

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра загальної та вікової психології

«Допущено до захисту»
Т. в. о. завідувача кафедри
_____Макаренко Н.М.

Реєстраційний № _____
«_____» _____ 2024 р.

«_____» _____ 2024 р.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ
ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ ЯК ФАКТОР
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Кваліфікаційна робота студентки групи
ЗППМ-23-1
ступінь вищої освіти: магістр
спеціальності 053 Психологія
Петрової Альони Ігорівни

Керівник: **Когут Олександра Олександрівна**,
доктор психол. н., доцент, професор кафедри
загальної та вікової психології

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS ____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, _____,
розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

(підпис)

Зміст

Перелік умовних скорочень	4
Вступ	5
Розділ I ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ВПО ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ ЯК ФАКТОРУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ	14
1.1. Екзистенційна криза як психологічний чинник трансформації особистості в умовах війни	15
1.2. Проблеми та концепції відновлення життєстійкості ВПО під час війни	24
1.3. Критерії дослідження психологічних особливостей переживання екзистенційної кризи ВПО в час війни	36
Висновки до розділу I	40
Розділ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВПО В ЧАС ВІЙНИ	42
2.1. Обґрунтування вибору методу та методик емпіричного дослідження життєстійкості ВПО, що пережили екзистенційну кризу під час війни	43
2.2. Аналіз результатів дослідження	46
2.3. Корекційно-розвивальна програма з відновлення життєстійкості ВПО в час війни	61
2.4. Методичні рекомендації суб'єктам, що сприяють відновленню ВПО під час війни	85
Висновки до розділу II	89
ВИСНОВКИ	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	94
ДОДАТКИ	101

Перелік умовних скорочень

ВПО – внутрішньо переміщені особи

ЕК – екзистенційна криза

КПТ – когнітивно-поведінкова терапія

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад

ПС – психологічне благополуччя

СВОТ – сприйняття власного образу тіла

ШВП – шкала впливу подій

Вступ

Актуальність теми. За науково-дослідницькими даними Україна займає дев'яте місце у світі за кількістю внутрішньо переміщених осіб. За даними Уряду України, з часу початку в 2014 році конфлікту на сході країни та анексії Криму, в Україні нараховується майже 1,5 млн. ВПО (на поч. серпня 2020 р. – 1 453 420 осіб) [7, с. 29]. ВПО переміщені та змінили свій звичний статус, спосіб буття вимушено, не за власним бажанням. Більшість з них так і не адаптувалися до нових умов життя, живуть спогадами про минуле, не приймають подій, що відбуваються, мають занижену самооцінку, претензійно ставляться до всіх, хто не перебуває у такій ситуації, втратили надію на світле майбуття, мають проблеми в родинях, втратили сенс життя. Такий набір симптомів цілковито відповідає описанню екзистенційної кризи. Проблема відновлення ВПО під час війни є темою нашого дослідження.

Екзистенційна криза трактується в науці як стан коли людина ставить під сумнів своє існування та сенс свого життя. «Криза (від грецького *kreses* - рішення, поворотний пункт, результат) у психології визначається як важкий стан, викликаний будь-якою причиною або як різка зміна статусів персонального життя [20, с. 7]. Віктор Франкл в книзі «Смисл життя» написав, що коли людина вперше задається питанням про смисл життя, вона переживає екзистенційну кризу. Під час екзистенційної кризи людина відчувається знеціненою, втрачає емоційний баланс, спустошеною, емоційно виснаженою, часто безнадійною, зневіреною. Переживаючи страшні події в концтаборі Освенциму, Віктор Франкл помітив, що зневірених полонених, які втратили сенс життя, відбирали до страти першими. Тож, для подолання негативних подій війни слід наповнювати своє життя сенсом. Відомий психіатр радив вкладати всі свої духовні сили в кожну життєву ситуацію, «перетворювати суєтне на вічне, знаходити у відносних цінностях абсолютний зміст.

Але в переживанні екзистенційної кризи є позитивний бік: людина стає щирою, самобутньою, пізнає справжні істини свого буття на глибині своєї травмованої душі. Внаслідок пошуку сенсу життя, на думку В.Франкла,

людина досягає щастя. Іноді вона здобуває своє щастя долаючи страждання. Щастя сьогодні інтерпретують як добробут, психологічне благополуччя, як критерій визначення психологічного здоров'я, хоча і розділяють їх.

До компонентів психологічного благополуччя К.Ріф відносить емоційний баланс, автономію між власними та суспільними інтересами, ставлення до інших, ріст над собою, самоприйняття, вміння бути відкритою до оточуючого середовища, щоб справлятися з проблемами, що виникають. Сьогодні люди потерпають від дистресу, за шкалою ПТСР ми можемо спостерігати різні прояви реакцій людини: уникнення травматичної події, потерпання від інтрузій (флешбеків, негативних спогадів), депресивно-тривожний розлад внаслідок наявності некерованих думок, емоцій, реактивне реагування на стрес. Кожна людина має вибір як їй сприймати життєву ситуацію та куди спрямовувати свою енергію. Спрямувати людину до життя через пошук сенсу – сенс логотерапії В.Франкла.

Актуальність дослідження теми психологічних особливостей переживання екзистенційної кризи як фактору життєстійкості особистості під час війни в Україні є очевидно важливою та необхідною для розроблення реабілітаційних програм, зокрема для ВПО.

Дана тема в такому аспекті ще не досліджувалася, тому саме такий підхід є новим та важливим: відновлення психологічного благополуччя через подолання екзистенційної кризи в час війни. Ми не можемо констатувати діагноз ПТСР на території України, адже він є можливим лише після завершення травматичної події. Але сьогодні ми покликані надавати психологічну допомогу під час війни. Тому пошук критеріїв діагностики та розроблення програм реабілітації цивільного населення під час війни є дуже важливим для сьогодення України.

Серед сучасних українських дослідників психологічного благополуччя слід виділити таких, як: Г.В. Павленко (приділяє увагу механізмам розвитку психологічного благополуччя), Я. І. Павлоцька (вбачає ставлення до себе, до інших, до світу основою розвитку психологічного благополуччя),

В.М. Павленко (основою психологічного благополуччя вважає самоідентичність особистості), Н. В. Каргіна (зазначає про співвідношення часової орієнтації на минуле, теперішнє та майбутнє з психологічним благополуччям людини). Зарубіжні науковці вивчають емоційний аспект даного феномену (Д. Канеман, Д. Уотсон, М. Бредберн, Е. Дінер).

Особливо цікавими та значущими для нашого дослідження є висновки таких психологів, як Г.В. Павленко та О.І. Михайлова, на їх думку важливими ресурсами для розвитку психологічного благополуччя людини є життєстійкість та сім'я. Спостереження та клінічні бесіди з потерпілими зі статусом ВПО на деокупованих територіях Херсонщини дозволили дійти до висновку, що травма війни спонукала людей до актуалізації тем сімейних стосунків, самоприйняття, пошук сенсу життя, тривожно-емоційних розладів через емоційну нестабільність. Саме тому вибірку нашого дослідження складають сім'ї ВПО, які вимушено переїхали з власних будинків на іншу територію України.

У працях українських науковців психологічне благополуччя досліджується переважно як важливий феномен, що є показником психічного здоров'я, соціальної адаптації та особистісної функціональної ефективності (В.С. Коваленко). В.В. Гришко зазначає ще й про важливість гедоністичного підходу в розумінні поняття «психологічне благополуччя», що пов'язане з психофізіологічним збереженням функцій людини, з фізичним задоволенням та позитивним функціонуванням. Важливо в цьому аспекті дослідити сприйняття власного тіла особами зі статусом ВПО.

Науковці розробили концепцію психологічного благополуччя (Е. Дінер, Л.В. Куліков, М. Бредберн, К. Ріфф), модель соціального особистісного благополуччя (М.О. Батуріна), психофізіологічну модель благополуччя (Л.В. Вороніна, О.С. Ширяєва, Ю.М. Александрова), Сингапурська шкала психологічного благополуччя Ч.М. Фена.

У даній роботі ми будемо притримуватися визначення психологічного благополуччя К. Ріфф, яка визначає його як багатофакторний феномен, що

включає суб'єктивне самовідчуття, відношення людини до свого життя, самоусвідомлене існування, приділяє увагу самореалізації та особистісному зростанню, гармонічній побудові соціальних стосунків. Тож, теоретичний аналіз досліджень феномену психологічного благополуччя розглядається як інтегральний показник фізичного, духовного, психічного, соціального добробуту людини.

Метою дослідження є дослідження особливостей переживання людьми екзистенційної кризи під час війни та розробка програма формування їхньої життєстійкості, зокрема психологічного благополуччя.

Завдання дослідження:

- 1) теоретичний аналіз психологічних особливостей переживання екзистенційної кризи під час війни в Україні;
- 2) емпіричне виявлення впливу показників симптомів ПТСР на життєстійкість ВПО, зокрема на психологічне благополуччя, сприйняття образу власного тіла у осіб, що переживають екзистенційну кризу в час війни;
- 3) класифікація психологічних особливостей переживання екзистенційної кризи під час війни та виокремлення критеріїв їх визначення;
- 4) розробка програми розвитку життєстійкості осіб, що переживають екзистенційну кризу під час війни.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості переживання екзистенційної кризи під час війни.

Предмет дослідження: вплив екзистенційної кризи на розвиток життєстійкості ВПО під час війни.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають:

- загальнотеоретичні принципи детермінізму і розвитку психіки в діяльності;
- закономірності становлення та розвитку особистості в онтогенезі (Л.С.Виготський, С. Д. Максименко, З. М. Мірошник та ін.);
- дослідження проблем екзистенціальної кризи в працях провідних філософів (А. Камю, Ж.П. Сартр, с. Керк'єгор), та психологів (В.М. Заїка,

Д. Маттесон, К.Н. Василевська, К.Н. Артемова, Т.М. Титаренко, Л.В. Сохань, І.П. Маноха, Т.С. Кириленко, Т.О. Ларіна, І.О.Черезова, О. Чиханцова та ін.);

- дослідження феномену «психологічне благополуччя» в працях українських та зарубіжних дослідників: (Ю.М. Александрова, М.О. Батуріна, М. Бредберн, Л.В. Вороніна, Е. Дінер, Д. Канеман, Н. В. Каргіна, Л.В. Куліков, О.І. Михайлова, Г.В. Павленко, В.М. Павленко, Я. І. Павлоцька, К. Ріфф, Д. Уотсон, Ч.М. Фена, О.С. Ширяєва);

- дослідження вчених феномену розвитку життєстійкості (Г. Сельє, О. Когут, Н. Хейм, Р. Лазарус, К. Уілбер).

Методи дослідження:

- методи теоретичного узагальнення, систематизації, методи аналізу та синтезу, індукції та дедукції, статистичні методи, методи опитування, анкетування тощо.

- Були зокрема використані:

- 1) теоретичні методи: аналіз наукової літератури з метою визначення стану розробленості досліджуваної проблеми;

- 2) емпіричні методи: тестування з метою визначення особливостей формування життєстійкості осіб, що переживають екзистенційну кризу;

- 3) статистичні методи: обрахування індивідуальних показників за ключем методик та середніх показників по вибірковій сукупності респондентів (середніх показників комп'ютерних програм Excel); розрахунок відсоткових показників досліджуваного явища; кореляційний аналіз даних за критерієм Ч. Спірмена – з метою підтвердження об'єктивності аналізу досліджуваних явищ.

Означення бази дослідження. Емпіричне дослідження здійснювалось в маєтку Сокільське Івано-Франківської обл. на базі проекту «Відновлення під час війни» в оф-лайн режимі. Дослідження проводилось з травня по червень 2024 року. Загальна вибірка склала 35 осіб, чоловічої та жіночої статі, віком від 11 до 65 років.

Методики дослідження. Психодіагностичне вимірювання параметрів екзистенційної кризи здійснювалося за допомогою таких методик:

1) Опитувальник посттравматичного стресового розладу PCL-5 застосовано заснований на критеріях діагностики DSM-5; розроблений Національним центром з ПТСР США (National Center for PTSD). Опитувальник ПТСР є шкалою з 20 пунктів для самостійної оцінки наявності та тяжкості симптомів ПТСР; застосовується в роботі для діагностики показників дистресу, які спричинили екзистенційну кризу потерпілим від війни; дозволяє виміряти наступні показники: інтрузії, уникнення, деструктивні думки та емоції, реактивність та некерованість реагування на дистрес;

2) дитяча шкала впливу подій CRIES-8 Revised Child Impact of Events Scale (CRIES-8) була розроблена у 1979 році для моніторингу таких симптомів ПТСР, як повторне переживання травматичних подій та поведінка уникнення спогадів про події та почуттів відносно них (Horowitz et al., 1979); оригінальна шкала містила 15 пунктів та дві субшкали: «Інтрузії» та «Уникнення». Дана шкала (IES) спеціально не розроблялася для її використання з дітьми. На основі результатів цих досліджень було створено скорочену версію – «Шкалу Впливу Подій для Дітей», яка мала 8 пунктів. Представлена тут версія шкали розроблена для дітей віком від 8 років, які уміють читати. Основна робота над створенням цієї шкали була проведена нашими колегами, які працювали за підтримки фундації «Діти і Війна». На основі лише даних цієї шкали не можна ставити клінічний діагноз дітям. Відповідний клінічний діагноз ставиться на основі значно більшої кількості даних, отриманих з структурованого інтерв'ю, за допомогою якого можна оцінити не лише наявні симптоми травматичного стресу, їхню важкість, але й вплив їх на загальне соціальне функціонування дитини. Опитувальник CRIES-8 дозволений власником авторських прав, фундацією «Діти і війна» (<http://www.childrenandwar.org>) для вільного використання фахівцями у сфері психічного здоров'я по всьому світові.

Українська адаптація здійснена фахівцями Інституту психічного здоров'я Українського Католицького Університету (www.ipz.org.ua);

3) Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту, автор Керол Ріфф. Під «психологічним благополуччям», на відміну від психічного здоров'я, мається на увазі суб'єктивне самовідчуття цілісності та усвідомленості індивідом свого буття. Дане поняття відноситься до категорії понять екзистенційно-гуманістичної психології. Проблема психологічного добробуту особистості мало вивчена, для розуміння психологічного благополуччя виділяють два основні підходи – гедоністичний (грецьк. «насолада») та евдемоністичний (грец. «щастя, блаженство»). У межах гедоністичного підходу психологічне благополуччя визначається через досягнення задоволення та уникнення невдоволення, при цьому задоволення – це не тільки тілесне задоволення, але і задоволення від досягнення значимих цілей. Евдемоністичний підхід розробляється переважно у рамках гуманістичної психології. З позиції даного підходу психологічне благополуччя розглядається як «повнота самореалізації людини у конкретних життєвих умовах та обставинах, знаходження «творчого синтезу» між відповідністю запитам соціального оточення та розвитком власної індивідуальності». В рамках евдемоністичного підходу на основі ранніх досліджень М. Ягоди, К. Ріфф розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя. Вона включає шість основних складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія.

4) Опитувальник сприйняття образу власного тіла О.О. Скугарівського спрямовано на визначення ступеня задоволеності (незадоволеності) респондентів своєю зовнішністю («образ тіла» – сприйняття власного тіла, чуттєве забарвлення цього сприйняття, оцінку тіла оточуючими).

Обрані методики є валідними та адаптованими у вітчизняній психологічній науці, що доводить надійність використання даного психодіагностичного інструментарію.

Практичне значення одержаних результатів. Одержані результати та рекомендації можна використовувати у навчально-професійній підготовці майбутніх психологів в якості програм просвітницького, профілактичного, розвивального та/або корекційного впливу. Практична цінність роботи полягає у виокремленні психологічних особливостей переживання екзистенційної кризи українцями під час війни в аспекті психологічного благополуччя, яке співставляється з життєстійкістю та протиставляється симптомам ПТСР.

Результати теоретико-емпіричного дослідження надали можливість виокремити складові компоненти психологічного благополуччя, розвиток яких за розробленою програмою надаватиме можливість не лише діагностувати, а й покращувати життєстійкість українців під час війни. Розвиток складових компонентів психологічного благополуччя впливає на розвиток життєстійкості осіб, що переживають екзистенціальну кризу, врахування яких є необхідною умовою профілактичної та психокорекційної роботи у закладах освіти, у реабілітаційних центрах з відновлення під час війни. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами закладів освіти, педагогами при організації освітнього процесу, а також студентами педагогічного університету при підготовці до занять із психології.

Надійність та вірогідність дослідження. Визначається репрезентативністю вибірки: кількістю і складом досліджуваних (33 особи), які повністю відтворюють характеристики явища, що вивчається у генеральній сукупності, у певній віковій групі. Надійність і вірогідність дослідження забезпечувалися репрезентативністю вибірки: 15 осіб (жінок віком від 30 до 65 років) зі статусом ВПО, 8 підлітків (12-15 років), 10 дітей молодшого та

середнього шкільного віку (від семи до 10 років), поєднанням кількісного та якісного аналізу, використанням методів математичної статистики.

Опис структури роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів основної частини відповідно структурованих, висновків, списку використаної літератури, що містить 47 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи становить 126 сторінок, з них 77 сторінок основного тексту. Робота містить 5 таблиць, 16 рисунків.

Розділ I ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ВПО ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ ЯК ФАКТОРУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Екзистенціальна психологія взаємопов'язана з проблемою психологічного благополуччя людини, яка переживає кризу війни, втратила баланс між власним та суспільним розвитком. Це людина, яка зневірилася в собі та в інших людях, відчуває безпомічність перед нездоровими викликами суспільства та поринає в постстресову симптоматику.

В час війни на площині наукового виміру у людини є вибір «психологічне благополуччя чи патологічне уникнення життя», втеча від вирішення надскладних проблем, ізоляція від людей, агресія та притензійне ставлення до всіх і до всього, що відбувається навколо чи пошук точки опори, власної самоідентифікації, смислу життя та виходу із ситуації.

Слабка духом людина уникає травмуючої інформації та подій, що нагадують війну, живе інтрузивними спогадами, втрачає сон, провалюється в стан безпомічності, з якого самотужки вибратися не має сил та ресурсів. Свій негатив людина, що переживає екзистенціальну кризу, часто виплескує на рідних, травмує їх своїм невірноваженим станом та некерованими, часто агресивними емоціями, зокрема зливає горе на своїх дітей.

Науковець Титаренко Т.М зазначив, що «...Здорова, зріла особистість є функціонально автономною, її поведінка усвідомлено вмотивована. Вона вміє дивитися на себе очима оточуючих, здатна до теплих, щирих взаємин, поважає різні цінності та установки, що їх мають оточуючі. Зріла особистість вміє регулювати власні негативні емоційні стани, вона терпляче ставиться до тих недоліків, яких ще не може позбутися. У неї є нормальне почуття реальності; вона бачить речі такими, якими вони насправді є, а не такими, якими вона хотіла би їх бачити» [32, с. 8].

Травматичні події війни в Україні спричиняють справжню екзистенційну кризу із втратою сенсу життя, відсутністю подальших цілей та планів, з повною демотивацією та бажанням жити. З одного боку ми бачимо як життестійкі люди здатні протистояти викликам війни та долати кризові умови воєнного суспільства, а з іншого ми бачимо зневірених, безсилих людей, які втратили важливі цінності й не мають внутрішньої опори, щоб бути психологічно благополучними, здоровими, щасливими.

«У психологічному плані перший тип складних життєвих обставин утворює ситуація перевищення кількості конкретних завдань, які потребують вирішення «тут і зараз», можливості індивіда в організації власної діяльності. На суб'єктивному рівні ця проблема переживається як «тотальне невстигання», «втрата спроможності», «відчуття провини» тощо. У симптомокомплексі це виявляється в синдромах «вигорання» та «хронічної втоми», - зазначають сучасні науковці [32, с. 27].

Шлях до психологічного благополуччя це внутрішня екзистенція, це самореалізація своїх духовних сил, це бажання та вміння долати несприятливу симптоматику ПТСР, напрацьовувати важливі структури життестійкості. Саме про це йдеться у першому розділі.

1.1. Екзистенційна криза як психологічний чинник трансформації особистості в умовах війни

Екзистенційна психологія як один із напрямів психології спрямований розглядати людину як унікальну особистість, яку слід навчити приймати своє «Я». Екзистенція в перекладі з латини означає існування. Проблематика самоприйняття, прийняття іншого, прийняття групи, прийняття людства в цілому є актуальною сьогодні, адже людина є оголеною перед обличчям смерті і їй часто приходится обирати між людяністю і гріхопадінням.

Екзистенціальна психологія народилася з екзистенціальної філософії в 20-му сторіччі. Основоположним ідейним лідером даного напрямку був мислитель Сьорен Керк'єгор. Головною цінністю філософії екзистенціалістів є ідея свободи волі, яка допомагає людині самій визначати свою долю. Людина у світі постійно робить вибір та повинна нести за нього відповідальність.

У Керк'єгора провідною думкою філософії є почуття віри, яке є духовною цінністю людини, що допомагає їй вижити в складних ситуаціях. І це віра в Бога, яка у філософа відрізняється від релігійної віри. На його думку, кризові ситуації спонукають людину до відкриття справжньої істини життя і людина попри абсурдність цього світу може бути справжньою в ньому. Він вірив в чудо, в безсмертність душі.

Екзистенціалізм у німецькій літературі відомий завдяки постаті Мартіна Гайдеггера та Карла Ясперса. Основоположниками екзистенціалізму у французькій літературі вважають Жан-Поля Сартра та Альберта Камю. Славнозвісний цикл творів Сартра під назвою «Шляхи свободи» розповідає про становлення кількох особистостей та пошук їхнього власного призначення.

Французький екзистенціалізм пронизаний духом свободи волевияву. Камю і Сартр пережили окупацію Франції і тому нам є цікавими їхні міркування про подолання екзистенціальної кризи під час війни. Волевиявлення у Альберта Камю це вибір між абстрактним і конкретним, це

вибір між життям і ідеєю. Альберт Камю називають сучасники людиною сонця, природи, відкритого простору, відкритого горизонту. Для нього важливо було перебувати в колективі, переживати солідарність, співтворчість з невеличкими групами людей. Йти до інших – це спосіб подолання самотності для Альберта Камю. Його твір «Сторонній» займає високі сходинки літературного кола й сьогодні у 21 столітті.

Жан Поль Сартр написав твір «Нудота», в якому змальовує абсурдну людину. Він вважає, що кожне слово, як і кожна мовчанка відіграє свою роль в суспільстві, в політиці. На відміну від Альберта Камю він виріс у місті, а інші викликають у нього негативні переживання. Він займався театром, а мистецтво вважав формою спасіння від абсурдності світу, від хаосу.

Віктор Франкл зазначив, що страждання людини слід розглядати як важливу умову формування життєвих смислів. «Людина в пошуках справжнього сенсу» – внутрішня історія про життя звичайного в'язня у концентраційному таборі. Книга присвячена звичайним жертвам табору, які щоденно боролися за кусок хліба та за життя.

Ірвін Ялом мав свою точку зору на одуження людини, на психологічну допомогу. В книгах «Теорія і практика групової психотерапії», «Екзистенціальна психотерапія» Ялом описує окремі історії своїх клієнтів, зосереджуючи увагу на цінності кожної, на її унікальності, що є важливим для лікування. Екзистенціальна психотерапія Ірвіна Ялома спрямована на мету – підвести пацієнта до усвідомлення свого життя, своїх життєвих цінностей, свого життєвого шляху на основі цінностей, з прийняттям відповідальності за свій вибір.

Екзистенційна психологія має витоки в екзистенційній філософії та в епоху сучасності акцентує також увагу на унікальності людини, зокрема спонукає людину жити в трьох іпостасях буття: в світі об'єктів, в світі людей та в світі для себе, для власної самості. Криза розуміється як переживання тривоги, відчаю, безпомічності, відчуження від себе, наявність конфліктів тощо. Сила людини полягає в прийнятті рішення. Людина в екзистенціалізмі є

непередбачуваною. Екзистенційний підхід допомагає людині набути контроль над своїм життям, пошук себе, ускладнення свого світу, наповнення буттям. Метою екзистенційної психотерапії є підведення пацієнта до осмислення своїх життєвих цінностей з прийняттям повної відповідальності за свій вибір. Екзистенційна психологія включає вивчення таких проблем, як: проблема життя і смерті, часу; проблема свободи, вибору та відповідальності; проблема спілкування, любові та самотності; проблема смислу існування. Екзистенційна психотерапія фокусується на опрацюванні проблем, які спричиняють кризу та заважають клієнту набути контакт з собою та середовищем.

«Криза» (від грецьк. crisis – рішення, поворотний пункт) – характеризує стан, який породжується проблемою, що постала перед індивідом, якої він не може уникнути і яку він не може розв'язати за короткий час і звичним способом. «Кризова ситуація в найзагальнішому вигляді визначається як ситуація, що породжує дефіцит сенсу в подальшому житті людини, як ситуація неможливості реалізації внутрішніх потреб свого життя (мотивів, прагнень, цінностей тощо)» [32, с. 7].

Природа життєвої кризи є переламним моментом в житті людини, вона сприяє якісному переходу з одного психічного стану в інший, спонукає людину до прийняття рішення, зміни напрямку життя, вибору нового шляху розвитку, перевизначення життєвих цінностей, вирішення внутрішнього конфлікту. Кризи мають різні джерела походження як за змістом, так і за характером психологічної проблеми (вікові зміни особистості, життєві втрати (роботи, здоров'я, сім'ї, волі, близької людини), життєві помилки тощо). «Оскільки психіка людини має суб'єктивний характер, то й реакції людини на складні життєві обставини мають індивідуальний спектр реагування» [37, с. 10].

«Побудова профілактичних програм має проводитись з урахуванням основних факторів та умов розвитку ПТСР: особливостей травматичної події, соціально-демографічних і соціально-економічних характеристик,

анамнестичних даних, соціально-психологічних та індивідуально-психологічних особливостей» [33, с. 8].

Кризи бувають нормальними (нормативними, прогресивними) та анормальними (ненормативними, регресивними). Нормальна криза – це існування людини у межах норми, закономірні перехідні етапи в її становленні та розвитку (вікові кризи, нормативні сімейні кризи та ін.). Анормальна криза – загострення суперечностей психіки людини, спричинене складними, несприятливими життєвими обставинами. Ненормативні кризи мають незапланований і автономний характер. Вони виникають у складних життєвих умовах, коли людина переживає події, що раптово змінюють її долю. Такі події можуть відбуватися у родинному, професійному, особистому житті (зрада, розлучення, раптова втрата роботи, катастрофа, смерть близької людини тощо). Особливо болісно переживаються життєві колізії після серії випадкових невдач, під час зростання загального незадоволення собою, власною долею, своєю діяльністю, супутником життя та ін.

Виділяють два типи кризових ситуацій: обумовлені змінами в природному життєвому циклі або травмуючими подіями життя.

Зміст та характер життєвих криз людей в Україні в час війни є наступним: кризи здоров'я (втрата здоров'я), термінальні (невідворотні) кризи (невиліковна хвороба, смертельний вирок та ін.), кризи значущих стосунків (смерть близької людини, вимушена розлука, розлучення, кризи кохання та ін.), кризи особистої автономії (позбавлення волі, фатальна залежність від інших людей та ін.), кризи самореалізації (втрата соціального статусу та ін.), кризи життєвих помилок (переживання внаслідок зради або злочину, втрата коштовної речі, кризи гріха та ін.). Зміна звичного статусу на вимушений статус ВПО пов'язаний із зміною ролей, від такої ролі людині часто хочеться втекти, позбутися її. Таке руйнування звичної ролі супроводжується втратою смислу життя, заниженою самооцінкою, порушенням адекватного

сприйняття себе та інших. Людей, які знаходяться в стані переходу, переживання життєвої кризи, називають в психології ліміналами.

Конструктивним виходом із кризи є соціальна адаптація людини. Слід відрізнити кризи, обумовлені інтрапсихічними чинниками від кризи, породженої ситуаційними чинниками. За часів війни ситуаційні події сприяють формування та прояву складних криз, які охоплюють майже всі аспекти індивідуального життя людини. Кризи, що носять екзистенційний характер: криза операційного аспекту життєдіяльності («не знаю, як жити далі»); криза мотиваційно-цільового аспекту («не знаю, для чого жити»); криза смислового аспекту («не знаю, навіщо взагалі жити»). За класифікацією криз Р.А. Ахмерова також спостерігаємо кризу нереалізованості (виникає на підставі переживань особистості з приводу нереалізованості життєвих досягнень), кризу спустошеності (зумовлена переживаннями людини щодо невизначеності свого майбутнього, своєї життєвої перспективи), криза безперспективності (спричинена відсутністю у свідомості людини чіткого уявлення про майбутнє, знеціненням життєвих планів, проектів, мрій).

У кризовій психології виділяють наступні типи ставлення людини до кризи: ігноруюче ставлення (людина не хоче або не може реально оцінити наслідки того, що відбувається); перебільшуюче ставлення (людина фіксує кожна, навіть зовсім випадкову зміну обставин як знак, що віщує про поглиблення страждань, зростання неприємностей); демонстративне ставлення (виступає у ролі страждальця, жертви, яка непомітно експлуатує оточуючих, формує у них емоційну залежність від себе, маніпулюючи відвертим бажанням допомогти, підтримати); волонтаристське ставлення (з подвоєною енергією людина заперечує дійсність: не приймає реальності, рухаючись під дією власної волі, вона не приймає своїх слабих, не дозволяє собі відпочити, розслабитись, бути безпосередньою, щирою, втомленою, нерідко потерпає від самотності, така позиція загрожує власному здоров'ю, штучно затягуючи та поглиблюючи кризу); продуктивне ставлення (тверезо, терпляче сприймає себе, володіє цілою гамою стратегій самоопанування). В

аспекті екзистенційного підходу до погляду на кризу людина з продуктивним ставленням до кризи розуміє, що криза – це не лише страждання, а й великі можливості та несподівані перспективи власного життя.

Життєва криза супроводжується душевними стражданнями, які проявляються у вигляді почуття втрати, розчарування, пригніченості, самотності, невизначеності тощо. За Р. Меєм: «Страждання – це метод вказівки природою помилкової установки або поведінки, і для об'єктивної і не егоцентричної особистості будь-який момент страждання є можливістю для зросту». Екзистенційна криза включає в собі можливості для самозросту, нові перспективи, зміни життя у конструктивному напрямку. Тож, життєва криза допомагає трансформувати індивідуальну сферу особистості.

Трансформація кризової ситуації включає певні етапи: індивідуальний прояв внутрішньої напруги (тривожність, дратівливість, апатія, байдужість, стомлення), втрачається внутрішня збалансованість. Друга стадія кризи – прояв страхів перед майбуттям: «Не знаю, як житиму далі», «Як жив досі, вже не можу, а якось інакше не вмію». Людина втрачає самоконтроль над собою та конфліктує з іншими. В неї спостерігаються психосоматичні порушення: сну, апетиту, вона відчуває хронічну втому, має часто пригнічений настрій, проявляє агресивність, її супроводжує почуття відчуженості, самотності, байдужості до всього. Загострюється негативне сприйняття образу власного тіла. Третя стадія кризи супроводжується почуттям безнадійності, відсутності сенсу існування, негативно сприймає минулий досвід життя, руйнуються життєві цінності, людині не може планувати майбутнє, зникає вміння любити, знижається самооцінка, можуть виникати суїцидальні думки і наміри. Така глибока криза є причиною тяжких захворювань, зокрема цукровий діабет, гіпертонія, ревматоїдний артрит, виразкова хвороба, бронхіальна астма, виразковий коліт тощо.

Щоб допомогти людині впоратися з кризою, трансформувати її, необхідно відновити відчуття контрольованості своїх реакцій в стресових ситуаціях, навчити відрізняти її реальність від нереальності, допомогти

опрацювати больові відчуття, відновити сон та апетит, процес травлення; зняти м'язове напруження, полікувати соматичні хвороби, навчити навичкам справлятися з тривогою і депресією; навчити конструктивним стратегіям подолання стресу, щоб не уникати труднощів; навчити, як відновлювати емоційний баланс.

Необхідно допомогти людині відновити систему самоорганізації, синхронізувати раціональні та іраціональні структури психіки, допомогти приймати важливі рішення, пошук виходу із складних ситуацій, навчити досвіду роботи над собою, над своїм внутрішнім світом.

Людині, яка переживає кризу, необхідно змінити ставлення до себе: відновити інтерес до себе, виробити відчуття творчої самотності, опрацювати тему автономії, самоприйняття та захист власних кордонів, самоповаги, підвищити самооцінку, відновити віру в себе. Трансформація ставлення до інших також є важливою для подолання кризи: навчання навичкам не уникати контактів і спілкування, навчитися формувати контакт довіри людям, не ображатися на інших тощо. Також необхідно трансформувати ставлення до життя: не тривожитися, а планувати своє майбуття, відновити інтерес до життя, притримуватися власних цінностей, знайти сенс життя, позитивні прояви життя.

Проблема переживання екзистенціальної кризи у філософії екзистенціалістів розглядається як «відчужене буття» людської екзистенції, яку розглянуто в працях Ж.П. Сартра, С. К'еркегора, А. Камю, П. Тілліха, В. Франкла. Серед представників екзистенційної психології є такі, що досліджували психологічне благополуччя: Л. Бінсвангер, Дж. Б'юдженталь, О. Ленглі, Р. Мей, Е. Фромм, І. Ялом, К. Ясперс й ін. Вони започаткували новий підхід, який досліджує людину, яка здатна до усвідомлення внутрішньої свободи та відповідальності, до саморозвитку, до пошуку сенсу життя, екзистенційної сповненості, відчуття власної психологічної цілісності й

задоволеності життям, що впливають на психологічне благополуччя людини [13, с. 8].

Отже, криза – це своєрідна реакція особистості на ситуації, що вимагають від неї зміни способу буття – життєвого стилю, способу мислення, ставлення до себе, навколишнього світу і основних екзистенціальних проблем. Екзистенційна криза спонукає людину до занурення в проблему, до набуття симптоматики ПТСР або до вирішення та зросту над собою. Психологічне благополуччя людини залежить від сприйняття проблеми, від ставлення до неї, від прийняття рішень на користь своєї самості, свого внутрішнього світу, свого буття. Кризові ситуації життя ставлять людину перед проблемою неможливості існування у новій ситуації, примушуючи її страждати. Від того, як вийде людина з кризової ситуації буде залежати її подальший особистісний розвиток.

1.2. Проблеми та концепції відновлення життєстійкості ВПО під час війни

Продовжуючи тему дослідження, зазначимо, що категорію ПТСР відомий український психолог В.Л. Зливков вважає репрезентацією моделі страждання [20]. Основу сучасних підходів до діагностики та корекції психологічних наслідків війни складає концепція відстрочених реакцій на травматичний стрес. Згідно із МКХ-10, посттравматичний стресовий розлад виникає як запізніла і / або затяжна реакція на стресову подію або ситуацію (короткочасну або тривалу) виключно загрозливого або катастрофічного характеру, які можуть викликати загальний дистрес у людини [32, с. 4]. Тож, на сьогодні не є можливим встановлення нормативних показників для діагностики ПТСР на території України тому, що війна ще триває, не завершилася. Ми використовуємо тести, якими користуються в інших країнах, і при цьому можемо лише зазначити про динаміку зрушень показників ПТСР, а не про нормативність, про відмінності показників в різних країнах, але при цьому враховувати критерії оцінювання шкал ПТСР іншої країни. Нажаль у вищеозначеному класифікаторі хвороб не зазначено культурального виміру, реакції людей на дистрес різних культур будуть відрізнятися, як і умови війни та сприйняття воєнних дій певною нацією.

Важливо надати визначення психотравми в умовах війни, яка ще не завершилася. Виділяють «психічну» і «психологічну» травми. «За умови психічної травми спостерігаються помітні порушення нормального функціонування психіки. А якщо це травма психологічна, то таких порушень не буде, проте суттєво зміняться базові переконання і цінності людини. У випадку психічної травми події загрожують життю людини, а у випадку психологічної – події є загрозливими для особистості (чи такі, що інтерпретуються як загрозливі): втрата домівки, роботи, місця проживання, свободи (наприклад, у випадку ув'язнення); подружня зрада, приниження людської гідності (цькування в школі чи психологічне насильство в сім'ї)

тощо. Такі події змінюють усталений спосіб життя та особистісну цілісність людини. Результатом пережитого може бути дистрес (виснаження), криза або важкий емоційний стрес. За цих умов зміни психічного стану суттєво відрізняються від змін у випадку психічної травми» [21].

В Україні ми спостерігаємо часто травматичні кризи (психотравма), що виникають внаслідок непередбаченої, раптової, приголомшливої події, реакції на ситуацію, в якій є загроза життю людини або її здоров'ю. Тобто, по суті, психологічною травмою під час війни ми називаємо стан переживання якоїсь екстремальної або надзвичайної ситуації, яка спричинила дистресові наслідки і у людини не було достатньо ресурсів, щоб з нею впоратися. «Психологічні травми порушують нормативну організацію психіки і можуть зумовити межові (тимчасове відчуття дискомфорту) або клінічні стани (зниження імунітету, втрата працездатності, порушення когнітивних процесів)» [20,с.10].

Тож сьогодні науковці розробляють програми зі стрес-менеджменту та постстресового відновлення у закладах непсихіатричного типу. Автор теорії стресу Ганс Сельє вважає: щоб найбільш повно проявити себе, необхідно спочатку визначити свій оптимальний стресовий рівень і у відповідності з ним використовувати свою адаптаційну енергію в тій мірі і в тому напрямку, який найкращим чином відповідає природженому влаштуванню думки і тіла.

А діагностику радять спрямувати на аналіз наявних у особистості ресурсів подолання стресових ситуацій, які забезпечують людині життєстійкість та визначають її психологічне благополуччя. За для цього необхідно формувати у людини, що пережила екзистенціальну кризу навички стрес-менеджменту, вміння самоорганізувати свій життєвий простір та час, навчити планувати майбуття попри негараздів, які виникають під час війни.

З якими кризовими ситуаціями сьогодні стикаються ВПО та як їм можна зарадити, які концепції спрямовано на роботу з травматичними подіями та наслідками, які переживають люди зі статусом ВПО?

Кризи відносин у сім'ї – це проблема, з якою найчастіше приходять на реабілітацію особи зі статусом ВПО. Не всі сім'ї справляються з проблемою

розлучення, тимчасового перебування на відстані, зниження рівня матеріального забезпечення. Згідно із психологічною моделлю L. Lee (1984) слід розуміти про існування п'ять стадій розриву стосунків: незадоволеність; розголос про свої переживання; переговори, намагання домовитися про вирішення проблем; вирішення і трансформація, втілення результатів переговорів; припинення стосунків, якщо прийняте рішення не вирішило проблем [20, с. 10].

Одним із варіантів психологічної реабілітації даної проблеми є запровадження програми бодинаміки – тілесної терапії. Елементами тілесної психотерапії є опрацювання таких тем, як існування, потреби, автономія, воля, почуття та кохання, думка, лідерство та солідарність. Учасники тренінгу мають змогу попрактикувати різні види контакту та навчитися збалансованим, ефективним формам комунікації; виробити навички вольової поведінки (уміння робити вибір, казати «ні», уміння бути гнучким – і ведучим, і відомим, уміння надавати підтримку, уміння шанувати час усвідомлення і розвитку ближнього, вміння відстоювати свою позицію тощо); уміння будувати взаємовідношення по-новому: відповідально, впевнено, мобілізуючись і поважаючи іншого. Тілесні психопрактики руйнують шаблони сприйняття, впливають на формування гнучкого мислення. Важливо сім'ї, яка переживає кризу, навчитися спілкуватися у діалозі, пізнавати істину, яка впливає із самої ситуації: «Слово народжується із буття» (М. Хайдеггер); сприяє формуванню вміння ненав'язувати свою думку іншим, взаємоповазі, вмінню довіряти.

Ще важливою проблемою на сьогодні є недоорганізовані діти, які навчаються дистанційно та значну частину часу перебувають вдома. Часто для ВПО проблеми в стосунках з людьми виражаються в прийнятті іншого, в почутті образи на увесь світ, в притензійному ставленні до іших. Виховуючи дітей, батьки часто провалюються в проблематику незавершених ситуацій минулого. Сучасна тілесна терапія, яка ще називається «соматичною психологією», допомагає особистості опрацювати глибокі незавершені негативні ситуації минулого (вади виховання, пережиті стреси, які

придушують вияви відчуттів тіла, зумовлюють втрату глибинних переживань, дисбаланс емоцій). Більшість психологічних негативних звичок самозахисту формуються на несвідомому рівні агресивним середовищем – батьками, які недолюбили, близькими людьми, які не додали те, що від них очікувалося, травмуючими екстремальними ситуаціями, хронічними стресами тощо. Розвиваючи здатність усвідомлювати свою тілесну природу, тілесна психотерапія вмикає процес усвідомлення і трансформації думок, дій та емоцій й дозволяє знайти внутрішні ресурси для змін.

Завдяки тренінгу тілесної терапії учасники мають змогу: збалансувати свій внутрішній світ із зовнішніми вимогами, проявити та завершити негативні ситуації минулого, перепрограмувати негативні настанови агресивного середовища, зняти зайве напруження, урівноважити емоційний стан, навчитися вдало контактувати з іншими тощо [15].

Слід виокремити два типи особистостей відповідно до їхньої реакції на стрес: схильні до стресу (у них частіше простежуються здатність до конкуренції, тверде прагнення до досягнення мети, агресивність, нетерплячість, неспокій, експресивне мовлення, відчуття постійного браку часу); стійкі до дії стресорів (емоційно врівноважені, розважливі, спонтанні в поведінці, збалансовані за різними складовими структури особистості)

Дистрес від воєнних подій ВПО переживають як фізично так і психічно.

Фізіологічні показники стресу: підвищення або зниження рівня АТ, збільшення частоти пульсу і дихальних рухів, розширення зіниць, підвищена пітливість долонь, знижена температура шкіри, кистей і стоп, тремор, біль у м'язах, підвищена втомлюваність, плаксивість, нудота, блювання, пронос, метеоризм, утруднене засинання, часте пробудження, зміна маси тіла, наявність мігрень, відключення нюхових рецепторів, невміння диференціювати слухові відчуття тощо.

Емоційний стрес включає в себе цілий комплекс станів у межах фізіологічних змін психоемоційної напруги до станів, що знаходяться на грані

патології або психологічної дезадаптації і розвиваються як наслідок тривалої емоційної напруги, яка виступає в ролі домінанти, гальмуючи інші види психічної активності, порушуючи психічну адаптацію індивіда. Психологічні показники стресу: тривожність, депресія, апатія, зміна звичок харчування, сну, психічне виснаження, втрата самоповаги, плаксивість, емоційні сплески, незібраність; фрустрація (емоційний стан людини, що виникає внаслідок непереборної перешкоди на шляху до задоволення потреби й призводить до різних змін у поведінці – агресії, апатії, розпачу тощо).

ВПО в стані дистресу використовують неконструктивні копінги. Неадаптивні варіанти копінг-поведінки. Когнітивні – примирення, розгубленість, дисиміляція, ігнорування (недовіра до власних інтелектуальних ресурсів та можливостей подолати ситуацію). Емоційні копінги – пригнічення емоцій, покірливість, самозвинувачення, агресивність; поведінка, що характеризується подавленими емоційними станами, станами безнадійності, покірливості, недопущення інших почуттів, переживання злості, покладення вини на інших та на себе. Поведінкові копінг-стратегії – активне уникання, відступання, втеча від думок, пасивність, ізоляція, намагання піти від інтерперсональних контактів, відмова від вирішення проблем.

Види копінг-поведінки Е. Хайм розподілила на три основні групи відповідно до ступеня їхніх адаптивних можливостей: адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні. До адаптивних відносяться: проблемний аналіз, установка власних цінностей, збереження самоконтролю – форми поведінки, спрямовані на аналіз стресової ситуації, пошук можливостей виходу із стресу, підвищення самооцінки й самоконтролю, більш глибоке усвідомлення власної цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси в подоланні складних ситуацій. До емоційних копінг-стратегій належать: протест, оптимізм по відношенню до складних ситуацій. До поведінкових належать: співпраця, звернення, альтруїзм, звернення до значущих людей, пошук підтримки, здійснення допомоги близьким у подоланні труднощів.

Також однією із найчастіших проблем у ВПО є проблема

самоприйняття. Розвиток стресостійкості як прояв пошукової активності виходу зі стресу, схильності до зміни внутрішнього і зовнішнього плану ситуації здійснюється за рахунок поєднання активних копінг-стратегій і позитивної Я-концепції та Я-образу. Я-образ – це те, як особистість себе сприймає і оцінює (адекватно, викривлено). Я-образ є центром внутрішнього світу, через який людина сприймає, оцінює світ і свою поведінку. Я-образ включає: наявне Я, бажане Я, уявне Я. Сильна розбіжність між образами вказує на неадекватність самоприйняття. Відрізняють реальну й ідеальну форму Я-образу особистості, вони можуть стати джерелом внутрішніх конфліктів особистості та саморозвитку.

Досягнення балансу несбалансованих структур характеру, які відображаються в дискомфортних м'язевих зажимах, негативних звичках, у неконструктивному спілкуванні особистості є можливим завдяки сучасній психотерапії, зокрема тілесній, та трансактному аналізу Е. Бьорна, вони допомагають особистості з негативними програмами сформуванню більш екологічних та конструктивних форм прийняття світу та себе в ньому (Я-концепція). Уміння «слухати» своє тіло, усвідомлювати тілесні відчуття допомагає справитися з труднощами спілкування, психічною травмою, хронічним болем, помагає досягнути узгодженої ефективної співпраці в команді, подолати почуття незадоволеності собою.

У дітей підліткового віку часто спостерігаємо дисбаланс в прояві лідерства у групі підлітків. Навички ефективного лідерства сучасні психологи допомагають сформувати через формування тілесних навичок до вольових дій: приймати рішення, обирати вірні шляхи для розвитку, уникати суперництва, яке не є природнім, а нав'язується з неправильним вихованням; самозростати екологічно над собою, над власними недоліками.

Також слід приділити увагу навичкам керування емоціями та думками. Бути збалансованим означає пізнавати внутрішній світ і бути зануреним в нього на 80 %, а на зовнішній – на 20 %. Незбалансована особистість порушує межі іншої особистості, обезцінює її внутрішній світ, щоб самоствердитися за

її рахунок; не вміє виразити іншим власні потреби, бо вона їх не розпізнає; спілкується неконструктивно, руйнуючи мотивацію інших до життя. Негативні сценарії «Перекладання відповідальності на інших», «Задавити слабшого», «Скинути негатив на іншого» тощо часто перекладаються на дітей, що погіршує ситуацію сімейних стосунків. Невміння справитися зі стресом приводить до негативних стосунків у родині. Такі програми формують проблеми надмірного контролю інших, що є проявом недовіри, негативних проєкцій (неприйняття власних проблем, витіснення на іншого), заздрощів, тривожності, страхів (фобій), нав'язливих думок, неадекватних настанов тощо. Усвідомлення та вироблення позитивних програм є можливим завдяки сучасній КПТ психотерапії.

Доволі часто зустрічається серед ВПО проблема кризи сенсу життя (екзистенційні кризи). Стан тривоги, відчуття глибокого психологічного дискомфорту при питанні про сенс існування. Екзистенційна криза часто зумовлена значущою переживанням зміни стабільного статусу на вимушено-нестабільний та невизначений у часі. Втрата близької людини під час обстрілів, втрата домівки, матеріальних статків змушує ВПО замислитися про власну смертність, знімаючи психологічний бар'єр, який захищав від цих неприємних думок. Типовими прикладами подібних подій є смерть коханої людини, реальна загроза власному життю, тривале перебування на окупованій території.

Норвезький філософ П.Цапффе у своїй книзі «Останній Мессія» (норв. Den sidste Messias; 1933) окреслив чотири шляхи подолання екзистенційної кризи: фіксація (зосередженість на певних усталених ідеалах, таких як Бог, церква, держава, люди, моральність, доля, закони життя, майбутнє); ізоляція (цілковите звільнення свідомості від тривожних думок і почуттів); відволікання (зосередженість на інших, не пов'язаних із сенсом життя, проблемах); сублимація (переорієнтація із негативних думок на позитивні, аналіз власного життя з естетичних позицій).

Переживання втрати домівки є болісним питанням для ВПО, вони подумки живуть в минулому і негативні переживання війни спричиняють тривожно-депресивні розлади. У них змінюються життєві цінності – це морально-етична криза.

Криза спустошеності виникає у ВПО коли у суб'єктивній картині життєвого шляху практично не пов'язані події минулого і сьогодення, сьогодення та майбутнього. Криза переживається як відсутність конкретних цілей, попри наявність певних трудових досягнень і об'єктивних можливостей у професійній діяльності. Однією з причин такого стану може бути емоційне вигорання, різка зміна соціальної або життєвої ситуації, коли у людини виникає відчуття невизначеності, непередбачуваності майбутнього. Такий стан відбувається через так званий екзистенційний вакуум, що виявляється у відчутті нудьги, апатії і порожнечі. Подолання кризи спустошеності можливе шляхом розвитку своєї суверенності та спонтанності як механізмів набуття та розгортання людиною свого особистісного потенціалу.

Криза безперспективності ВПО пов'язана із неясністю життєвих і професійних планів, шляхів самовизначення, самореалізації у тих чи інших можливих ролях, відсутністю задумів на майбутнє, нерозумінням потенційних зв'язків подій минулого, теперішнього та майбутнього. Причина кризи у переживаннях, які стосуються негативного очікування майбутнього. У людини є минулі досягнення, важливі особисті та професійні якості, але вона не бачить для себе шляхів самореалізації у нових можливих професійних та соціальних ролях.

Демотивація, апатія – одна з форм важких життєвих емоційно-важких ситуацій (А.Кочарян, 1986), що апелює до емоційно-мотиваційної сфери ВПО, викликаючи в ній напруження. А.Кочарян пропонує розглядати поведінку в емоційно важких ситуаціях як вектор у п'ятивимірному просторі ознак, утвореному: механізмами захисту; механізмами подолання; механізмами компенсації; механізмами розрядки; механізмами маніпуляції. Внаслідок переживання таких ситуацій відбувається порушення адаптованості

особистості в соціумі, а у більш важких випадках зтяжний внутрішньоособистісний конфлікт, що приводить до порушення розвитку особистості, психосоматичних розладів.

Для складання програми з відновлення ВПО під час війни слід скористатися концепцією гомеостазу Кеннона Уолтера (1871–1945). К. Уолтер відкрив фізіологічні механізми емоційної поведінки. Емоції він порівнював з вегетативною бурею, компонентами якої є: посилення серцевої діяльності, заторможення перестальтики і секреції травних залоз, розширення зрачків, збільшення кількості цукру в крові та ін. Він виявив, що при емоційному збудженні всередині організму відбувається викидання адреналіну (гормон боротьби і втечі) та здійснюється вплив на процес мобілізації внутрішніх органів з метою ефективної дії (боротьби або відмовлення) в екстремальних умовах. Пізніше К. Уолтер співвідніс емоції із загальним принципом життєдіяльності організма, яким є гомеостаз («Мудрість тіла», 1932).

При повторному переживанні стресу, навіть за його відсутності негативні образи минулого спонукають наднирники в кров викидати адреналін. Головний мозок не відрізняє реальної ситуації від нереальної і вважає, що організм у небезпеці. Тому важливо опрацювати негативні образи. Навичку подолання негативних образів можна виробити за допомогою технік очей) була Френсіс Шапіро.

Тіло реагує на стрес перенапруженням або навпаки в'ялістю м'язів. В теорії подвійного м'язового відгуку Марчер описала, як м'язи реагують на стрес або гіпервідгуком і зверхконтролем або гіповідгуком чи примиренням. Для зняття перенапруження в тілі застосовують вправи на релаксацію за Шульцом, медитації, масаж з врівноважуючою музикою, техніки тілесної терапії.

У теорії Маргарет Мітчел «Про психічний і моторний зв'язок та сім стадій розвитку» описано модель розвитку семи структур характеру на кожній стадії розвитку людини, на кожній з яких їй властива гіперактивація,

гіпоактивація або збалансованість. Дитина проходить сім стадій розвитку до юнацького віку. Кожна стадія формується навколо прав: право на існування, право на потреби, право бути автономним, право мати намір і бути прямим і норавливим, право переживати любовні і сексуальні почуття, право мати власну думку, право бути членом власної групи, не будучи особливим, та право бути дієвим, виділятися й конкурувати. Єдиний шлях бути з іншими у взаємозв'язку – бути самим собою. На кожній стадії розвитку дитина отримує ресурси: когнітивні, соціальні, моторні, емоційні. Вона захищається методом контейнерування – здібності утримувати в собі почуття, думки, відчуття й залишатися цілісним у ситуації стресу.

У концепції В. Райх описав характерний м'язевий панцир особистості, який включає постійний та звичний паттерн захистів. Він виходив з того, що характер включає постійні паттерни реакцій на різні ситуації, свідоме ставлення, цінності, стиль поведінки (сором'язливість, агресивність тощо), фізичні пози, звички триматися і рухатися. На його думку, характер формується як захист проти неспокою. Постійно діючі «его-захисти» поступово перетворюються в риси характеру та утворюють м'язовий панцир. Характер перестає бути гнучким, закріплюється у вигляді м'язової ригідності. Ригідність розглядається як соматичний бік процесу пригнічення. Сучасна тілесна психотерапія допомагає звільнити подавлену емоцію, й особистість має можливість повністю позбутися хронічних напружень або зажимів. Райх з'ясував, що хронічні м'язеві зажими блокують три основні типи збудження: тривожність, гнів, сексуальне збудження. М'язеві самозахисти призводять до викривлення і руйнування природніх почуттів, до втрати енергії та радощів життя, до подавлення сексуальних почуттів; обмежують вільні потоки енергії, вільне вираження емоцій у людини. Особистісний зріст В. Райх розглядає як процес звільнення від психічного і м'язевого панциря, за якого люди стають більш вільними, щирими, енергічними, щасливими.

Мету психотерапевтичного тренінгу з відновлення під час війни, за Джо Люфтом і Харрі Інгремом, добре відображено у так званому «вікні Джохарі»,

необхідно розширити сферу відкритого «Я» за рахунок зменшення «сліпої плями», «секретного Я» шляхом саморозкриття, зменшення зони несвідомого контролюється особистістю (є доступною для себе й для інших); «тоновані вікна» дозволяють бачити тільки в один бік: секретне вікно (господар бачить, а інші не бачать); «сліпа пляма» – господар не бачить, а оточуючі бачать; «матове скло», через яке нічого неможна розгледіти – «несвідоме Я». Носієм інформації несвідомого «Я» є тіло, що в концепції особистості З. Фрейда виражене структурним компонентом «Воно» й вміщує в собі несвідомі імпульси та дитячі стани спонтанності, або сценарії негативного впливу авторитарних батьків.

Ми притримуємося поглядів К. Г. Юнга на розвиток особистості. Саморозвиток – це свідомо діяльність людини, спрямована на більш повну самореалізацію себе як особистості: наявність життєвих цілей, ідеалів, особистісних настанов.

Виявлення ставлення до себе та до світу добре описано в схемах позиціонування в концепції трансактного аналізу Е. Бьорна. Нездоровими позиціями у ВПО є депресивна, де до себе людина ставиться неадекватно, а до інших із заздрістю, бо вважає, що в них є більше, ніж у неї. Суїцидальні думки скриваються за позицією: у мене все погано, у всіх все погано, Бога не існує. Позиція сноба рідко зустрічається у ВПО, радше коли є вираженою компенсація заниженої самооцінки: Я кращий за інших. Здоровою позицією є позитивне ставлення до себе, до інших, до людства в цілому, до Бога.

Слушними є ідеї М. Фельденкрайза про необхідність цілісного підходу до особистісного удосконалювання, що полягає в систематичній роботі над образом себе, а не обмежуватися виправленням окремих рис характеру. На його думку, щоб змінити спосіб дії, людина повинна змінити образ себе, у якому закладені складові кожної дії: рух, відчуття, переживання, мислення.

Отже, життєстійкість ВПО формується завдяки втілення проєктів з відновлення під час війни. Життєстійкість – це вміння протистояти стресу,

відновлювати себе, свій психічний, фізичний та емоційний стан після травмуючих подій. Вивчення життєстійкості в науці розглядається як питання про якість життя людини, її задоволеність собою, своєю працею, сім'єю, про ефективну взаємодію зі значущими людьми, вміння досягати успіху в житті, бути щасливим навіть за наявності несприятливих зовнішніх обставин. життєвим перешкодам та труднощам» [34]. Це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, баланс між власними прагненнями та переконаннями, з одного боку, та соціальними очікуваннями, вимогами оточення, з іншого [34]. Намагаючись здобути стабільність та захищеність в екстремальних життєвих умовах людина, спираючись на внутрішні та зовнішні ресурси, відшукує індивідуальний шлях ефективного життєвого балансування. Задача психотерапевта у роботі з ВПО полягає в тому, щоб відновити структуру психологічного благополуччя людини, конструктивно вплинути на її розвиток і встановити втрачені взаємозв'язки. Важливо не тільки завершити ситуацію, а й відновити ресурс, який було втрачено.

1.3. Критерії дослідження психологічних особливостей переживання екзистенційної кризи ВПО під час війни

З вищезначеного є зрозумілим, що дистрес вражає всі аспекти людського існування: і фізичний, і емоційний, і когнітивний, зокрема смисловий. Тому для діагностики зрушень відновлення ВПО під час війни є важливим врахування всіх критеріїв: і фізичних і духовних. Саме такій вимозі відповідає концепція психологічного благополуччя К. Ріфф, яка визначає його як багатофакторний феномен, що включає суб'єктивне самовідчуття, відношення людини до свого життя, самоусвідомлене існування, приділяє увагу самореалізації та особистісному зростанню, гармонічній побудові соціальних стосунків. Теоретичний аналіз досліджень феномену психологічного благополуччя розглядається як інтегральний показник фізичного, духовного, психічного, соціального добробуту людини.

Науковці розробили концепцію психологічного благополуччя (Е. Дінер, Л.В. Куліков, М. Бредберн, К. Ріфф), модель соціального особистісного благополуччя (М.О. Батуріна), психофізіологічну модель благополуччя (Л.В. Вороніна, О.С. Ширяєва, Ю.М. Александрова), є Сингапурська шкала психологічного благополуччя Ч.М. Фена. Олена Чиханцова виявили взаємозв'язок життєстійкості з цінностями особистості. Вона провела кореляційний аналіз компонентів життєстійкості з такими важливими особистісними параметрами, як: цінності, цілі, смисли, психологічне благополуччя і показники самоствавлення, самоприйняття, самовпевненість і самоефективність та виявила, що життєстійкість є тією установкою, яка надає життю цінності та смислу в будь-яких ситуаціях, що проявляються як особливе ставлення людини до себе й оточуючого світу [38].

Важливо виокремити критерій визначення інтенсивності прояву дистресу у ВПО під час війни за показниками: інтрузії, уникнення,

деструктивні думки та емоції, реактивність та некерованість реагування на дистрес.

Життестійкість особистості порівнюють з добробутом. Критеріями вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту можуть бути складові виокремлені Керол Ріфф. Під «психологічним благополуччям», на відміну від психічного здоров'я, мається на увазі суб'єктивне самовідчуття цілісності та усвідомленості індивідом свого буття. Дане поняття відноситься до категорії понять екзистенційно-гуманістичної психології. Проблема психологічного добробуту особистості мало вивчена, для розуміння психологічного благополуччя виділяють два основні підходи – гедоністичний (грецьк. «насолада») та евдемоністичний (грец. «щастя, блаженство»). У межах гедоністичного підходу психологічне благополуччя визначається через досягнення задоволення та уникнення невдоволення, при цьому задоволення – це не тільки тілесне задоволення, але і задоволення від досягнення значимих цілей. Евдемоністичний підхід розробляється переважно у рамках гуманістичної психології. З позиції даного підходу психологічне благополуччя розглядається як «повнота самореалізації людини у конкретних життєвих умовах та обставинах, знаходження «творчого синтезу» між відповідністю запитам соціального оточення та розвитком власної індивідуальності». В рамках евдемоністичного підходу на основі ранніх досліджень М. Ягоди, К. Ріфф розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя. Вона включає шість основних складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія, емоційна збалансованість.

Критерій спрямованості розвитку: включає наявність мети в житті, спроможність будувати плани, здатність реально оцінювати та диференціювати події минулого, теперішнього та майбутнього, вміння до самоорганізації власного простору і часу, позитивна самомотивація, рух до мети, а не втеча від реальності.

Критерій збалансованої взаємодії з іншими: це про вміння налагоджувати позитивні відносини з іншими, конструктивно захищатися в агресивних та конфліктних ситуаціях, володіти навичками безконфліктного спілкування, вміння контактувати з іншими без втрат, повноцінно комунікувати в діалозі, чітко усвідомлювати та повідомляти про свої межі, вміння слухати, займати позицію переможця, а не жертви, підтримка іншого, довіра до іншого, прийняття іншого, збалансоване лідерство, асертивне відстоювання своїх думок, ціннісне ставлення до людей, налагодження близьких, довірливих відносин, у прояві теплоти, турботи про інших людей, здатність до переживання почуття любові, переживання сексуальності.

Критерій особистісного зростання: здатність до рефлексії, спроможність знаходити в собі цілі для росту, здатність до самовдосконалення життя, спроможність вирішувати проблеми, шукати виходи із складних ситуацій, вміння самостійно працювати над собою, вдосконалювати свої ресурси, визначати цінності, сенс життя, здатність виявляти зону росту, нові цілі, набувати навички долати перешкоди на шляху досягнення цілей; здобувати ресурси для досягнення цілей; визначати стратегії руху до цілі, знаходити самомотивацію для їх досягнення через визначення смислу їх досягати.

Критерій управління середовищем: здатність впоратися з повсякденними справами, відчуття спроможності змінювати або поліпшити умови свого життя, планувати майбутнє, відчуття власної сили долати проблеми, навички саморегуляції, ресурси для відчуття власної компетентності справлятися з проблемами.

Критерій самоприйняття та автономії: вміння формувати опору на себе, навичка надавати адекватний зворотній зв'язок, адекватний захист своїх кордонів, вміння повідомляти про власні правила і потреби іншим людям; вміння висловлювати власну думку при прийнятті важливих рішень, здатність до аналізу складних ситуацій та усвідомлення себе в них, відповідальність за власну поведінку, навички конструктивних копінг-стратегій - вирішення проблем, а не їх уникання; навички як протистояти соціальному тиску в

думках і вчинках без агресії, задоволеність собою, переусвідомлення значення власного минулого досвіду, винесення цінної інформації, висновків для того, щоб будувати майбуття. Вдосконалення самооцінки, пошук власної самоідентифікації, ресурсування, виявлення сильних властивостей та опрацювання слабких сторін.

Критерій емоційної збалансованості: формування конструктивних копінг-стратегій, опори на себе, здатності долати перешкоди, справлятися з повсякденними проблемами, позитивно ставитися до себе і до власного життя, вміння керувати собою, своїми станами, приборкувати стресові реакції, володіння методами саморегуляції у стресі: дихальні практики, навички керувати емоціями та думками, змінювати небажані образи на конструктивні, переключати увагу, відновлювати сон за допомогою білатеральних технік.

З огляду на теоретичний аналіз етапів проживання екзистенціальної кризи, на третій стадії у людини руйнується позитивне сприйняття власного «образу тіла», тож важливо виокремити даний критерій для фіксації зрушень в цій області.

Висновки до розділу I

Отже, теоретичний аналіз проблеми дослідження психологічних особливостей переживання ВПО екзистенційної кризи як фактору життєстійкості дозволив отримати низку основоположних висновків.

Під час війни діагностування складних симптомів порушення психофізичного розвитку ВПО, зокрема встановлення діагнозу ПТСР не є вірогідним, адже війна ще не закінчилася і травматична подія ще триває. Але показники уникнення, інтрузії, вміння керувати думками та емоціями слід використовувати як можливість відслідкувати динаміку росту під час відновлення.

Найчастішими проблемами, з якими зіштовхуються ВПО це переживання екзистенційної кризи (втрата смислу життя та цінностей), невизначеності майбутнього, дисбаланс в стосунках з оточенням, порушення стосунків у родині, знижена самооцінка, невміння впоратися з власними емоціями та переживаннями під час стресу, наявність тілесних перенапружень, що позначаються в ригідності характеру, негнучкості у вирішенні повсякденних проблем, надмірне зосередження на негативних спогадах минулого, тривожно-депресивні розлади, втрата віри у майбуття, невміння налагоджувати ефективні контакти з оточуючими, незавершені психологічні травми.

Життєстійкість ВПО формується сьогодні переважно завдяки втілення психологічних проєктів з відновлення під час війни в Україні. Задача психотерапевта у роботі з ВПО полягає в тому, щоб відновити розвиток і встановити втрачені взаємозв'язки. Важливо не тільки завершити ситуацію, а й відновити ресурс, який було втрачено.

Науковці радять для діагностування стану життєстійкості ВПО застосовувати методи, які відображають їх ресурсність та спроможність справлятися з проблемами. Найцілісніше даний процес відображає поняття «психологічне благополуччя». Саме його складові ми обрали для критеріїв

діагностики процесу та результату відновлення ВПО під час війни такі показники життєстійкості, як: рівень ПТСР, інтрузій, уникнення, керування думками та емоціями, емоційну реактивність, психологічного благополуччя. К. Ріфф розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя. Вона включає шість основних складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія, емоційна збалансованість.

Розділ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВПО В ЧАС ВІЙНИ

У емпіричній частині роботи ми надаємо результати діагностичного дослідження констатувального експерименту осіб зі статусом ВПО – 14 сімей, з яких 15 жінок, 8 підлітків та 10 дітей. 33 досліджуваних. Дослідження проводилось на базі програми «Відновлення під час війни» у с. Тюдів.

Для критеріїв діагностики показників життєстійкості ВПО під час війни нами обрано на основі теоретичного аналізу теми дослідження наступні:

- ❖ рівень ПТСР, інтрузій, уникнення, керування думками та емоціями, емоційну реактивність;
- ❖ рівень психологічного благополуччя, за К. Ріфф: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія, емоційна збалансованість;
- ❖ рівень сприйняття образу власного тіла.

Новизною дослідження є кореляційний аналіз показників ПТСР та психологічного благополуччя, сприйняття образу власного тіла. Вперше поняття «життєстійкість ВПО» розглядається в такому аспекті. Найчастіше поняття «психологічне благополуччя» співвідноситься з такою категорією, як «психічне здоров'я». Психологічне благополуччя існує, насамперед, у свідомості самої людини, визначається як екзистенціальне переживання нею ставлення до власного життя, пов'язане з такими повсякденними поняттями, як щастя, щасливе життя й под. Уживається термін «суб'єктивне благополуччя», уведений Е. Дінером. Основна функція психологічного благополуччя, на думку Р. Шаміонова, полягає у створенні динамічної рівноваги між особистістю й навколишнім світом. Психологічне благополуччя може виступати і як передумова узгодженості між особистістю й середовищем, і як один із критеріїв соціально-психологічної адаптації.

2.1. Обґрунтування вибору методу та методик емпіричного дослідження життєстійкості ВПО, що пережили екзистенційну кризу під час війни

Методики дослідження показників життєстійкості ВПО здійснювалося за допомогою таких методик:

1. Опитувальник посттравматичного стресового розладу PCL-5 застосовано з метою діагностики наявності та вираженості інтенсивності прояву симптомів ПТСР. Опитувальник заснований на критеріях діагностики DSM-5; розроблений Національним центром з ПТСР США (National Center for PTSD). Опитувальник ПТСР є шкалою з 20 пунктів для самостійної оцінки наявності та тяжкості симптомів ПТСР; застосовується в роботі для діагностики показників стресу, які спричинили екзистенційну кризу потерпілим від війни. Відповідно статті В.Г. Безшейко, науковця Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, нещодавно було опубліковано п'ятий перегляд DSM, у якому діагностичні критерії для посттравматичного стресового розладу (ПТСР) суттєво змінені. Автор статті зазначив, що в глобальному контексті замість чотирьох кластерів симптомів у DSM-IV з'явився ще й п'ятий – із додаванням негативних думок, оцінних суджень, почуттів. Ці зміни насамперед зумовлені поглядами спеціалістів у галузі когнітивно-поведінкової терапії – основного науково доведеного методу лікування постстресових порушень. А також зазнали змін й шкали для оцінювання ПТСР – PCL-5 (PTSD Checklist for DSM-5). Через високу актуальність проблеми вчасного діагностування та оцінювання ПТСР сьогодні в Україні є нагальна потреба в перекладі та адаптації згаданих шкал, щоб мати змогу послуговуватися ними в нашій популяції.

Особистості з ПТСР, зокрема й комплексним ПТСР, мають низку симптомів, пов'язаних із функціональними порушеннями: повторне переживання; уникання; надмірне збудження (гіпернастороженість, гнів, дратівливість); негативні зміни настрою та мислення; емоційне оніміння; дисоціація; емоційна дисрегуляція; міжособистісні труднощі або проблеми в

стосунках; негативне самосприйняття (відчуття пригніченості, спустошення або обезцінення) [6].

Отже, із вищезначеного слід зробити висновок про те, що тест є малоадаптованим, але його можна застосовувати як виявлення симптомів дистресу та для відтворення динаміки зміни симптомів під час психологічних інтервенцій.

2. Дитяча шкала впливу подій CRIES-8 Revised Child Impact of Events Scale (CRIES-8) була розроблена у 1979 році для моніторингу таких симптомів ПТСР, як повторне переживання травматичних подій й поведінка уникнення спогадів про події та почуттів відносно них (Horowitz et al., 1979). Оригінальна шкала містила 15 пунктів та дві субшкали: «Інтрузії» та «Уникнення». Ця шкала (IES) спеціально не розроблялася для її використання з дітьми. На основі результатів цих досліджень було створено скорочену версію – «Шкалу Впливу Подій для Дітей», яка мала 8 пунктів. Представлена тут версія шкали розроблена для дітей віком від 8 років, які уміють читати. Вона містить дві субшкали: «Інтрузії та Уникнення». Основна робота над створенням цієї шкали була проведена нашими колегами, які працювали за підтримки фундації «Діти і Війна». На основі лише даних цієї шкали не можна ставити клінічний діагноз дітям. Відповідний клінічний діагноз ставиться на основі значно більшої кількості даних, отриманих з структурованого інтерв'ю, за допомогою якого можна оцінити не лише наявні симптоми травматичного стресу, їхню важкість, але й їх вплив на загальне соціальне функціонування дитини. Опитувальник CRIES-8 дозволений власником авторським прав, фундацією «Діти і війна» (<http://www.childrenandwar.org>) для вільного використання фахівцями у сфері психічного здоров'я по всьому світові. Українська адаптація здійснена фахівцями Інституту психічного здоров'я Українського Католицького Університету (www.ipz.org.ua);

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

благополуччям», на відміну від психічного здоров'я, мається на увазі суб'єктивне самовідчуття цілісності та свідомості індивідом свого буття. Дане поняття відноситься до категорії понять екзистенційно-гуманістичної психології. Проблема психологічного добробуту особистості мало вивчена, для розуміння психологічного благополуччя виділяють два основні підходи – гедоністичний (грецьк. «насолада») та евдемоністичний (грец. «щастя, блаженство»). У межах гедоністичного підходу психологічне благополуччя визначається через досягнення задоволення та уникнення невдоволення, при цьому задоволення – це не тільки тілесне задоволення, але і задоволення від досягнення значимих цілей. Евдемоністичний підхід розробляється переважно у рамках гуманістичної психології. З позиції даного підходу психологічне благополуччя розглядається як «повнота самореалізації людини у конкретних життєвих умовах та обставинах, знаходження «творчого синтезу» між відповідністю запитам соціального оточення та розвитком власної індивідуальності». В рамках евдемоністичного підходу на основі ранніх досліджень М. Ягоди, К. Ріфф розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя. Вона включає шість основних складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія.

4) Опитувальник образу власного тіла, автор О.О. Скугарівський. Методику спрямовано на визначення ступеня задоволеності (незадоволеності) респондентів своєю зовнішністю («образ тіла» – сприйняття власного тіла, чуттєве забарвлення цього сприйняття, оцінку тіла оточуючими). На третій фазі переживання кризи образ тіла сприймається ВПО негативно, тож такий показник є значущим для діагностування стану життестійкості. Обрані методики є валідними та адаптованими у вітчизняній психологічній науці, що доводить надійність використання даного психодіагностичного інструментарію.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Особливості складу учасниць та учасників реабілітаційної Програми «Відновлення під час війни». Кількість родин - 14; дорослих - 15; підлітків -8, дітей – 11. Соціальний статус, особливості групи – люди зі статусом «ВПО». Вік дорослих – 25-40 років; є також три особи більш поважного віку - 66-71 років. Стать - жінки.

Для детальної діагностики застосовано шкалу PSL-5 для клінічної діагностики ПТСР та опитувальника «Перелік симптомів ПТСР» для української популяції.

Таблиця 1

Показники діагностики за шкалами «ПТСР», «Сприйняття образу тіла», «Психологічне благополуччя» у дорослих (15 жінок)

Вік учасниць	код учасниць	ПТСР (PSL-5)	“Образ тіла”	“Благополуччя”	позитивні стосунки	автономія	управління середовищем	особистісний ріст	цілі в житті самоприйняття	баланс афекта	осмисленість життя
65 років	24 322	23	23	621	53	46	36	64	44	41	87
40 років	22 341	46	15	741	60	58	59	55	48	55	115
65 років	24 280	50	30	598	58	57	59	63	59	57	93
71 рік	20304-1	40	15	826	65	50	58	72	74	48	121
34 роки	22 327	50	29	662	44	63	48	62	46	45	96
40 років	20 304	55	20	730	62	49	49	62	59	48	108
45 років	22 254	40	14	811	46	66	52	67	71	61	110
32 роки	22 541	43	21	744	57	67	48	61	54	54	113
29 років	20 798	31	14	799	63	62	61	65	63	53	111
36 років	22 264	34	16	553	44	32	44	43	49	34	81
36 років	23 582	36	18	834	45	62	61	70	65	70	121
39 років	20 522	64	11	826	67	56	62	63	68	58	119
44 роки	20 558	43	12	708	57	65	57	52	55	43	104
33 роки	22 171	78	18	790	60	67	66	55	54	58	123
37 років	22 692	50	10	872	69	65	65	72	67	59	135

Оцінка результатів і психометрія. Виявлено, що більшість учасниць (40%) має підвищені бали за тестом ПТСР (PSL-5), більше, ніж 50 балів.

Опис PCL – шкала самооцінки базується на критеріях DSM-IV та містить 17 пунктів – ознак ПТСР. Респонденти оцінюють кожний пункт від 1 (зовсім ні) до 5 (дуже виражено), щоб вказати ступінь прояву конкретного симптому впродовж минулого місяця. Нами застосована PCL-C – версія для цивільного населення, і питання стосуються «травматичного (стресового) досвіду у минулому».

Таким чином, діапазон оцінки може перебувати в межах від 17 до 85 балів. Самооціночні шкали не використовували для постановки формального діагнозу, межу від 50 балів і вище – оцінювали як оптимальний показник для того, щоб вказати на можливе встановлення діагнозу ПТСР. Шкала PCL-5 (контрольний список) оцінює наявність і тяжкість симптомів посттравматичного стресового розладу та відповідає критеріям DSM-5 для ПТСР. PCL-5 має різні призначення, зокрема:

- (1) кількісна оцінка та моніторинг симптомів у часі;
- (2) скринінг осіб на посттравматичний стресовий розлад;
- (3) допомога в постановці попереднього діагнозу ПТСР.

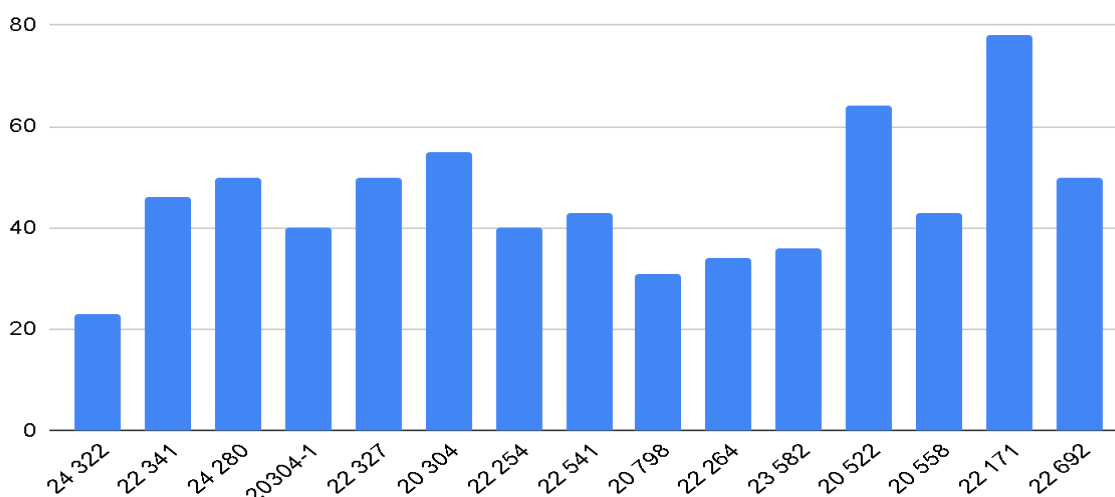
Тест використано з метою виявлення симптомів, при наявності високих балів з учасниками проекту проводились бесіди, в процесі яких з'ясовувались причини виникнення постстресових симптомів, інтенсивність їх прояву, час існування симптомів та спроможність учасників справитися із цими симптомами.

Як показано на діаграмі рис. 1. показники опитуваних наближені до 50 балів, шестеро опитуваних (40%) мають показники, що перевищують 50 балів. З ними проведено індивідуальні консультації та з'ясовано, що вони мають мультитравмування, воєнні події спричинили активацію травм підліткового віку, дитинства. Ці травми позначаються на стосунках із іншими: відчуження від інших (в тому числі й від членів родини), відмова від контактів, прояв надмірної настороженості до людей, недовіри, занижена самооцінка, яка в

деяких осіб компенсується завищеною, почуття образи на інших, претензійне ставлення до людей. У учасниці 20522 виявлено психосоматичні розлади - не вміє відрізнити гул літака від грому, уникнення тілесних контактів, мігрень, низький рівень емоційного інтелекту, заморожені емоції, що негативно позначається в стосунках в родині.

Рис.1

Графік показників симптомів ПТСР

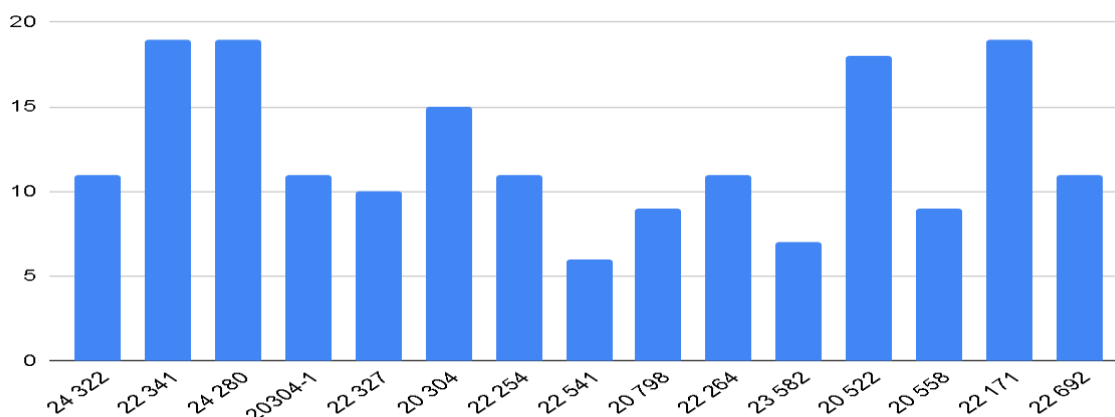


Показники симптомів ПТСР

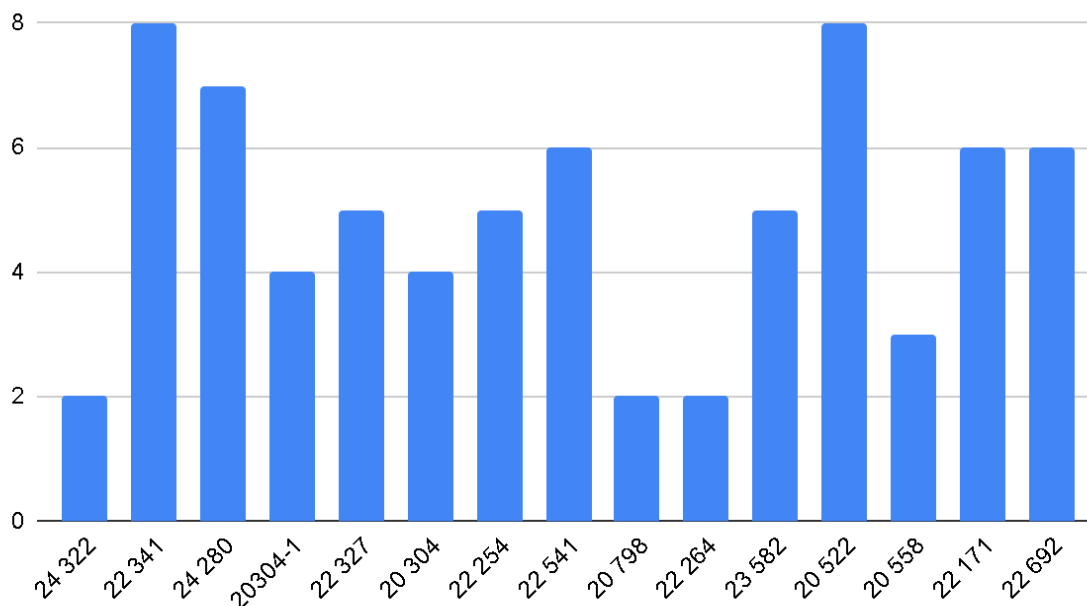
З нижче означених рисунків з діаграмами, що відображають симптоми інтрузії, уникнення, негативні думки та емоції, симптоми надмірного реагування на стрес спостерігаємо високі показники - 2 і більше балів за окремими кластерами.

Рис. 2

Симптоми інтрузії

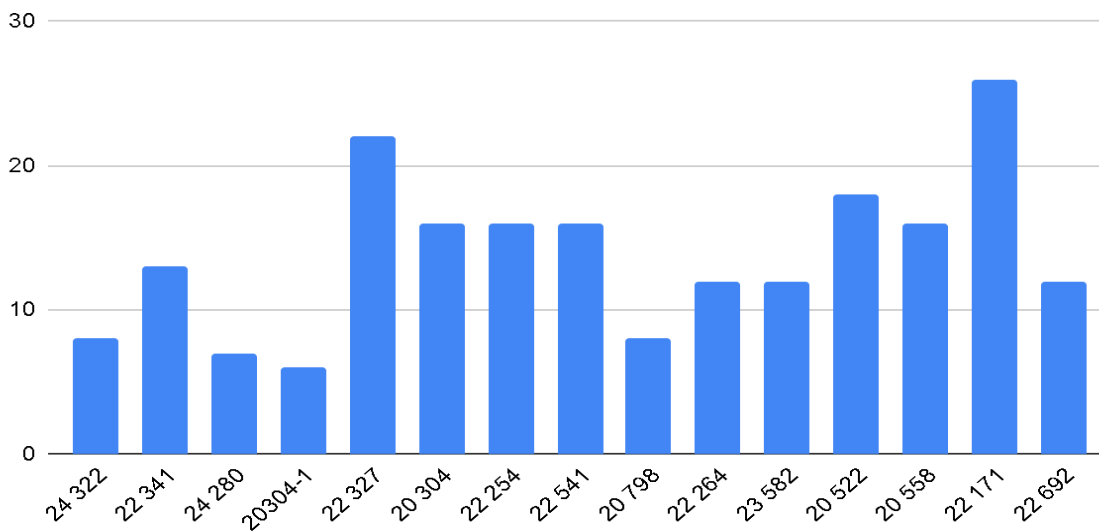


Симптоми уникнення



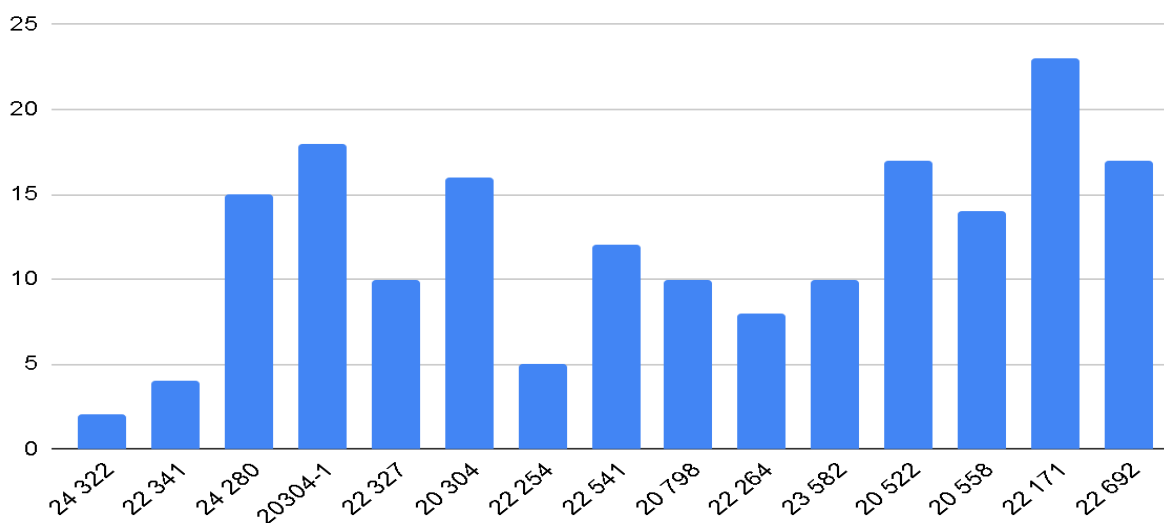
Показники симптомів уникнення

Негативні думки та емоції



Показники симптомів депресії

Симптоми надмірного реагування на стрес



Показники симптомів надмірного реагування на стрес

Опитувальник PCL-5 містить 20 запитань, кожне з яких оцінюють від 0 до 4 балів, залежно від вираженості симптому. Його зазвичай використовують для скринінгу ПТСР. Питання за цією шкалою відображають відповідні кластери симптомів ПТСР згідно з класифікацією DSM-5:

Критерій А – опис травматичної події.

Критерій В (симптоми інтрузії) – від 1-го до 5-го запитання.

Критерій С (симптоми уникнення) – 6-те та 7-ме запитання відповідно.

Критерій D (негативні думки та емоції) – від 8-го до 14-го запитання.

Критерій E (симптоми надмірної реактивності) – від 15-го до 20-го запитання.

Мінімально можливий бал – 0, максимальний – 80. Для діагнозу ПТСР обов'язковою є наявність експозиції до травматичної події. Щоб інтерпретувати результати, маємо два підходи.

Підрахунок балів за кластерами симптомів. Пацієнт відповідає на 2+ балів за одним запитанням із критеріїв В та С і на два – критеріїв D та E.

З нижче означених рисунків з діаграмами, що відображають симптоми інтрузії, уникнення, негативні думки та емоції, симптоми надмірного

реагування на стрес спостерігаємо високі показники – 2 і більше балів за окремими кластерами.

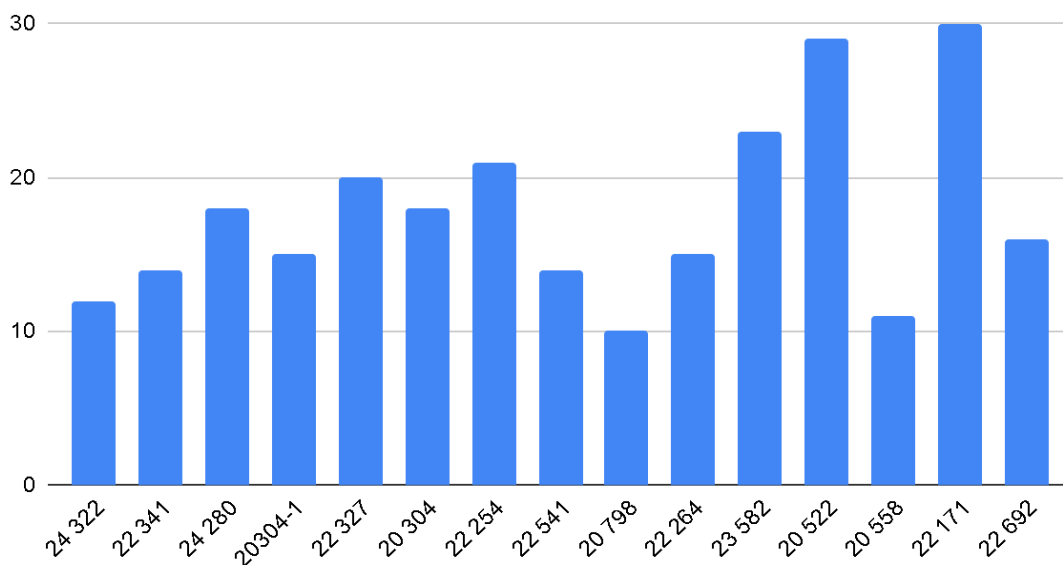
Також здійснено опитування за тестовою методикою “Образ тіла” О.О.Скугарівського. Методика являє собою опитувальник, спрямований на діагностику невдоволення власним тілом. З погляду авторів методики, оцінний компонент ставлення до тіла відображає:

- глобальну оцінку тіла (задоволеність чи незадоволеність вагою, формою тіла, специфічними його частинами);
- емоції та почуття з приводу зовнішності;
- когнітивний аспект (переконання щодо зовнішності, схема тіла);
- певну поведінку (наприклад, уникнення дивитися на себе у дзеркало, зважуватися, відвідувати тренажерні зали).

У восьми учасниць (53%) спостерігаються помірні оцінки за методикою «Образ тіла» від 12 до 18 балів – помірний рівень незадоволеності власним образом тіла, у семи учасниць (47%) – від 19 й вище – високий рівень незадоволеності власним образом тіла. Також здійснено опитування за тестовою методикою “Образ тіла” О.О.Скугарівського. Методика являє собою опитувальник, спрямований на діагностику невдоволення власним тілом. З погляду авторів методики, оцінний компонент ставлення до тіла відображає:

- глобальну оцінку тіла (задоволеність чи незадоволеність вагою, формою тіла, специфічними його частинами);
- емоції та почуття з приводу зовнішності;
- когнітивний аспект (переконання щодо зовнішності, схема тіла);
- певну поведінку (наприклад, уникнення дивитися на себе у дзеркало, зважуватися, відвідувати тренажерні зали).

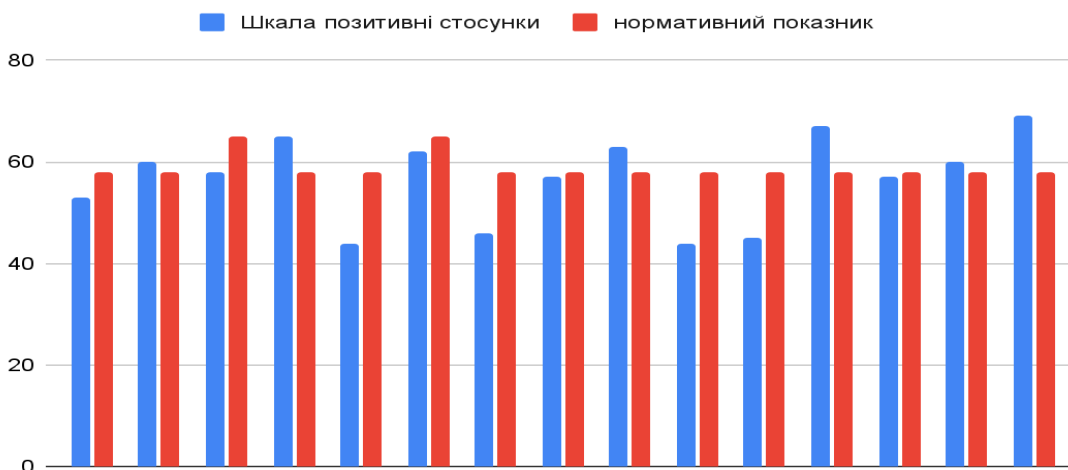
Показники сприйняття власного образу тіла учасниць



Показники сприйняття власного образу тіла учасниць відновлення

За шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф з'ясовано кількісні показники благополуччя (позитивне відношення, автономія, управління середовищем, особистісний ріст, цілі в житті, самоприйняття, психологічне благополуччя). За шкалою «Позитивні відносини з оточуючими» ми отримали трішки нижчі показники від норми, що відображено на рисунку 7. У чотирьох учасниць (27%) є складнощі в налагодженні близьких, довірливих відносин, у прояві теплоти, турботи про інших людей.

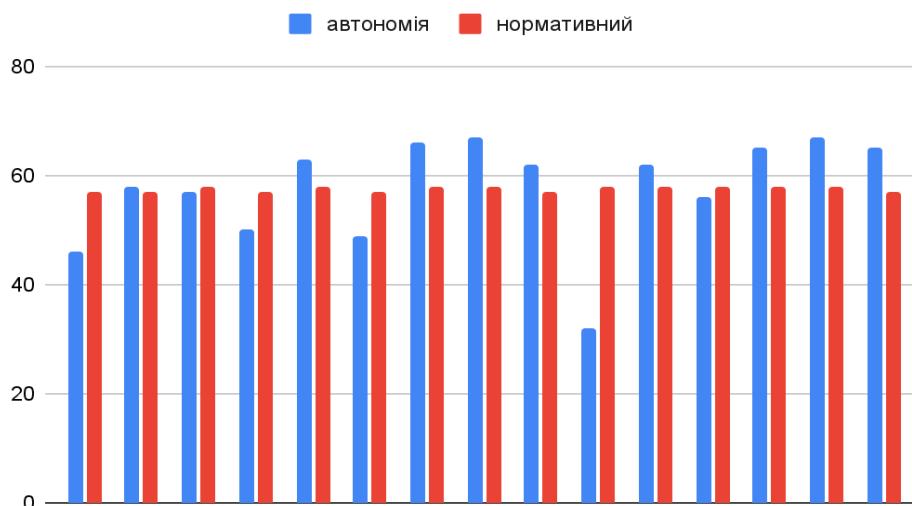
Рис.7



Показники позитивних стосунків учасниць

За шкалою “Автономія” чотири учасниці (27%) мають знижені бали, що свідчить про їх заклопотаність очікуваннями й оцінками інших; переважаючу орієнтацію на думку інших людей при прийнятті важливих рішень, нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

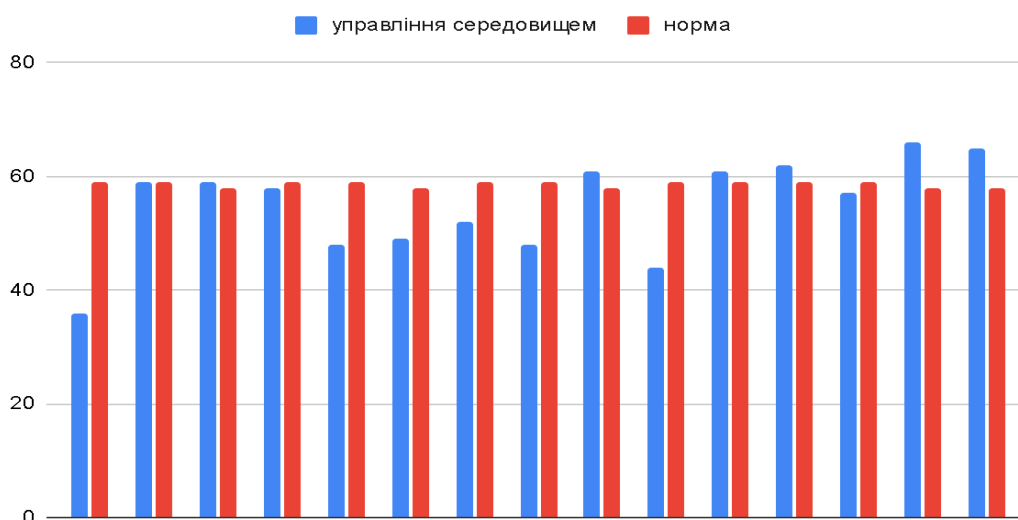
Рис.8.



Показник автономії учасниць

За шкалою «Управління середовищем» у шістьох учасниць (40%) спостерігається низький рівень здатності впоратися з повсякденними справами, відчуття неможливості змінити або поліпшити умови свого життя, відчуття безсилля в саморегуляції середовищем.

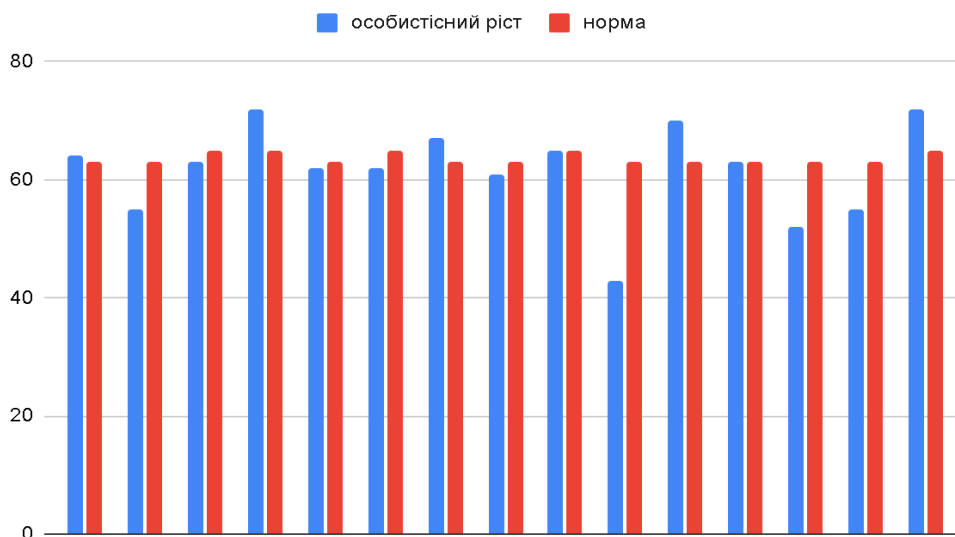
Рис.9



Показник управління середовищем учасниць

За шкалою «Особистісний ріст» з'ясовано, що у чотирьох учасниць (27%) показники нижче норми: вони переживають особистісну стагнацію, відсутність особистісного прогресу протягом тривалого часу, життя їм не цікаве та нудне.

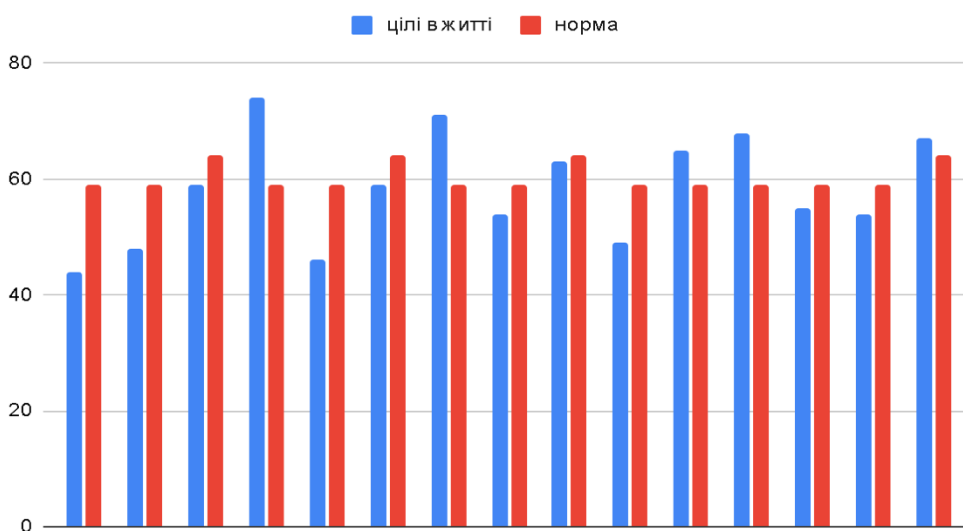
Рис.10



Показник особистісного росту учасниць

За шкалою «Цілі в житті» виявлено сім осіб з показниками (47%), які мають низькі значення, що вказує на відсутності цілей життя, смислу життя, на брак осмисленості подій сьогодення, відсутність переконань, мотивації до досягнення мети.

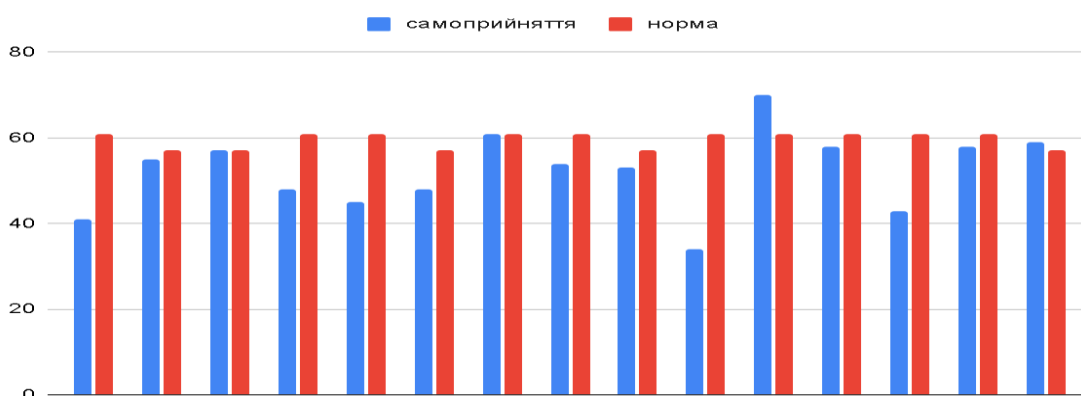
Рис.11



Показник цілей в житті учасниць

За шкалою «Самоприйняття» спостерігаємо, що у восьми учасниць (53%) низькі показники вказують на незадоволеність собою, розчарування власним минулим, стурбованість власною персоною, неприйняття себе, бажання бути іншою. Результатом неприйняття себе є відсутність важливих для життєстійкості ресурсів. Олена Штепа визначила емпірично такі види психологічних ресурсів людини: персональні ресурси, інтерпретаційні психологічні ресурси, екзистенціальні ресурси, ресурси-«сили характеру», мотиваційні ресурси, ресурси психологічного виживання, ресурси толерантності до невизначеності, ресурси взаємин, когерентність.

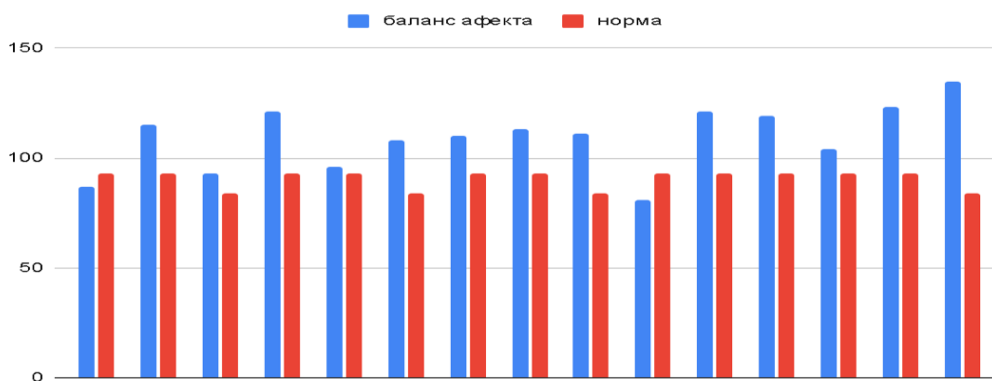
Рис.12



Показик самоприйняття учасниць

За шкалою «Баланс афекту» балів нижче норми (7%), що свідчать про незадоволеність собою, неспроможність долати перешкоди, справлятися з повсякденними проблемами, негативне ставлення до себе і до власного життя, невміння налагоджувати позитивні стосунки з іншими.

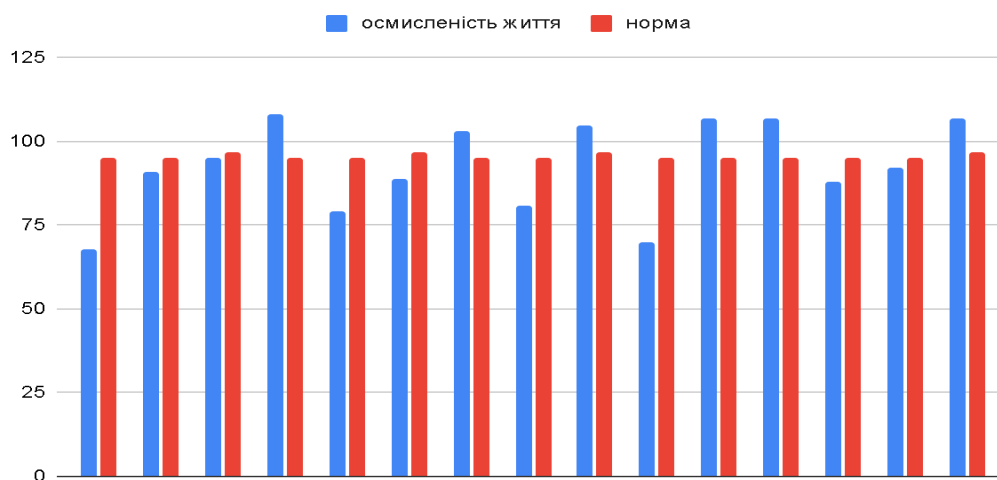
Рис.13



Показник балансу афекту учасниць

За шкалою «Осмишеність життя» нижче норми показники у п'ятьох осіб (33%) вказують на безглуздість сприйняття власного існування, про відсутність перспектив руху.

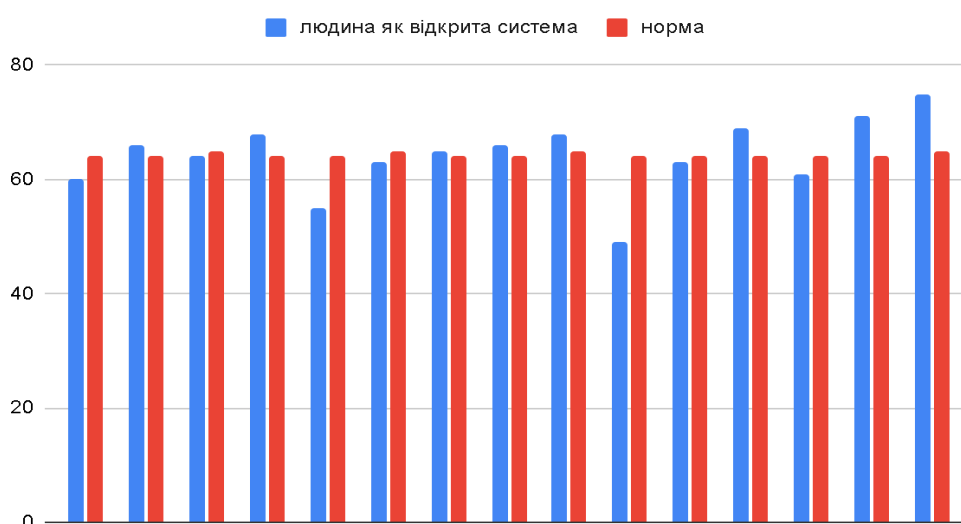
Рис.14



Показник осмишеності життя

За шкалою «Людина як відкрита система» чотири особи (27%) недостатньо ефективно інтегрують власний досвід, нереалістично сприймають деякі аспекти власного життя.

Рис.15



Показник адаптації у соціокультурному просторі

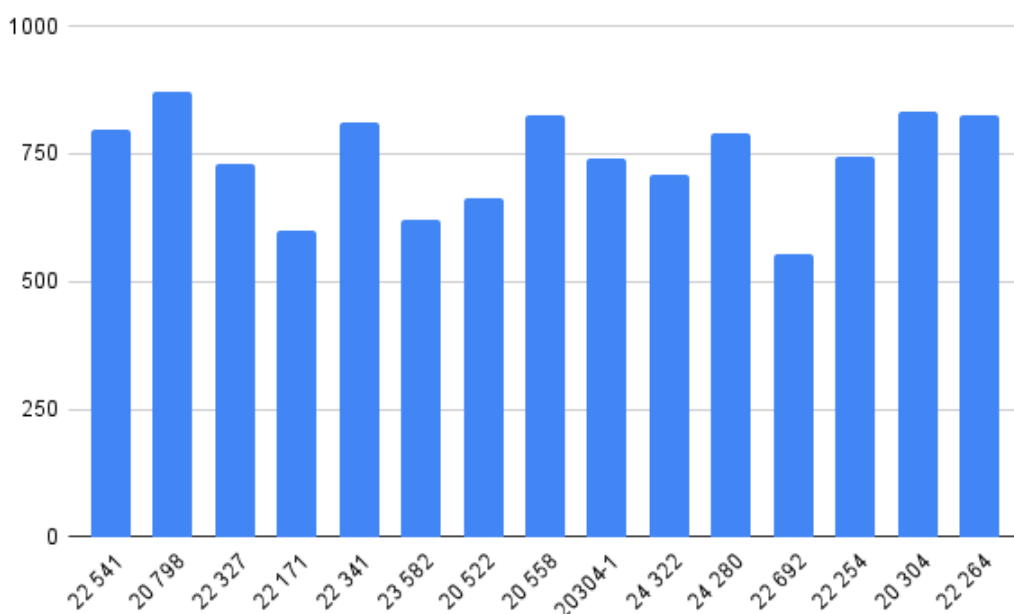
Обробка результатів здійснювалася для виявлення актуального психологічного благополуччя (високе і низьке психологічне благополуччя). Низький рівень актуального психологічного благополуччя зумовлений

перевагою негативного афекту (загального відчуття власної нещасливості, незадоволеності власним життям), високий – перевагою позитивного афекту (почуттям задоволеності власним життям, щастя).

За всіма статистичними параметрами Шкали психологічного благополуччя виявлено статистично вірогідні відмінності від нормативного розподілу. Норма 903 у жінок від 20 до 64 років. На рисунку 16 відображено показники психологічного благополуччя, які є нижче норми: 8 осіб (53%) нижче 750 балів – середній рівень, 7 осіб (47%) 750-800 балів. Що вказує на необхідність підтримання психологічного благополуччя. ВПО у такому випадку оцінюють незадовільно рівень свого життя, їм складно назвати себе щасливими. Так вони суб'єктивно оцінюють ставлення до свого життя.

Психологічне благополуччя науковці розмежовують від схожих понять «психологічне здоров'я», «якість життя», вони не є тотожними. Вчасне виявлення показників психологічного неблагополуччя спонукає до профілактики, а розроблення програми з відновлення психологічного благополуччя до подолання поведінкових та психологічних розладів.

Рис.16



Показники психологічного благополуччя учасниць

Таблиця 2

**Результати опитування ознак після стресових проявів у дорослих
зі статусом ВПО**

код учасниць	ознаки інтрузії	ознаки уникнення	ознаки депресії	показники надмірної активації н.с.	сумарна кількість балів ознак ПТСР
24 322	11	2	8	2	23
22 341	19	8	13	4	46
24 280	19	7	7	15	50
20304-1	11	4	6	18	40
22 327	10	5	22	10	50
20 304	15	4	16	16	55
22 254	11	5	16	5	40
22 541	6	6	16	12	43
20 798	9	2	8	10	31
22 264	11	2	12	8	34
23 582	7	5	12	10	36
20 522	18	8	18	17	64
20 558	9	3	16	14	43
22 171	19	6	26	23	78
22 692	11	6	12	17	50

За шкалою «Діти. Шкала впливу подій» опитування дозволяє зафіксувати такі можливі прояви наслідків стресової події як інтрузія та уникнення. Сума балів за всіма питаннями дає показник інтенсивності постстресових проявів, вважається що 26 балів та вище може корелювати з діагнозом ПТСР у дитини. Є 2 субшкали: Інтрузія = сума пунктів 1+3+6+7. Уникнення = сума пунктів 2+4+5+8. Відповідно діагностичному опитуванню 93% дітей з 15 осіб мають завищені бали по шкалі впливу.

Показники за шкалою Впливу ПТСР у дітей

Ім'я дитини	Вік дитини	Інтр узії	Уни кнення	Обра з тіла	Став ленн я до інших	Авто номія	Псих ологі чне благопол уччя	Упра влін ня серед овищ ем	Особ истіс ний ріст	Цілі в житт і	Само прий нятт я	Бала не афек ту	Осми слені сть житт я	Люд ина як відкр ита систе ма
1	10	10	10	2	58	55	765	55	67	70	42	109	103	62
2	10	4	18	9	47	68	873	62	75	72	65	127	113	63
3	8	8	20	23	65	65	832	63	73	59	57	122	104	68
4	10	4	4	2	69	70	965	77	76	71	73	146	122	74
5	11	4	20	2	51	49	663	49	49	54	46	117	82	46
6	10	16	20	6	67	65	984	62	116	60	61	134	95	119
7	8	8	18	15	39	67	737	58	60	56	56	115	90	52
8	8	8	16	0	56	58	778	59	70	57	55	108	97	74
9	8	12	16	6	48	55	778	58	67	56	68	98	87	98
10	8	16	16	5	52	65	768	58	58	58	65	98	92	94
11	13	6	6	8	56	58	773	62	66	48	63	102	96	96
12	16	20	14	6	57	64	822	64	67	57	65	104	86	98
13	12	8	12	7	59	62	756	68	85	86	69	106	84	68
14	13	4	4	6	60	65	766	72	55	49	62	106	96	96
15	15	8	8	8	74	66	684	72	65	55	68	102	95	78
16	11	4	4	10	56	69	874	68	78	67	76	98	84	67
17	15	4	6	2	49	58	865	65	74	68	56	97	86	69
18	13	4	4	4	64	67	654	75	70	62	48	120	102	58
19	12	10	10	6	69	55	865	62	80	64	56	102	111	56

Кореляційний аналіз складових компонентів життестійкості дорослих жінок ВПО під час війни показав наступне:

Показники сприйняття образу тіла мають низькі кореляції з показниками ПТСР, тобто не мають значущих кореляцій, а отже слід зробити

1) висновок про те, що ознаки ПТСР не вплинули на негативні показники сприйняття образу тіла ВПО.

2) Показники ПТСР вплинули на зміну показника «управління середовищем», чим вище показник симптомів ПТСР, тим вище показник «управління середовищем», про що свідчить високий рівень позитивної кореляції 0,55 у дорослих. Це свідчить, що ВПО здатні до трансформації дистресу і що кризовий період життя вплинув на формування структури «управління власним середовищем». Тобто дистрес спонукав до розвитку та трансформації особистості.

3) Високою є кореляція показників ПТСР і «осмисленість життя» (0,44) та «позитивні стосунки» (0,44), але до рівня високого значення ще недобрали, бо значущим показником є 0,5 при 15 особах. Криза – це те, що вимагає переосмислення життя, змін у стосунках з іншими. Змінюється образ життя.

4) Показники «надмірної реактивності на стрес» сприяють зміні «стосунків з іншими», про що свідчить позитивна кореляція (0,57). Можна дійти висновку, що людина в кризовій ситуації намагається покращувати стосунки з іншими, вони стають для неї важливими.

5) Показники «уникнення» і «депресії» спонукають ВПО до «автономії», про що свідчать високі показники кореляцій (0,44) та (0,41). Тобто ми спостерігаємо, що уникаючи стресу, занурюючись в депресію, людина здатна знайти сили, щоб наростити власну самостійність, незалежність, зміцнити власні кордони. Ми спостерігаємо зворотній бік, позитивну сторону дистресу.

6) Чим вищі бали негативного сприйняття власного тіла, тим нижчі бали психологічного благополуччя особистості, що підтверджує негативна обернена кореляція (0,62). Отже, сприяючи змінам над тілом, застосовуючи практики по тілесній терапії, зростає психологічне благополуччя особистості. Високі показники негативного сприйняття образу власного тіла позначаються негативно «на стосунках з іншими» (-0,42); на «управлінні середовищем» (-0,43); на «постановці цілей» та плануванню майбуття (-0,5); на показниках «осмисленості життя» (-0,56).

7) Показник «уникнення» сприяє підвищенню показника «управління середовищем» (0,52). «Надмірна активність» спонукає до підвищення «управління середовищем» (0,55). Кризові умови спонукають людину до розвитку.

8) Показники «підвищеної активності» вказують на те, що ВПО спрямовані на «пошук цілі» (0,40).

9) Чим вище показники «уникнення стресу», тим вищі показники «емоційного балансу» (0,62), «осмисленості життя» (0,49).

10) Чим вище «реактивність на стрес», тим вище рівень «осмисленості життя» (0,51). У стресовій ситуації прийнято виокремлювати реакції «біжи», «завмири», «борись». Показник «реактивність на стрес» вказує на реакцію «борись», людина шукає вихід із внутрішнього стану дискомфорту.

Отже, слід зробити висновок про те, що дистрес спонукає до трансформації ВПО; негативне сприйняття образу тіла погіршує показники «психологічного благополуччя». Тож, покращуючи показники сприйняття власного образу тіла ми сприяємо покращенню психологічного благополуччя ВПО і навпаки. Отже, обрані нами критерії покращення життєстійкості ВПО є вірними, що підтверджено нами емпірично. Слід зробити висновок, що розробляючи програми відновлення необхідно робити акцент на покращенню рівня психологічного благополуччя, а не орієнтуватися на зниження показників стресу. Стрес є мотиватором до розвитку, до трансформації людини в умовах кризи.

2.3. Корекційно-розвивальна програма з відновлення життєстійкості ВПО в час війни

Корекційно-розвивальна програма – програма, спрямована на формування важливих складових життєстійкості ВПО під час війни: підвищення рівня психологічного благополуччя, зокрема підвищення рівня співвідношення власних інтересів і інтересів суспільства шляхом посилення власної автономії, набуття навичок самокерування у стресі, утримування емоційного балансу, набуття навичок ефективного контакту з іншими, прийняття рішення щодо подальших планів життєдіяльності, опрацювання незавершених гештальтів психологічної травми, корекції симптомів інтрузії, уникнення, реактивності на стрес, роботи з деструктивними думками та некерованими емоціями, покращення рівня сприйняття образу власного тіла.

Програма «Відновлення родин ВПО під час війни» розрахована для батьків, дітей віком від 7 до 12 та підлітків від 13 до 16 років – це цикл занять, організованих у форматі роботи груп підтримки, надання індивідуальних консультацій з використанням структурованого підходу до зменшення дистресу, підвищення рівня психологічного благополуччя із застосуванням різних видів психологічних практик з арт-терапії, тілесної терапії, з застосуванням масажу, денс-терапії, занять із психофізичного захисту.

Програма містить багато різних технік, спрямованих на розвиток навичок. Ці техніки призначені для зміни неадаптивних думок (йдеться про боротьбу з негативним мисленням, зупинку автоматичних негативних думок, відволікання уваги від негативних моделей мислення) та підтримки позитивної поведінки (йдеться про покращення соціальних навичок, збільшення приємних активностей, зменшення уникання складних ситуацій і думок).

Кожне заняття організоване таким способом: заняття структуровані; план кожного заняття включає рефлексію – підвищення рівня самосвідомості, навчання навичкам стрес-менеджменту, відпрацювання наявних навичок, а

також призначення індивідуальних консультацій з психологом, психотерапевтом, психіатром за потреби.

Заняття ґрунтуються на співпраці між двома тренерами та учасниками групи. Один психолог виконує роль «тренера», а інший роль «котренера» й допомагає в складних ситуаціях, коли учаснику стало не по собі, він плаче, агресує, не розуміє що робить на тренінгу. Заняття акцентують увагу на відпрацюванні нових технік в ході занять і між ними. Індивідуальні консультації виконуються між заняттями і є важливими для консолідації умінь, отриманих у групі. Програма з відновлення ВПО лімітована в часі – наразі розрахована на 21 день, проводиться в безпечному місці, на природі, в санаторно-курортних умовах. Групові заняття проводяться по дві години зранку та дві години вечором.

Ця програма призначена для сімей, які мають досвід суттєвих травматичних переживань і потерпають від симптомів ПТСР, зокрема від повторного переживання травми, фізіологічної гіперактивації, а також заціпеніння або уникання, від емоційного дисбалансу. Оскільки симптоматику ПТСР часто супроводжують пригнічений настрій, тривога або нервозність, а також імпульсивність і гнів, – значна частина технік спрямована також і на вирішення цих проблем. Загалом, охоплюються такі типи проблем: тривога або нервозність, порушення взаємодії в сім'ї та поза її межами, обмеження контактів або ізоляція, пригнічений настрій, неконтрольовані емоційні спалахи, плаксивість, імпульсивна або ризикована поведінка, перенапружені м'язи, втрата смислу життя, затяжне та бурхливе переживання кризи, наявність негативних думок та переживань, з якими важко справитися самотужки, переживання втрати, важко приймати рішення щодо подальших планів на життя, порушення сну, наявність травматичного досвіду переживань.

Програма не передбачає роботу з залежними від алкоголю, наркоманії, з учасниками, які мають серйозні поведінкові проблеми, через які їм важко пристосуватися до роботи в групі підтримки так, щоб не перешкоджати їй, з

важкими порушеннями когнітивних функцій, з людьми, що пережили складне насилля.

Програма «Відновлення родин ВПО під час війни» має такі цілі:

- ❖ полегшення симптомів ПТСР та інших пов'язаних з цим проблем;
- ❖ розвиток психологічної пружності (resilience);
- ❖ розвиток підтримки з боку ровесників і батьків;
- ❖ покращення рівня психологічного благополуччя;
- ❖ покращення рівня сприйняття образу власного тіла;
- ❖ зменшення симптомів депресії, генералізованої тривоги, які перешкоджають функціонуванню учасників програми;
- ❖ покращення сну, концентрації уваги, думок про себе, самоцінності, настрою;
- ❖ покращити заємини з членами сім'ї та соціальні стосунки, а також на інші соціальні активності;
- ❖ розвинути навички, спрямовані на полегшення цих симптомів і поліпшення функціонування як удома, так і в школі та з друзями, на роботі.

Ще однією метою програми «Відновлення родин ВПО під час війни» є допомога учасникам у набутті ресурсів нових, актуалізація та закріплення наявних копінг-навичок, сприяти розвитку нових корисних життєвих навичок, орієнтованих на подолання тих травмуючих подій, які можуть трапитись у майбутньому. Це допомагає учасникам отримати відчуття здатності до подолання проблем та розвинути уміння контролювати свої внутрішні симптоми, а також вплив оточення, знаходити баланс між власними та соціальними інтересами. Учасники програми опанують різні копінг-навички, отримують «набір інструментів», з якого можна взяти різні стратегії та

застосувати їх у різних ситуаціях, подіях чи проблемах, з якими вони стикаються.

Кінцева мета програми «Відновлення родин ВПО під час війни» полягає у підвищенні рівня підтримки з боку однолітків і батьків. Програма створює можливість для ВПО поділитися власним досвідом щодо пережитих психологічних травм чи стресу та знайти підтримку. Також важливо створити основу для підтримки з боку однолітків і батьків в межах тренінгових груп та поза межами групи. Батькам і дітям пропонуються тренінги для розвитку взаємодії. Власне участь у групі формує спільний зв'язок між учасниками-однолітками, який часто виходить поза її межі. Загальною темою усієї програми є заснування й укріплення стратегії порозуміння і комунікації між батьками та їхніми дітьми. Це робиться шляхом просвітництва та участі в спільних тренінгах, походах.

Взаємозв'язок між думками, почуттями та поведінкою є основою програми, в межах якої презентуються та розвиваються навички, які змінюють на краще спосіб мислення, емоційного реагування та поведінки, до яких вдаються ВПО в певних ситуаціях.

Результати вищезначеного дослідження свідчать, що після гострої травми або досвіду втрати житла, переживання екзистенціальної кризи сприйняття людиною свого тіла погіршується, а разом з тим погіршується й рівень їх психологічного благополуччя. Часто у ВПО спостерігаються деструктивні думки про світ та себе у цьому світі; «Цей світ небезпечний. Я в небезпеці. Людям не можна довіряти. Я не спроможна справитися із складними проблемами. Я не маю право жити добре. Я неуспішний. Я невдаха. Я не зможу з цим впоратись. Я більше ніколи не буду таким, як раніше. Я розпадаюся на друзки» тощо. Техніки з КПТ терапії допомагають змінити думки на конструктивні. Учасники знаходять для себе більш адаптивний та менш виснажливий спосіб дивитися на проблеми, з якими стикаються.

Програма «Відновлення родин ВПО під час війни» передбачає зниження рівня тривоги, пов'язаної з травматичним досвідом, за допомогою

природного процесу, який називають габітуацією. «Людський організм не може довгий час перебувати в стані сильного збудження, тому природним процесом є поступове зниження рівня тривоги. Уявіть, що ви дісталися верхівки дуже високої вежі. Більшість людей спочатку відчують тривогу або страх. Проте, якщо ви затримаєтеся на верхівці певний час (за який нічого поганого не трапиться), то страх або тривога поступово спадуть. Якщо ж ви проведете там кілька днів, то це місце стане наче другим домом. Це демонстрація того, що організм пристосовується до ситуацій, які спочатку лякають (якщо не трапляється нічого поганого, аби знову виник страх)» .

У програмі «Відновлення родин ВПО під час війни» ми спрямовуємо зусилля на те, щоб учасники звикали міркувати або розповідати про власну травму в безпечній атмосфері групи підтримки. Таким чином рівень їхньої тривоги поступово спаде. В межах програми учасники ідентифікують ситуації, яких уникають, і починають навмисно стикатись із ними, замість уникання. Оскільки учасники поступово наближаються до цих ситуацій та справляються з ними без будь-яких негативних наслідків – у них формується відчуття контролю над цими ситуаціями, а пов'язана з ними тривога спадає.

Зливков, Лукомська запропонували «Методичні підходи до організації тренінгів постстресового відновлення» присвячені аналізу різних аспектів тренінгу посттравматичного зростання, ключовими темами якого є: переосмислення особистістю власного сенсу життя та зміна життєвих пріоритетів; травма як джерело саморозвитку; формування нового образу Я і прийняття власного фізичного тіла. Із переосмисленням сенсу життя тісно пов'язане одне із найпопулярніших нині у вітчизняній психотерапії поняття майндфулнесс - поінформованість про теперішній момент із його прийняттям. [20].

Мета програми:

1. Стабілізація емоційного стану учасників, профілактика розвитку ПТСР та КПТСР.
2. Покращення внутрішньо родинних стосунків - мам і дітей.

3. Створення нових соціальних зв'язків між учасниками, примноження соціального капіталу;
4. Розвиток візій майбутнього.
5. Покращення рівня психологічного благополуччя.

Завдання роботи

Завдання роботи на 1 тиждень:

- познайомити учасників, зняти початковий рівень напруги та тривоги, покращити згуртованість групи, підготувати до продуктивної роботи;
- створити середовище безпеки, обговорити правила групи, організаційні питання в проєкті; забезпечити умови для комфортної самопрезентації учасників; розповісти про задачі та принципи роботи в групі з психологом;
- познайомити з ресурсами, які людина має для стабілізації свого емоційного стану; навчити навичкам самодопомоги у прояві нестабільного стану по ситуації (неконтрольовані сльози, тривожність, агресія);
- психоедукація стану стресу;
- спрямувати на роботу з власними емоціями, тілом, думками; психоедукація можливостей опрацювання неконструктивних проявів;
- забезпечити учасникам створення власного наративу життя;
- розпізнати власні межі Я; діагностика порушень меж Я;
- допомогти визначитися учасникам проєкту з запитамі;
- діагностика показників ПТСР, сприйняття образу тіла, визначення рівня психологічного благополуччя (за такими показниками, як: позитивне відношення, автономія, управління середовищем, особистісний ріст, цілі в житті, самоприйняття, психологічне благополуччя);
- актуалізувати ресурси, які людина має для стабілізації свого емоційного стану; сформувати опору, на яку людина може опиратися в стресових ситуаціях;
- зняття тілесних зажимів, релаксація тіла, напруження;
- формування соціальних навичок взаємодії дітей у садочку;
- ознайомлення з можливостями застосування матеріалів для розвитку уяви та естетичного відтворення реальності; знайомство та командування

дитячих груп через графічні інструменти; пошук нових ресурсів для дітей та дорослих через уяву та фантазію; формування вмінь відтворювати стани, емоції, думки через творчість; заохочення учасників до розвитку творчого мислення, розкриття унікальності для створення власного стилю життя через малюнок; підвищення самооцінки за допомогою арт-майстерності.

• Таб. 4

Завдання 1 тижня	Метод. Активність	Обладнання	Примітки
<p>Познайомити учасників</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Запам'ятати імена ● Викликати спільні присмні емоції ● Знайти спільне, те що об'єднує ● Викликати цікавість один до одного 	<p>Привітання. Знайомство в колі. Коротка розповідь Чому я тут? Ми з одного племені - тілесні контакти Групова робота «Дерево сподівань» - збір очікувань, запитів від учасниць, фіксуємо на дереві, аналізуємо спільні побажання, потреби. Вправа «Підтримка» Вправа на активацію уяви стану з МАК «Образ жінки» у відкритий спосіб</p>	<p>Фліп-чарт, альбом, маркери</p> <p>МАК «Образ жінки»</p>	
<p>Створити середовище безпеки, обговорити правила групи</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Зорієнтуватися в просторі пансіонату та місцевості ● Зорієнтуватися в розкладі та регламенті життя, розваг та роботи. ● Обговорити правила, кордони. 	<p>Інформування про цілі групових занять, регламент зустрічей в програмі проекту Узгодити правила взаємодії в групі, зафіксувати на фліп-чарті. Вигадати ритуали, що підтримують правила Психоедукація про власні кордони (загальне поняття) Вправа на усвідомлення власних кордонів в парах та групі Психоедукація порушення кордонів, ефективних контактів, позитивного батьківства</p>	<p>Фліпчарт Папір Маркери</p>	

<p>Задачі розвитку стосунків у групі.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Надати підтримку • Вступити в комунікацію • Відчутти групу як єдність 	<p>Прихоедукація про важливість підтримки. Форми підтримки. Вправа «Яка форма підтримки прийнятна мені – беру/ надаю» Узгодити ритуали підтримки в групі Вправа на командну взаємодію в підгрупах, кожна малює сумісний «Проект з власними тайними завданнями» Шерінг - коло довіри Вправа “Двіниця” Контакт “Підтримка” (вправи для роботи з тілом)</p>	<p>Роздруківки особистих завдань</p>	<p>Кожне заняття</p>
<p>Забезпечити умови для комфортної самопрезентації учасників</p> <ul style="list-style-type: none"> • Презентувати себе • Заохотити приязне спілкування. 	<p>Вправа-знайомство «Репортер» в парах розказати 5 цікавих фактів про себе. Переказує слухач, визначити спорідненість. Вправа з тілесної терапії “Самоцінність та автономія” Робота з МАК «Образ Жінки» - Вправа «Я / Не Я» Вправа «5 фактів про мене = 3 правда+2брехня» Вправа “Вміння казати - ні та приймати ні іншої людини” Арт- терапевтичне заняття з інтуїтивного малювання з проективною методикою «Квітка-душа» + наративна практика</p>	<p>МАК «Образ жінки» Фарби гуаш, акварельний папір</p>	
<p>Розповісти про задачі та принципи роботи в групі з психологом</p>	<p>Психоедукація про функції психолога. Відповідальність, ініціатива та заохочення в роботі Про що будуть наші зустрічі</p>		

<p>Познайомити з ресурсами, які людина має для стабілізації свого емоційного стану</p>	<p>Психоедукація про стрес та ризел'єнтність Візуалізація реструктуризації форми на м'ячиках/повітряній кульці Психоедукація Що таке ресурс, Види ресурсу Вправа «Крила метелика» (досліджуємо особисті витоків Само-регуляція, Ко-регуляція, Еко-регуляція, Тео-регуляція) Арттерапевтична практика з екоматеріалами «Місце, де мені добре» Арт-терапевтичне заняття з інтуїтивного малювання з проєктивною методикою «Сад моїх почуттів» + нарративна практика Саморегуляція в стані стресу - навички дихання для зняття тривожності, для опанування панічними атаками, для включення парасимпатичної нервової системи, білатеральні техніки, техніки руху очима тощо</p>	<p>Гумовий м'ячик, кульки А4, фломастери, ручки А3 Фарби гуаш, акварельний папір</p>	
<p>Вступити в контакт з власними емоціями, тілом, думками.</p>	<p>Психоедукація про важливість емоцій, зв'язок емоцій, когніцій, тіла. Шкала емоцій (пояснення) Вправи на Когнітивні техніки заземлення (порахуй, знайди в просторі, зв'яжи алфавіт з назвами їжі...) Формування фокусу самозбереження (питання на увагу на емоції, розум, тіло) – Що наповнювало позитивними емоціями? Що нового зрозуміли про себе?/ Що (дія) зробили для себе доброго? Шкалювання емоційного стану за запропонованою шкалою Казкотерапія – слухання та рефлексія казки «Як тіло, розум та емоції сперечались» Вміння керувати образами “Чотири поля” (АСІСТ) Вправа для відновлення сну “Білатеральний граудінг” Вправа “Заземлення”</p>	<p>Картки емоцій та потреб Роздруківки завдань Блокноти</p>	<p>Кожне заняття Кожне заняття</p>

	Вправа “Майндфулнес - дихання” для дітей		
Провести діагностику стану учасників, особливостей їх індивідуального анамнезу	Арт-терапевтична практика з фольгою «Образ мого тіла» (абстрактно за відчуттями) Вправа «Кремезна людина» (по центру – якою хочу бути, Голова- те, що мрію, Ліва рука-що є, Права рука – що хочу, Ліва нога – підтримка від всесвіту, Права нога – внутрішній ресурс) Арт-терапевтична вправа – пластилінова людина Карта тіла - діагностика дискомфортних зон в тілі та неефективних контактів	Фольга А4, фломастери Малюнок контуру людини Пластилін	

•

Познайомити учасників <ul style="list-style-type: none"> ● Запам'ятати імена ● Викликати спільні приємні емоції ● Знайти спільне, те що об'єднує ● Викликати цікавість один до одного 	Привітання. Знайомство в колі – гра «Відлуння». Коротка розповідь – хто я? хто ти? Гра на взаємодію (Зміни місце) Вправа «Я, різнокольоровий» Групова робота «Наш новий, безпечний простір» - створюємо новий простір, аналізуємо спільні побажання, потреби.	Фліп-чарт, ватман, маркери, кольоровий папір, олівці, ножиці	
Створити середовище безпеки, обговорити правила групи <ul style="list-style-type: none"> ● Зорієнтуватися в просторі пансіонату та місцевості ● Зорієнтуватися в розкладі та регламенті життя, розваг та роботи. ● Обговорити правила, кордони. 	Інформування про цілі групових занять, регламент зустрічей в програмі проекту Узгодити правила взаємодії в групі, зафіксувати на фліп-чарті. Вигадати ритуали, що підтримують правила «Коли ми разом – нас багато і ми веселі» Психоедукація про власні кордони (загальне поняття) Вправа на усвідомлення власних кордонів в парах та груп	Фліпчарт Папір Маркери	

<p>Забезпечити умови для комфортної самопрезентації учасників</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Презентувати себе ● Заохотити приязне спілкування. 	<p>Вправа-знайомство «Репортер» в парах розказати 5 цікавих фактів про себе. Переказує слухач, визначити спорідненість.</p> <p>Вправа «Павутинка» - мій безпечний простір</p> <p>Вправа «3 факти про мене = 2 правда+1брехня»</p> <p>Арт- терапевтичне заняття з інтуїтивного малювання</p>	<p>Кольоровий папір, олівці, ножиці</p>	
<p>Розповісти про задачі та принципи роботи в групі з психологом</p>	<p>Психоедукація про функції психолога.</p> <p>Відповідальність, ініціатива та заохочення в роботі</p> <p>Про що будуть наші зустрічі</p>		
<p>Познайомити з ресурсами, які людина має для стабілізації свого емоційного стану</p>	<p>Психоедукація про стрес та різел'єнтність</p> <p>Візуалізація реструктуризації форми на м'ячиках/повітряній кульці</p> <p>Психоедукація Що таке ресурс, Види ресурсу</p> <p>Вправа «Крила метелика» (досліджуємо особисті виточки Само-регуляція, Ко-регуляція, Еко-регуляція, Тео-регуляція)</p> <p>Арттерапевтична практика з екоматеріалами в природному просторі «Мої почуття миру навколо мене»</p>	<p>Гумовий м'ячик, кульки А4, фломастери, ручки А3 Картон, скотч, природний матеріал</p>	

<p>Вступити в контакт з власними емоціями, тілом, думками. Дати алгоритми телесно-орієнтованої допомоги та самопомоги в кризовій ситуації.</p>	<p>Психоедукація про важливість емоцій, зв'язок емоцій, когніцій, тіла. Шкала емоцій (пояснення) Вправи на Когнітивні техніки заземлення (порахуй, знайди в просторі, зв'яжи алфавіт з назвами їжі...) Протоколи дихання, теплінгу, динамічної релаксації. Ізраїльській протокол заземлення «4 стихії» Формування фокусу самозбереження (питання на увагу на емоції, розум, тіло) – Що наповнювало позитивними емоціями?/ Що нового зрозуміли про себе?/ Що (дія) зробили для себе доброго? Казкотерапія – слухання та рефлексія казки «Як тіло, розум та емоції сперечались»</p>	<p>Картки емоцій та потреб</p> <p>Роздруківки завдань</p>	<p>Кожне заняття</p> <p>Кожне заняття</p>
<p>Провести діагностику стану учасників, особливостей їх індивідуального анамнезу</p>	<p>Арт-терапевтична практика з фольгою «Образ мого тіла» (абстрактно за відчуттями) Вправа «Бінго» (по центру – якою хочу бути, Голова-те, що мрію, Ліва рука-що є, Права рука – що хочу, Ліва нога – підтримка від всесвіту, Права нога – внутрішній ресурс) Арт-терапевтична вправа – пластилінова людина</p>	<p>Фольга</p> <p>A4, фломастери Малюнок контуру людини Пластилін</p>	

2 тиждень

- робота з травматичним досвідом; зміна негативних захистів на конструктивні копінг-стратегії;
- трансформація деструктивних емоцій, реакцій тіла, думок; декодування проявів травми; прийняття відчужених частин Я;
- розвиток емоційного інтелекту;
- практика різних видів контакту, виявлення порушених контактів, трансформація неконструктивних контактів у ефективні;
- розпізнавання ефективних та неефективних методів виховного впливу; тренування підтримуючого виховання;

- формування навичок стресменеджменту;
- допомогти розширити зону самосвідомості - рефлексувати прояв ідентичності, ролі, позиції, прояви власної особистості, компетентності, я в сімейній системі батьків та дітей;
- робота з деструктивними думками та переконаннями;
- профорієнтація підлітків; робота з емоційним вигоранням; трансформація стресу в конструктивне русло;
- формування конструктивних позицій до себе та до оточення; навчання навичкам збалансованої взаємодії з іншими; відновлення контакту самоцінності, підтримки, самоприйняття, довіри, захисту;
- опрацювання цінностей особистості, значення суспільних та сімейних цінностей.
- Змінити неадаптивні копінг-стратегії на адаптивні за допомогою тілесної психотерапії та розмовних груп.

Запровадити вправи для:

- – усвідомлення мотивів власної поведінки;
- – пошук нових інформаційно-енергетичних ресурсів;
- – набуття вміння керуватися тілесними знаками;
- – набуття збалансованості;
- – отримання якісного зворотнього зв'язку;
- – уміння не порушувати межі «Я» ближнього;
- – зняття зайвої емоційності та напруженості;
- – підвищення рівня самосвідомості;
- – зміна негативних форм захисту;
- – набуття підтримуючих контактів групи;
- – вихід із стресових ситуацій, які самотужки важко вирішити;
- – набуття нових форм взаємовідношень;
- – набуття кращого розуміння своїх потреб, мотивів;
- – розвиток адаптивної «Я-концепції»;
- – формування адекватного «Я-образу» і самооцінки.

2 тиждень			
Завдання	Метод. Активність	Обладнання	Примітки
Посилити контакт з власними емоціями, тілом, думками	<p>Вгадай емоцію</p> <p>Покажи емоцію</p> <p>Дзеркало</p> <p>Практика м'язовий тест діагностики стресу «Кулак» (в парах)</p> <p>Психоедукація про конфлікти, 5 видів взаємодії в конфлікті, «Я-повідомлення, Робота з картками Почуттів та Потреб</p> <p>Практика розуміння власних кордонів та потреб – Опрацювання кейсів в парах (відпустка, кінотеатр, вихідні, ресторан, готель..)</p> <p>Інтуїтивне малювання як процес стабілізації стану, трансформація особистого проявлення, розбудова творчого потенціалу, зміцнення адаптивних ресурсів</p> <p>Розвиток емоційного інтелекту - намалюй свій настрій, вправа на самоприйняття позитивних та негативних емоцій, прийняття витісненого Я, навчання навичкам керування та трансформації емоцій, вправа “Створи простір для негативних емоцій”</p>	<p>Роздруківки папірці з емоціями</p> <p>Картки почуттів та потреб</p> <p>Роздруківка з описом кейсів Папір для акварелі, фарби гуаш, серветки, пензлі</p>	
Звернутися до ресурсів самосвідомості - рефлексувати ідентичності, ролі, прояви власної особистості.	<p>Психоедукація про обмеження та переконання.</p> <p>Вправа «5 ступорів руху» (знайти речі навкруги)</p> <p>Коло моєї ідентичності.</p> <p>МАК Лакмусові черевички</p> <p>Практика «Емоційний сьорфінг» (8 квадратів, події +/-/+/-/+/-/+/-/Вдячність собі за....)</p> <p>Арт-терапевтична лоскутна техніка «Мандала незламності» - досліджуємо та усвідомлюємо свої внутрішні сили, здібності, таланти, цілісність</p> <p>Арт-вправа «Улюблена квітка» - мін 5 ознак = ознаки сексуальності</p> <p>Взаємодія в колі «Намісто незламності»</p> <p>Шерінг (рефлексія) по завершенню кожного заняття</p>	<p>Фліп чарт, маркери</p> <p>МАК «Образ жінки»</p> <p>Папір А3, фломастери А4, фломастери, ручки</p> <p>Лоскути різних тканин</p> <p>А4, фломастери, ручки</p> <p>Мотузка 2 м, клубочки різнокольорових в'язальних ниток</p>	

<p>Звернутися до цінностей особистості</p>	<p>Усвідомлення цінності особистого досвіду через створення власного наративу життя Арт-терапевтична вправа «Шлях зростання» - усвідомлення життєвого досвіду як опори та внутрішньої сили. Формування життєстверджуючих переконань МАК ресурсні «В поисках смысла», «Источник» Арт-практика «Моя історія» (Дорога, Сила, Перешкоди, Розуміння, Міст, Метаморфоза, Грааль) Вправа “Я цінна, я любима...” Вправа “Я щаслива жінка...” Вправа “Любов, чуттєвість, сексуальність” Вправа “Прояви свою волю та наполегливість” Вправа “Моя думка, мої переконання” Вправа “Безконфліктне спілкування” Вправа “Трикутник С.Карпмана” Вправи для зняття м'язових зажимів Вправа “Розслаблення надмірного контролю”</p>	<p>А3, фломастери, гудзики Роздруківка стверджуючих фраз МАК Папірці-стіки, фарби, пензлі</p>	
---	---	--	--

- – формування Я-іміджу;
- – вибір конструктивних стратегій поведінки.
- - спрямування на досягнення цілей, а не на уникнення невдач
- - навчання творчості, застосування уяви як ресурсу для вирішення проблем;
- - розвиток інтуїції через творчість;
- - застосування арт-практик у вирішенні проблем;
- - актуалізувати ресурси, які людина має для стабілізації свого емоційного стану,
- - посилити контакт з власними емоціями, тілом, думками;
- - звернутися до ресурсів самосвідомості - рефлексувати ідентичності, ролі, прояви власної особистості.

- - звернутися до цінностей особистості, суспільних та сімейних цінностей

2 тиждень			
Завдання	Метод. Активність	Обладнання	
Посилити контакт з власними емоціями, тілом, думками	Розмовна гра «Що таке емоція» Вгадай емоцію Покажи емоцію Дзеркало Практика м'язовий тест діагностики стресу «Кулак» (в парах) Психоедукація про конфлікти, 5 видів взаємодії в конфлікті, «Я-повідомлення, Дітям про емоції за допомогою мульт героїв. Інтуїтивне малювання як процес стабілізації стану, трансформація особистого проявлення, розбудова творчого потенціалу, зміцнення адаптивних ресурсів	Роздруківки папірці емоціями 3 Мультфільм «Емоції» Папір для акварелі, фарби гуаш, серветки, пензлі	
Звернутися до ресурсів самосвідомості - рефлексувати ідентичності, ролі, прояви власної особистості.	Психоедукація про обмеження та переконання. Вправа «5 ступорів руху» (знайти речі навкруги) Коло моєї ідентичності. Вправа «Я тварина» - передача емоційного стану за допомогою образів тварин Арт-терапевтична техніка «Колір емоцій» - досліджуємо та усвідомлюємо свої внутрішні сили, здібності, таланти, цілісність Обговорення мультфільму «Головоломка» - усвідомлення впливу емоцій на поведінку особистості Шерінг (рефлексія) по завершенню кожного заняття	Фліп чарт, маркери Папір А3, фломастери А4, фломастери, ручки	
Звернутися до цінностей особистості	Усвідомлення цінності особистості через своє тіло та емоції. Терапевтична вправа «Як дати безпечний вихід агресії» - усвідомлення життєвого досвіду. Формування життєстверджуючих переконань Прогулянка допомагайка. Природний релакс.	А3, фломастери	

3 тиждень

- Підготувати учасників до завершення програми та вихід у самостійне життя.

- Посилити ресурси стабілізації емоційного стану.
- Створити відчуття компетентності, опору на себе, асертивність.
- Обговорити копінгові стратегії.
- Скласти дорожні карти вирішення нагальних проблем.
- Скласти перспективні плани родини та кожного окремого учасника
- Підведення підсумків роботи
- Запровадити завдання:
 - – рефлексія на тему: “До і після”
 - – які ресурси отримали
 - – які вміння напрацювали
 - – яких симптомів стресу позбавились
 - – подальше спрямування в самореалізації та визначення наступних зон

для розвитку

- – що переусвідомили на проекті
- – чи стабілізували свій стан
- – чи зросли над собою і як
- – чи відбулася трансформація негативу в позитив
- – чи здобули підтримку, чи досягли самоприйняття, чи підвищили

самооцінку;

- – чи набули ефективних контактів;
- – чи здобули кращого розуміння своїх потреб, мотивів;
- – чи досягнуто зміни із дифузної самоідентифікації на диференційовану

(визначену, цілісну, самоусвідомлену, з опорою на себе)

- – чи здобули конструктивних стратегій поведінки;

3 тиждень		
<p>Підготувати учасників до завершення програми та вихід у самостійне життя.</p>	<p>Розвиток корисного мислення та дослідження власного потенціалу Практика дослідження своїх життєвих ролей та особистих ціннісних якостей. Рефлексія, висновки Практика на розвиток метафоричної уяви «Я як тварина/рослина/посуд/прикраса» Командна гра «Зустріч випускників» - драм-постанова зустрічі через ...років, візуалізація образу Я-майбутнього Можна за основою відомої казки (Три поросенка, рукавичка...)</p>	<p>Папір А3, фломастери МАК «Лакмусові черевички» А4, фломастери</p>
<p>Посилити ресурси стабілізації емоційного стану</p>	<p>Завдання «Фото полювання» як жива метафора внутрішнього стану. Легалізація та присвоєння власних якостей, усвідомлення себе-особистості, самоцінностей Гра-розстановка «Так. Я така» Арт-практика «Людина як Дерево» - якою бачить мене світ. Розширення самосприйняття Арт-практика (інтуїтивне малювання Горщик сили, наративна практика Казка-підказка до малюнка)</p>	<p>фарби гуаш, губки Папір для акварелі, Фарби гуаш, блокноти, ручки</p>
<p>Обговорити копінгові стратегії</p>	<p>Психоедукація про кола впливу Практика формування рівнів відповідальності «Три повітряні кульки» - залежить від мене, залежить від інших, не залежить від мене» Вправа «Моє велике серце» (самосцілення, інструкція самопомічі та самопідтримки) Згортаємо, малюємо 2 половинки – руйнівні стани та ствердження – слова підтримки</p>	<p>Картки з ситуаціями Олівці Папір Папір А4, фломастери, ручки</p>
<p>Скласти дорожні карти вирішення нагальних проблем</p>	<p>Список дій «72 години після повернення/ тиждень / місяць/ три місяці» (виходячи з кульки Залежить від мене) Лист до мого тіла. Повторення. Підсумки. Колективна робота - Вправа «Валіза самопомічі та підтримки» (Що беру з собою з проекту)</p>	

Завдання для управління груповою динамікою

Завдання	Метод. Активність	Обладнання	Примітки
<p>Завдання утримувати увагу групи та працездатність.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Активізувати коли дуже мляві • Заспокоїти, коли надактивні • Заінтригувати, викликати допитливість. • Придумати заохочення для уважних. • Добрати активності, що викликають зосередження. 	<p>Гра розміститися в порядку по датах народження</p> <p>Повторювання по колу ім'я з додаванням попередніх людей</p> <p>Гра «Ми схожі і різні» - в парах повторювати манеру руху, рефлексія, усвідомлення</p> <p>Гра в парах, руками – привітатися, подружитися, посваритися, помиритися</p> <p>В парах повторювати рухи різними частинами тіла, танцювальні вправи - Дзеркало</p> <p>Руханки. Коло подяки, спостережень, підтримки</p>	Килимки	
<p>Завдання емоційної саморегуляції</p> <ul style="list-style-type: none"> • Відслідковувати зміну емоцій, їхню ступінь • Називати емоції • Розпізнавати емоції інших • Відслідковувати зв'язок між подіями, емоціями, діями, думками, потребами. • Управляти емоціями через тіло, думки, дії. 	<p>Емоції. Простіші емоції. Їх зв'язок з тілом.</p> <p>Гра «Покажи емоцію».</p> <p>Едукація про стрес: еустрес, дистрес.</p> <p>Прояви стресу – симптоми.</p> <p>Рівні емоційної напруги.</p> <p>Емоція страху.</p> <p>Вимальовування емоції страху.</p> <p>Техніка «Гратаж»</p> <p>Емоція Злість, Агресія.</p> <p>Рівні емоційної напруги.</p> <p>Штовхання стіни. Сніжки бумагою. Викручування рушника.</p> <p>Бій пластиковими пляшками.</p> <p>Вимальовування злості /агресії</p> <p>Техніка «Вулкан»</p> <p>Емоція суму.</p> <p>Вправа «Обійми метелика».</p> <p>Релаксація по Джекобсону.</p> <p>Вимальовування суму, Техніка «Людина під дощем»</p> <p>Емоція радості.</p> <p>Вправа «Тонус». Руханка.</p> <p>Танцювально-рухова імпровізація.</p> <p>Голосова імпровізація.</p>	Килимки	Меловані листки А4, Туш, олійна крейда

Завдання та методи для занять з тілесно-орієнтованої терапії

Завдання	Метод. Активність	Обладнання	Примітки
Покращити контакт з тілом, усвідомлення сигналів органів чуття та пропріорецепторів.	Едукація про тілесну терапію та її значення. Вправа «Покажи рухами свою професію». Техніки заземлення. Вправа «Знайомство зі своїм тілом» (сканування тіла).	М'ячики, Ковдри Палки Мотузка скакалки	
Навчити способам релаксації	Управління стресом та розбудова стійкості під час війни. Вправи для очей. «Сніжинка». Вправи для язика. Артикуляційні вправи. Щелепа – місце затиску. Руханка. Психосоматична релаксація по Л.Довлат.		
Покращити сенсорну інтеграцію	Реакції на стрес. Способи подолання. Вправа 5-4-3-2-1 Вправи «Пінгвін», «Собачка», «Тряска», «Фламінго». «Австралійський дош». Ідеомоторні рухи через активізацію уяви Майндфулнес. Медитація уяви Медитація присутності Вправа «Ходіння по скакалці з закритими очима».		
Навчити способам емоційної саморегуляції через дихання та рух.	Техніки дихання. Види дихання. Практичні вправи сидячи, стоячи, лежачи. Робота з голосом і звуком. Крик. Хорове звучання. Спів пісень. Звуконаслідування тварин. Групове звучання.		

Дати алгоритми тілесно-орієнтованої допомоги та самопомоги в кризовій ситуації.	Похід на природу. Вправи «Ключ Алісва» Практика енергетичний шар (цигун) Вправа «Кінг Конг» Вправа «Обійми метелика», «Дерево». «Ракета». «Дракон». Вправа в парах «Гримаси».	Рушники, Порожні пластикові пляшки, Коробки та пакувальний папір	
Розширити репертуар рухових патернів	Вправа «Скульптура» в четвірках. Вправи на приближення в парах, в групі – освідомлення відчуття власних кордонів. Вправа «Карта особистого простору». Гра «Козлики». Гра «Мурахи та звірі».		

3 тиждень для дітей

Підготувати учасників до завершення програми та вихід у самостійне життя.	Розвиток корисного мислення та дослідження власного потенціалу Практика дослідження життєвих ролей особистості за основою відомої казки «Колобок»	Папір А3, фломастери	
Посилити ресурси стабілізації емоційного стану	Відпрацювання тілесної техніки стабілізації емоційного стану Оповідання «Моя сім'я» як жива метафора внутрішнього стану. Легалізація та присвоєння власних якостей, усвідомлення себе-особистості, самоцінностей Колективна робота «Наше безпечна планета»	Метафоричні картинки А3, фарби гуаш.	

Завдання для управління груповою динамікою

Завдання	Метод. Активність	Обладнання	Примітки
Завдання утримувати увагу групи та працездатність. • Активізувати коли дуже мляві • Заспокоїти, коли надактивні	Гра «Відлуння» повторення рухів за ведучим поступово по колу Повторювання по колу ім'я з додаванням тварини, улюбленої страви, нік. Гра «Ми схожі і різні» - в парах повторювати манеру руху, рефлексія, усвідомлення		

<ul style="list-style-type: none"> ● Заінтригувати, викликати допитливість. ● Придумати заохочення для уважних. ● Доброти активності, що викликають зосередження. 	<p>Гра в парах, руками – привітатися, подружитися, посваритися, помиритися</p> <p>В парах повторювати рухи різними частинами тіла, танцювальні вправи - Дзеркало Руханки. Коло подяки, спостережень, підтримки</p>		
<p>Завдання емоційної саморегуляції</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Відслідковувати зміну емоцій, їхню ступінь ● Називати емоції ● Розпізнавати емоції інших ● Відслідковувати зв'язок між подіями, емоціями, діями, думками, потребами. ● Управляти емоціями через тіло, думки, дії. 	<p>Емоції. Простіші емоції. Їх зв'язок з тілом.</p> <p>Гра «Покажи емоцію».</p> <p>«Впізнай емоцію»</p> <p>Прояви стресу – симптоми. Рівні емоційної напруги. Емоція страху.</p> <p>Вимальовування емоції страху «Малюнок на двох».</p> <p>Емоція Злість, Агресія.</p> <p>Рівні емоційної напруги.</p> <p>Штовхання стіни. Сніжки бумагою. Викручування рушника. Вузкий міст.</p> <p>Солдат та тканева лялька</p> <p>Бій пластиковими пляшками.</p> <p>Емоція суму.</p> <p>Вправа «Обійми метелика».</p> <p>Релаксація - техніка «Людина під дощем»</p> <p>Емоція радості.</p> <p>Вправа «Тонус». Руханка.</p> <p>Танцювально-рухова імпровізація. Голосова імпровізація.</p>	<p>Килимки</p> <p>Бумага А3, олівці</p> <p>Пляшки, батяги, рушники, бумага</p>	

Завдання та методи занять з тілесно-орієнтованої терапії

Завдання	Метод. Активність	Обладнання	Примітки
<p>Покращити контакт з тілом, усвідомлення сигналів органів чуття та пропріорецепторів.</p>	<p>Едукація про тілесну терапію та її значення.</p> <p>Вправа «Трясці»</p> <p>Техніки заземлення.</p> <p>Вправа «Знайомство зі своїм тілом» (сканування тіла).</p>	<p>М'ячики, Ковдри Палки Мотузка скакалки</p>	

<p>Навчити способам релаксації</p>	<p>Управління стресом та розбудова стійкості під час війни. Вправи для очей. «Сніжинка». Вправи для язика. Артикуляційні вправи.</p>		
<p>Покращити сенсорну інтеграцію</p>	<p>Реакції на стрес. Способи подолання. Вправа 5-4-3-2-1 Вправи «Пінгвін», «Собачка», «Фламінго». «Австралійський дощ». Вправа «Ходіння по скакалці з закритими очима».</p>		
<p>Навчити способам емоційної саморегуляції через дихання та рух.</p>	<p>Техніки дихання. Види дихання. Практичні вправи сидячи, стоячи, лежачи. Робота з голосом і звуком. Крик. Хорове звучання. Спів пісень. Звуконаслідування тварин. Групове звучання.</p>	<p>каремати</p>	
<p>Дати алгоритми телесно-орієнтованої допомоги та самопомоги в кризовій ситуації.</p>	<p>Похід на природу. Практика енергетичний шар (цигун) Вправа «Кінг Конг» Вправа «Обійми метелика», «Тополя на вітру». «Дракон». Вправа в парах «Гримаси».</p>	<p>Рушники, Порожні пластикові пляшки, Коробки та пакувальний папір</p>	
<p>Розширити репертуар рухових патернів</p>	<p>Вправа «Скульптура» в четвірках. Вправи на приближення в парах, в групі – освідомлення відчуття власних кордонів. Гра «Телевізор»</p>		

2.4. Методичні рекомендації суб'єктам, що сприяють відновленню ВПО під час війни

Варто визначитися з місцем для групових занять і переконатись у тому, що воно буде у вільному доступі впродовж трьох тижнів, в безпечній локації. У приміщенні має бути стіл і достатньо простору для розташування 8-10 осіб. Для виконання групових вправ знадобиться дошка або фліп-чарт. Окрім цього, простір для роботи має бути відокремленим для того, щоб ніхто не чув обговорень. Якщо це можливо, обирайте приміщення з великим столом, щоб учасники могли розташуватися навколо нього; це дозволить їм почуватися вільніше та зробить простір дещо інакшим, ніж у традиційній класній кімнаті. Для роботи на тілесній психотерапії необхідно мати зал з м'яким покриттям, адже вправи виконуються і на підлозі.

Індивідуальна консультація дасть можливість уточнити симптоми та допоможе учасникам ідентифікувати травмуючу подію, яка завдає найбільше страждань та проблем і над якою вони хотіли б попрацювати в групі. Також в ході бесіди ви зможете переконатися в тому, що такий вибір підходить для групової роботи, а також розкажете учасникам про специфіку роботи групи, для того, щоб оцінити їхню зацікавленість в участі. Питання та теми для обговорення наведено нижче:

Якщо йдеться про кілька травм, спробуйте визначити, яка або які з них є найважчими або найбільше непокоять дорослого чи дитину в теперішньому. Послуговуючись даними попереднього опитування, проаналізуйте виявлені проблеми. Якщо описана травма була значною і учасник відмічає наявність симптомів – опишіть процес роботи групи та поясніть, що у групі підтримки його проситимуть говорити про його травму(-и).

Усі виняткові випадки обговорюйте із супервізором або з психотерапевтом-консультантом. Ви маєте доступ до інформації про

психотерапевтичну та психіатричну підтримку, щоб при потребі отримати відповідну консультацію.

Зазвичай у групі беруть участь від шести до десяти учасників та два керівники. Щодо розкладу занять, то має бути вступ зі знайомством, забезпечення згуртованості та довіри між учасниками, ресурсування, навчання навичкам стрес-менеджменту, опрацювання типових реакцій на травму та стратегії релаксації, робота з думками та почуттями, зустріч з власними страхами, розповідь про травму, робота з вигоранням, вирішення проблем, плани на майбутнє та зворотній зв'язок.

Учасники, які зазнали травм, які пережили стрес, вимагають чуйності та терплячості. Ті учасники, які стикнулись із випадками незавершених психотравм в дитинстві мають характерні симптоми, можуть бути настороженими та схильними до недовіри. Ретельне пояснення специфіки групової роботи й аргументація всіх складових програми сприятимуть становленню довіри та отриманню згоди. Переконайтеся, що всі учасники розуміють, що таке конфіденційність, і спробуйте згуртувати групу для того, щоб усі почувалися у безпеці.

Травмовані учасники можуть надто гостро реагувати на реальну або уявну несправедливість, в зв'язку з цим керівники груп мають бути послідовними та передбачуваними. Вони мають схильність до «відтворення» стресу чи травми і подекуди можуть провокувати дорослих до кривдження. Бережіться цієї пастки. Намагайтеся повсякчас контролювати власну злість і незадоволення та будьте певні в тому, що ви не долучаєтеся до циклу скривдження. Такі учасники переносять на психолога свої негаразди в контакт з кривдником, можуть звинувачувати його в тому, в чому він не винуватий. Їх легко налякати. Будьте обережні щодо фізичного контакту та завжди питайте дозволу, перш ніж торкнутися учасника групи (за винятком питань безпеки). Керуючи групою, корисно пам'ятати, що учні, які зазнали травм, мають психологічну пружність і розвинули творчі способи долання

критичних подій. Це допоможе вам бути співчутливими та чуйними, коли вони погано поведуться!

Якщо ви попросите учасника описати або поділитися тим, що з ним трапилось – ви не травмуєте його. Як правило, вони відчують полегшення, коли у них з'являється шанс поділитися травматичним досвідом. Часто їм важко розмовляти з іншими і подекуди вони думають, що ніхто не хоче чути про те, що з ними трапилось. Розмови про травму дають їм стабільне та сприятливе для вияву власних почуттів середовище.

Керівникам груп справді може бути складно чути розповіді своїх учасників. Винагорода, яку отримують керівники груп, допомагаючи їм пройти цей складний шлях, зазвичай переважає можливе «душевне виснаження». Сепервізії та консультації з колегами також можуть сприяти полегшенню цього дистресу.

Принципи роботи:

- Враховувати психофізіологічні зміни, які зчиняє важкий стрес
- Враховувати вікові та індивідуальні особливості психіки учасників
- Впроваджувати суб'єктність та клієнтцентованість.
- Розглядати подолання наслідків важкого стресу в контексті розвитку особистості та орієнтуватися на посттравматичне зростання.
- Розглядати логотерапію В.Франкла як основу для посттравматичного розвитку особистості
- Розглядати “Дуальна модель горювання” Маргарет Штробе та Хенк Шут, також теорію горювання як форми навчання Мері Френсіс О’Конор як теоретичну основу психологічної підтримки людей, що втратили близьких осіб.
- Розглядати теорію прихильності Дж. Боулбі та трифакторну модель любові Р. Стенберга, як теоретичну основу роботи із стосунками близьких людей.

Загальна кількість годин роботи

вид роботи	1 тиждень		2 тиждень		3 тиждень		за три тижні	
	Кількість	Час (год)	Кількість	Час (год)	Кількість	Час (год)	Кількість	Час (год)
групові для дітей	34	78	25	63	14	48	73	189
групові для підлітків	23	57	20	53	14	48	57	158
групові для дорослих	28	66	27	64	19	58	74	188
індивідуальні для дорослих та підлітків	61	57,8	52	55	45	38,5	158	151,3
Загальна кількість годин роботи	146	258,8	124	235	92	192,5	362	686,3

Висновки до розділу II

Кореляційний аналіз складових компонентів життєстійкості дорослих жінок ВПО під час війни показав, що ознаки ПТСР не вплинули на негативні показники сприйняття образу тіла ВПО прямо, але здійснили вплив на психологічне благополуччя. Дистрес створив кризу в житті ВПО, але як її сприймати – залежить від них. Головний акцент у психологічній підтримці ВПО полягає в тому, щоб допомогти їм набути ресурси для того, щоб рухатися далі у житті. Дистрес це лише поштовх для подальшої їхньої трансформації. Стрес, який зачепив їх зсередини, спричинив їм умови для внутрішнього розвитку. Те напруження, яке вони відчують, штовхає їх до пошуку виходу із некомфортного стану, вони шукають підтримки, ресурсу для того, щоб справлятися зі своїми життєвими проблемами. Показники ПТСР вплинули на зміну показника «управління середовищем», що свідчить, що ВПО здатні до трансформації дистресу і що кризовий період життя вплинув на формування структури «управління власним середовищем». Тобто дистрес спонукав до розвитку та трансформації структури їхньої особистості. Криза спонукала їх до переосмислення життя, змін у стосунках з іншими, до зміни образу життя.

Прояв «надмірної реактивності на стрес» сприяють зміні «стосунків з іншими» та сприяє підвищенню показника «управління середовищем», що свідчить що людина в кризовій ситуації намагається покращувати стосунки з іншими, вони стають для неї важливими. Адаже в ситуації стресу агресивна, активна реакція вказує на те, що людина бореться за себе, за власне виживання. Кризові умови спонукають людину до розвитку. Показники «підвищеної активності» вказують на те, що ВПО спрямовані на «пошук цілі».

Реакція «уникнення» і «депресії» спонукають ВПО до «автономії». Спостерігаємо, що уникаючи стресу, занурюючись в депресію, людина здатна знайти сили, щоб наростити власну самостійність, незалежність, зміцнити власні кордони. Ми спостерігаємо зворотній бік, позитивну сторону дистресу. Тож, уникнення, як симптом ПТСР можна розглядати не лише негативно, а включати в ньому зворотнє значення, що має цілющу силу. Чим вище

показники «уникнення стресу», тим вищі показники «емоційного балансу», «осмисленості життя».

Чим вищі бали негативного сприйняття власного тіла, тим нижчі бали психологічного благополуччя особистості. Отже, сприяючи змінам над тілом, застосовуючи практики по тілесній терапії, зростає психологічне благополуччя особистості. Високі показники негативного сприйняття образу власного тіла позначаються негативно «на стосунках з іншими»; на «управлінні середовищем»; на «постановці цілей» та плануванню майбуття, на показниках «осмисленості життя».

Чим вище «реактивність на стрес», тим вище рівень «осмисленості життя». У стресовій ситуації прийнято виокремлювати реакції «біжи», «завмири», «борись». Показник «реактивність на стрес» вказує на реакцію «борись», людина шукає вихід із внутрішнього стану дискомфорту. Отже, слід зробити висновок про те, що дистрес спонукає до трансформації ВПО; негативне сприйняття образу тіла погіршує показники «психологічного благополуччя». Тож, покращуючи показники сприйняття власного образу тіла ми сприяємо покращенню психологічного благополуччя ВПО і навпаки.

Отже, обрані нами критерії покращення життєстійкості ВПО є вірними, що підтверджено нами емпірично. Слід зробити висновок, що розробляючи програми відновлення необхідно робити акцент на покращенню рівня психологічного благополуччя, а не орієнтуватися на зниження показників стресу. Стрес є мотиватором до розвитку, до трансформації людини в умовах кризи. ВПО у випадку низьких та середніх показників психологічного благополуччя оцінюють незадовільно рівень свого життя, їм складно назвати себе щасливими. Так вони суб'єктивно оцінюють ставлення до свого життя.

Психологічне благополуччя науковці розмежовують від схожих понять «психологічне здоров'я», «якість життя», вони не є тотожними. Вчасне виявлення показників психологічного неблагополуччя спонукає до профілактики, а розроблення програми з відновлення психологічного благополуччя до подолання поведінкових та психологічних розладів.

ВИСНОВКИ

Отже, теоретичний аналіз проблеми дослідження психологічних особливостей переживання ВПО екзистенційної кризи, як фактору життєстійкості дозволив отримати низку основоположних висновків.

Україна переживає складні час війни, особливо непростими вони є для людей, які втратили своє житло та вимушені були переїхати жити на іншу територію. Вони вимушено змінили свій статус на ВПО. Ці зміни для них є кризою випробувань та викликів війни, одним з яких є втрата сенсу життя, що позначається на всіх стосунках, зокрема у родині. Питання виживання сім'ї зі статусом ВПО є важким, психологічна підтримка людям вразливої категорії є непростю в час війни. Сьогодні вона надається з боку закладів, які не є медичними. А програм надання такої допомоги поки що замало, тож нові ідеї щодо діагностики та психокорекції людини зі статусом ВПО під час війни є дуже актуальними.

Екзистенційна криза, з якою стикнулися ВПО в Україні проявляється в низькому рівні психологічного благополуччя, в нездатності бути життєстійким і водночас в пошуку виходу із такої ситуації. Тож надання професійної психологічної підтримки є важливим для них і для країни в майбутньому, адже сім'я – це важлива складова нашого суспільства.

ВПО, які проявляють нестабільність, втрату контролю, підвищену тривогу і страх, невизначеність майбуття відчують тиск і байдужість із боку суспільства, страх перед втратою близьких та національними загрозами, що можуть призвести до екзистенційної кризи. Екзистенційна криза – це стан у житті людини, коли вона починає запитувати себе про сенс та значення свого існування. Ця глибока духовна дилема часто виникає на тлі великих життєвих змін, втрати близької людини або осмислення власної смертності.

Під час війни діагностування складних симптомів порушення психофізичного розвитку ВПО, зокрема встановлення діагнозу ПТСР не є вірогідним, адже війна ще не закінчилася і травматична подія ще триває. Але показники уникнення, інтрузії, вміння керувати думками та емоціями слід

використовувати як можливість відслідкувати динаміку росту під час відновлення. Симптоми дистресу вказують на те, що людина зі статусом ВПО самотужки не справилася з тими проблемами, які випали на її долю.

Найчастішими проблемами, з якими зіштовхуються ВПО це переживання екзистенційної кризи (втрата смислу життя та цінностей), невизначеності майбутнього, дисбаланс в стосунках з оточенням, порушення стосунків у родині, знижена самооцінка, невміння впоратися з власними емоціями та переживаннями під час стресу, наявність тілесних перенапружень, що позначаються в ригідності характеру, негнучкості у вирішенні повсякденних проблем, надмірне зосередження на негативних спогадах минулого, тривожно-депресивні розлади, втрата віри у майбуття, невміння налагоджувати ефективні контакти з оточуючими, незавершені психологічні травми.

Життєстійкість ВПО формується сьогодні переважно завдяки втіленню в життя психологічних проєктів з відновлення під час війни в Україні. Задача психотерапевта у роботі з ВПО полягає в тому, щоб відновити розвиток і встановити втрачені взаємозв'язки. Важливо не тільки завершити деструктивну ситуацію, а й відновити ресурс, який було втрачено.

Науковці радять для діагностування стану життєстійкості ВПО застосовувати методи, які відображають їх ресурсність та спроможність справлятися з проблемами. Найцілісніше даний процес відображає поняття «психологічне благополуччя». Саме його складові ми обрали для критеріїв діагностики стану ВПО під час війни. Життєстійкість ВПО на нашу думку – це вміння використовувати симптоми ПТСР, зокрема інтрузій, уникнення, керування думками та емоціями, емоційну реактивність для трансформації та розвитку психологічного благополуччя. К. Ріфф розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя. Вона включає шість основних складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні

відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія, емоційна збалансованість.

Кореляційний аналіз складових компонентів життестійкості дорослих жінок ВПО під час війни показав, що ознаки ПТСР не вплинули на негативні показники сприйняття образу тіла ВПО прямо, але здійснили вплив на психологічне благополуччя. Дистрес створив кризу в житті ВПО, але як її сприймати – залежить від них. Головний акцент у психологічній підтримці ВПО полягає в тому, щоб допомогти їм набути ресурси для того, щоб рухатися далі у житті. Дистрес це лише поштовх для подальшої їхньої трансформації. Стрес мотивує їх до пошуку виходу із некомфортного стану, вони шукають підтримки, ресурсу для того, щоб справлятися зі своїми життєвими проблемами. Доказом цього стали емпіричні показники кореляційного аналізу. Показники ПТСР вплинули на зміну показника «управління середовищем», що свідчить, що ВПО здатні до трансформації дистресу і що кризовий період життя вплинув на формування структури «управління власним середовищем». Тобто дистрес спонукав до розвитку та трансформації структури їхньої особистості. Криза спонукала їх до переосмислення життя, змін у стосунках з іншими, до зміни образу життя.

Прояв «надмірної реактивності на стрес» сприяють зміні «стосунків з іншими» та підвищенню показника «управління середовищем», що свідчить що людина в кризовій ситуації намагається покращувати стосунки з іншими, вони стають для неї важливими. В ситуації стресу агресивна, активна реакція вказує на те, що людина бореться за себе, за власне виживання. Кризові умови спонукають людину до розвитку. Показники «підвищеної активності» вказують на те, що ВПО спрямовані на «пошук цілі».

Реакція «уникнення» і «депресії» спонукають ВПО до «автономії», занурюючись в депресію, людина здатна найти сили, щоб наростити власну самостійність, незалежність, зміцнити власні кордони, відштовхуючись від самого дна недугу. Ми спостерігаємо зворотній бік, позитивну сторону дистресу. Тож, уникнення, як симптом ПТСР можна розглядати не лише

негативно, а включати в ньому зворотнє значення, що має цілющу силу. Чим вище показники «уникнення стресу», тим вищі показники «емоційного балансу», «осмисленості життя». У стресі руйнуються не тільки позитивні спогади, а й деструктивні структури особистості, вона стає ближчою до власної суті, очищається духовно.

Сприйняття власного тіла впливає на психологічне благополуччя ВПО. Отже, рекомендовано застосовувати практики з тілесної терапії, підвищувати самооцінку за для покращення стосунків з іншими та управління середовищем, що також сприятиме пошуку напрямку подальшого руху в житті, плануванню майбуття, осмисленості життя.

Такі симптоми ПТСР, як «реактивність на стрес» спонукають особистість до пошуку «осмисленості життя», виходу із внутрішнього стану дискомфорту, до трансформації ВПО.

Отже, обрані нами критерії покращення життєстійкості ВПО є вірними, що підтверджено нами емпірично. Слід зробити висновок, що розробляючи програми відновлення необхідно робити акцент на покращенню рівня психологічного благополуччя, а не орієнтуватися на зниження показників стресу. Стрес необхідно сприймати як мотиватор до розвитку, до трансформації людини в умовах кризи. ВПО у випадку низьких та середніх показників психологічного благополуччя суб'єктивно оцінюють незадовільно рівень свого життя, їм складно назвати себе щасливими. Вчасне виявлення показників психологічного неблагополуччя спонукає до профілактики, а розроблення програми з відновлення психологічного благополуччя до подолання поведінкових та психологічних розладів.

Розроблена програма «Відновлення ВПО під час війни» є вагомим внеском в сучасну практичну психологію та потребує подальшої апробації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- 1) Булах І.С. (2017). Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 8-35.
- 2) Бессел ван дер Колк Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому Vivat, 2022, 624 с.
- 3) Візнюк, І., Пугач, С., & Міщук, С. (2023). Професійна життєстійкість особистості : аналіз волонтерської діяльності в умовах сучасності. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (61), 164–185. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-61.164-185>
- 4) Вільям Ентоні. Секрети щитоподібної залози. Що приховують її хвороби та як від них зцілитися. BookChef: 2024, 320 с.
- 5) Галян І. М. Психологічне благополуччя як виразник екзистенціальної сповненості майбутніх педагогів. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. ІХ : Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія, випуск 9. К. : Талком, 2016. С. 132–139.
- 6) Галич М.Ю, Литвин В.В. Загальна характеристика посттравматичного стресового розладу в умовах воєнного часу : діагностика та профілактика. 2022. № 1 (30) Юридична психологія, с. 22.
- 7) Гальченко А.В. Психосоціальна дезадаптація у внутрішньо переміщених осіб (клініко-психопатологічні, патопсихологічні особливості та реабілітація). Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 222 – Медицина. Полтавський державний медичний університет МОЗ України, Полтава, 2021. 207 с.
- 8) Деніел Сігел, Тіна Брайсон. Я поруч. Як залученість у життя дитини впливає на її особистість. Видавництво : Наш формат, 2024, 240 с.

9) Каліщук С.М. (2022). Базиси реалістичного співвіднесення психолога консультанта із світом в умовах війни. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. 33 (72). 2, 79-86. DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/13>.

10) Каліщук С.М. (2022). Суб'єктивно-феноменологічна діагностика & психотехнічний протокол вивільнення ресурсів особистості у подіях війни. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 33 (72).

11) Карлос Гонсалес Цілуйте мене міцно. Як виховувати дітей з любов'ю. Видавництво : Смак, 240 с.

12) Тім. Депресія – прокляття сильних. Як боротися з найпоширенішою хворобою в світі. КМ-Букс : 2023, 168 с.

13) Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості : теоретичний аспект. Наука і освіта. Психологія. 2015. № 3. С. 48–55.

14) Коваленко В. С. Дослідження психологічного благополуччя в роботах українських авторів. Психологія та соціальна робота. Том 24 № 2(50) (2019). 2021-03-23, С. 114-120. Інтернет-ресурс : <http://psysocwork.onu.edu.ua/article/view/185832>

15) Когут О. О. Психотренінгові практики з розвитку стресостійкості співробітників правоохоронних органів : науково-практичний посібник для психологів правоохоронних органів. Кривий Ріг : Донецький юридичний інститут МВС України, 2018. 197 с.

16) Максименко С.Д., Шевченко Н.Ф. (2017). Психологічна допомога тяжким соматично хворим : навчальний посібник. Київ : Ін-т психології імені Г.С. Костюка, 115 с.

17) Мельник А.П. (2020). Психологія життєвих криз та кризове консультування : програма нормативної навчальної дисципліни підготовки магістра галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія, освітньої програми Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія). Луцьк, 17 с.

18) Одра К. Ленглі Ліса Г. Джейкокс Крістін Л. Дін. Підтримка учнів, які зазнали травм : програма SSET. Навчальний посібник для керівників груп, плани занять, матеріали для занять та бланки. Видання здійснене у партнерстві з українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії та фондом «Швейцарське бюро співробітництва в Україні». Львів : 2015, 217 с.

19) Опитувальник CRIES-8. Права фундації «Діти і війна» (<http://www.childrenandwar.org>) для вільного використання фахівцями у сфері психічного здоров'я. Українська адаптація висвітлена на сайті Інституту психічного здоров'я Українського Католицького Університету (www.ipz.org.ua).

20) Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика : монографія . За редакцією С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

21) Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ : 2018. 208 с.

22) Павлеко Г.В. Сучасні українські дослідження психологічного благополуччя. Conference : Матеріали Норвезько-Української конференції, присвяченої діяльності Ф. Нансена в Україні у 1921–1922 роках. Харків : жовтень, 2019. Інтернет-ресурс : https://www.researchgate.net/publication/374164350_Sucasni_ukrainski_doslidzen_na_psihologicnogo_blagopolucca

23) Павлик Н. В. П 12 Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів. Київ: 2020. 92 с.

24) Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя : сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. 2017. № 1(3). С. 80–100.

25) Петровська І. Етапи становлення громадянської ідентичності особистості. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (44), 2019, 212–233. Інтернет-ресурс: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-44.212-233>

26) Райт Н. Кризове консультування. Київ : УЄТС, 2018, 400.

27) Розвиток психотерапевтичних технологій, реабілітація та консультування учасників операцій Об'єднаних сил – звіт про дослідницький проект Ч. 3 : Аналіз результатів реалізації кластерного підходу УВКБ ООН у Львівській, Івано-Франківській та Закарпатській областях у 2020 р. Катерина Островська (Kateryna Ostrovska), Ігор Островський (Ihor Ostrovski), Юрій Ковний (Iurii Kovnyi), Роксоляна Призванська (Roksaliana Prizvanska).

28) Роберт Сапольскі. Біологія поведінки. Причини доброго і поганого в нас. Наш Формат : 2021, 672 с.

29) Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету. Серія : Психологія. 2016. № 59. С. 42–45.

30) Тест ПТСР. Видавництво : Національний Центр PTSD, Бостон, США. Дата видання: 1993. Інтернет ресурс: <http://www.ncptsd.va.gov/>

31) Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи). Методичний посібник За наукової редакції В.Г. Панка, І.І. Ткачук. (2021). Київ: Ніка-Центр. 119 с.

32) Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи. К. : Агропромвидав України, 1998. 348 с.

33) Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник. К. : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

34) Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості : соціальна необхідність та безпека. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ : Марич, 2009. 76 с.

35) Франкл В. «Людина в пошуках справжнього сенсу». Клуб сімейного досуга. 2016. 160 с.

36) Харченко Є., Куриця, Д. (2023). Психоаналітичний аналіз посттравматичних стресових розладів. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (62), 85–105. Інтернет-ресурс: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-62.85-105>

37) Черезова І.О. (2017). Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Бердянськ: БДПУ, с.193.

38) Чиханцова О. (2018). Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (42), С. 211–231. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231>

39) Чиханцова О., Сердюк Л. Особистісні ресурси та їх вплив на життєстійкість особистості. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (62), 2023, С. 23–43. Інтернет-ресурс: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-62.23-43>

40) Шевченко Є. В. Взаємозв'язок життєстійкості та психологічного благополуччя особистості. Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини : культурно-історичний підхід : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. Психологія та соціальна робота. Вип. 2 (50), 23–24 жовтня 2015 р. Мін-во освіти і науки України, ХНПУ імені Г. С. Сковороди [та ін.]. Харків: Діса Плюс, 2015. 348 с.

41) Штепа О. Самоцінність особистості як ресурсний процес і стан. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (62), 2023, С. 166–185. Інтернет-ресурс: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-62.166-185>

42) Штепа О. Способи капіталізації психологічних ресурсів особистості. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (57), 2022, С. 147–162. Інтернет-ресурс: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2022-57.147-162>

43) Ялом Ірвін, Мерлін Ялом «Питання життя і смерті», Київ : клуб сімейного досуга, 2024, 272 с.

44) Serhieienkova O., Kalishchuk S., Kohut O., Dobrenko I., Suyusanov L. (2021). Behavioral Analysis of Individuals in Crises. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 12, 4, 94-106. <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/240>

45) Technology of psychological help for panic attacks: existential paradigm and solution system theory. Leonardo da Vinci VIII International Scientific Conference «The problems of empirical research in psychology and humanities» (to 565th anniversary of the birth of Leonardo da Vinci). Krakov (Poland).15-26.

46) Kalishchuk S. (2017). The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) [Електронний ресурс] . F.W. Weathers, B.T. Litz, T.M. Keane, P.A. Palmieri, P.P. Schnurr : National Center for PTSD, 2013. Режим доступу : www.ptsd.va.gov.

47) The Clinician-Administered PTSD Scale for DSM-5 (CAPS-5). [Електронний ресурс]. F.W. Weathers, D.D. Blake, P.P. Schnurr, D.G. Kaloupek, B.P. Marx, T.M. Keane : National Center for PTSD, 2013. Режим доступу : www.ptsd.va.gov.

ДОДАТКИ

«Додаток А»

1) Опитувальник посттравматичного стресового розладу PCL-5 застосовано заснований на критеріях діагностики DSM-5; розроблений Національним центром з ПТСР США (National Center for PTSD). Опитувальник ПТСР є шкалою з 20 пунктів для самостійної оцінки наявності та тяжкості симптомів ПТСР; застосовується в роботі для діагностики показників стресу, які спричинили екзистенційну кризу потерпілим від війни;

Шкала самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Методика PCL-5. Нижче вказані реакції, які іноді бувають після травматичного досвіду. Уважно прочитайте кожен пункт та виберіть відповідь, яка відображає, наскільки сильно вас турбувала зазначена проблема протягом останнього місяця.

1. Думки та спогади, що повторюються і турбують, або нав'язливі картини стресового досвіду з минулого?

Зовсім ні – 0 Трохи – 1 Помірно – 2 Відчутно – 3 Дуже – 4

2. Повторювані, хвилюючі сновидіння про стресовий досвід?

Зовсім ні – 0 Трохи – 1 Помірно – 2 Відчутно – 3 Дуже – 4

3. Раптове відчуття ніби стресовий досвід знову трапляється (переживаєте ситуацію знову)?

Зовсім ні – 0 Трохи – 1 Помірно – 2 Відчутно – 3 Дуже – 4

4. Відчуття пригнічення, смутку, коли щось нагадувало вам стресову ситуацію з минулого?

Зовсім ні – 0 Трохи – 1 Помірно – 2 Відчутно – 3 Дуже – 4

5. Сильні фізичні реакції, коли щось нагадувало про стресовий досвід (наприклад, серцебиття, утруднене дихання, потіння)?

Зовсім ні – 0 Трохи – 1 Помірно – 2 Відчутно – 3 Дуже – 4

6. Уникання думок або розмов про стресову ситуацію у минулому або уникання почуттів, пов'язаних з цією ситуацією?

Зовсім ні – 0 Трохи – 1 Помірно – 2 Відчутно – 3 Дуже – 4

7. Уникання певної діяльності або ситуацій, тому що вони нагадують вам стресову ситуацію з минулого?

Зовсім ні – 0 Трохи – 1 Помірно – 2 Відчутно – 3 Дуже – 4

8. Труднощі з пригадуванням важливих моментів стресового досвіду з минулого?

Зовсім ні – 0 Трохи – 1 Помірно – 2 Відчутно – 3 Дуже – 4

9. Сильні негативні переконання про себе, інших людей або навколишній світ (наприклад, «я поганий», «зі мною щось дуже не так», «нікому не можна довіряти», «світ – небезпечне місце»)?

Зовсім ні – 0 Трохи – 1 Помірно – 2 Відчутно – 3 Дуже – 4

10. Звинувачення себе або інших на рахунок стресового досвіду, або того, що сталося після нього?

Зовсім ні – 0 Трохи – 1 Помірно – 2 Відчутно – 3 Дуже – 4

11. Сильні негативні емоції, такі як страх, жах, злість, почуття провини або сором?

Зовсім ні – 0 Трохи – 1 Помірно – 2 Відчутно – 3 Дуже – 4

12. Втрата інтересу до тієї активності (діяльності), яка раніше приносила задоволення?

Зовсім ні – 0 Трохи – 1 Помірно – 2 Відчутно – 3 Дуже – 4

13. Відчуття віддаленості або відокремленості від інших?

Зовсім ні – 0 Трохи – 1 Помірно – 2 Відчутно – 3 Дуже – 4

14. Проблеми у переживанні позитивних емоцій (наприклад, незмога відчувати радість або любов до близької людини)?

Зовсім ні – 0 Трохи – 1 Помірно – 2 Відчутно – 3 Дуже – 4

15. Роздратування, спалахи гніву, агресивна поведінка?

Зовсім ні – 0 Трохи – 1 Помірно – 2 Відчутно – 3 Дуже – 4

16. Ризикова поведінка, яка може зашкодити?

Зовсім ні – 0 Трохи – 1 Помірно – 2 Відчутно – 3 Дуже – 4

17. Перебування «на взводі» або «на сторожі»?

Зовсім ні – 0 Трохи – 1 Помірно – 2 Відчутно – 3 Дуже – 4

18. Відчуття постійної напруги?

Зовсім ні – 0 Трохи – 1 Помірно – 2 Відчутно – 3 Дуже – 4

19. Труднощі із зосередженістю?

Зовсім ні – 0 Трохи – 1 Помірно – 2 Відчутно – 3 Дуже – 4

20. Проблеми із засинанням або нічні прокидання?

Зовсім ні – 0 Трохи – 1 Помірно – 2 Відчутно – 3 Дуже – 4

Інтерпретація PCL-5. Опитувальник PCL-5 складається із 20 питань, кожне з яких оцінюється від 0 до 4 балів в залежності від вираженості симптому. Цей опитувальник зазвичай використовується для скринінгу ПТСР. Питання по цій шкалі відображають відповідні кластери симптомів ПТСР згідно із класифікацією DSM-5:

Критерій А – опис травматичної події.

Критерій В, симптоми інтрузії – від 1 по 5-те запитання.

Критерій С, симптоми уникнення – 6 та 7 запитання.

Критерій D, негативні думки та емоцій – від 8 по 14 запитання.

Критерій Е, симптоми надмірної реактивності – від 15 по 20 запитання.

Мінімально можливий бал – 0, максимально можливий – 80. Для діагнозу ПТСР наявність експозиції до травматичної події є обов'язковою.

Дані PCL-5 показують, що 5 балів - мінімальний поріг для визначення того, чи людина відповіла на лікування, а 10 балів - мінімальний поріг для визначення того, чи є поліпшення клінічно значущим. Скринінг на ПТСР вважається позитивним, за умови якщо кількість балів перевищує 33.

Дитяча шкала впливу подій CRIES-8 Revised Child Impact of Events Scale (CRIES-8). Нижче наведено перелік коментарів, зроблених людьми після стресових подій. Будь ласка, відмітьте у кожному коментарі наскільки часто він стосувався Вас протягом останніх семи днів. Якщо те, про що написано у коментарі, не стосувалося Вас – позначте комірку «Ні»

Ім'я: Дата:

	Ні	Дуже рідко	Інколи	Часто
Чи буває так, що ти думаєш про цю подію навіть тоді, коли не хочеш про неї думати?				
Чи ти намагаєшся «прибрати» цю подію зі своєї пам'яті?				
Чи ти маєш напливи сильних почуттів щодо цієї події?				
Чи ти тримаєшся подалі від того, що нагадує про цю подію? (певних місць, ситуацій тощо)				
Чи ти намагаєшся не говорити про цю подію?				
Чи картини цієї події раптово з'являються у тебе в голові?				
Щось наче змушує тебе думати про цю подію?				
Чи ти намагаєшся не думати про цю подію?				

Шкалу діти можуть заповнювати самостійно, і тому її можна використовувати у групах Обчислення: 8 пунктів, відповіді на які оцінюються за такою шкалою: Ні = 0 Дуже рідко = 1 Інколи = 3 Часто = 5 Є 2 субшкали: Інтрюзія = сума пунктів 1+3+6+7 Уникнення = сума пунктів 2+4+5+8

Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту, автор Керол Ріфф. К. Ріфф розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя. Вона включає шість основних складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія. Методика “Шкала психологічного благополуччя” (Scales of Psychological Well-Being) з'явилася в 1995 році в результаті зусиль цілої команди, що працює під керівництвом К. Ріфф (Carol D. Ryff) в проекті MIDIUS I. Розроблено було 3 варіанти, що відрізняються один від одного тільки кількістю питань: 84 питання - найбільша версія, 54 - середня і 18 питань для короткої версії, але її не рекомендують до використання із-за психометричної неспроможності. У кожному варіанті методики міститься 6 шкал: позитивні відносини з іншими; автономія; керування оточенням; особистісне зростання; мета в житті; самоприйняття. Серед шкал питання розподілені рівномірно: по 14 і 9 для кожного з можливих варіантів відповідно.

У 2005 році Т.Д.Шевеленкова і П.П.Фесенко опублікували статтю “Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования)” (“Психологическая диагностика”, 2005 №3), у якій окрім всього іншого описали процедуру психометричної перевірки і практичних досліджень (велика версія з 84 питань у перекладі Абдраязкової А. М. 2002 року). Зміні піддалися декілька пунктів: 21, 23, 36, 73, 78, 83, 84 (розрахунок по шкалах був здійснений на основі первинного ключа К.Ріфф).

Інструкція досліджуваному: “Запропоновані Вам твердження стосуються того, як Ви ставитеся до себе і свого життя. Ми пропонуємо Вам погодитися або не погодитися з кожним із запропонованих тверджень. Обведіть цифру, яка краще всього відображає ступінь Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням. Пам'ятайте, що правильних або не правильних відповідей не існує”. Досліджуваний відповідає на запитання.

Методика

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.
 - a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.

- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден

- e) згоден
 - f) абсолютно згоден
7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююсь про майбутнє.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден

- d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
12. Загалом я впевнений у собі.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден

- c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
17. Я намагаюся зосередитися на сьогодні, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
20. Мене турбує те, що думають про мене інші.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
21. Я справляюся зі своїми повсякденними турботами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

23. Моє життя має сенс.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден

- e) згоден
 - f) абсолютно згоден
26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
30. Загалом я собі подобаюсь.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

32. На мене впливають сильні люди.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

- c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
36. Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден

- c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден

- e) згоден
 - f) абсолютно згоден
50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
54. Я заздрю способу життя багатьох людей.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден

- d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден

- c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.

- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти..
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден

- e) згоден
 - f) абсолютно згоден
69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

75. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

- c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
82. Старого собаку не навчити новим трюкам.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших. >

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

Обробка та аналіз результатів

Інтерпретація даних здійснюється як за класичними ключами (за К. Ріфф), так і новими, в модифікованому варіанті методики
Класичні ключі.

Шкала “Позитивні відносини з оточуючими”.

Високі і нормативні значення. Наявність близьких, приємних, довірливих відносин з оточуючими. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здатність до емпатії, любові і близькості. Вміння знаходити компроміси у відносинах.

Низькі значення. Відсутність достатньої кількості близьких, довірливих відносин. Труднощі у прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізолюваності і фрустрованості. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими.

Шкала “Автономія”.

Високі і нормативні значення. Незалежність. Здатність протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках. Можливість регулювати власну поведінку й оцінювати себе, виходячи з власних стандартів.

Низькі значення. Заклопотаність очікуваннями й оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при прийнятті важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

Шкала “Керування середовищем”.

Високі і нормативні значення. Почуття впевненості і компетентності в керуванні повсякденними справами. Здатність ефективно використовувати різні життєві обставини. Вміння самому вибирати і створювати умови, що задовольняють особистісні потреби і цінності.

Низькі значення. Нездатність впоратися з повсякденними справами. Відчуття неможливості змінити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в керуванні навколишнім світом.

Шкала “Особистісне зростання”.

Високі і нормативні значення. Почуття безперервного саморозвитку. Відстежування власного особистісного зростання і відчуття самовдосконалення протягом часу. Реалізація свого потенціалу.

Низькі значення. Переживання особистісної стагнації. Відсутність відчуття особистісного прогресу протягом часу. Нудьга і незацікавленість життям. Відчуття нездатності засвоювати нові навички.

Шкала “Цілі в житті”.

Високі і нормативні значення. Наявність цілей в життя і почуття осмисленості життя. Відчуття, що сьогодні і минуле осмислені. Властивість переконань, що надають цілі життю.

Низькі значення. Відсутність цілей у життя і відчуття життя, позбавленого сенсу. Відчуття, що сьогодні і минуле мало осмислене. Відсутність переконань, що додають цілі життя.

Шкала “Самоприйняття”.

Високі і нормативні значення. Підтримка позитивного ставлення до себе. Визнання і прийняття всього власного особистісного різноманіття, що включає власні як добрі, так і погані якості. Позитивна оцінка свого минулого.

Низькі значення. Незадоволеність самим собою. Розчарування у власному минулому. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, яким є насправді.

Нові ключі.

Шкала “Баланс афекту” описує загальну емоційну оцінку себе і власного життя.

Низькі і нормативні бали, набрані за цією шкалою, свідчать про перевагу позитивної самооцінки, прийняття себе зі всіма своїми перевагами і недоліками. Позитивна оцінка таких сторін власної особистості, як здатність набувати і підтримувати контакти з оточуючими. Впевненість у собі і власних силах. Висока думка про власні можливості, почуття компетентності в управлінні повсякденними справами. Загальна задоволеність власним життям.

Високі бали. Негативна самооцінка, невдоволеність і незадоволеність обставинами власного життя. Негативне ставлення до себе і власного життя. Відчуття власної нікчемності і безсилля. Нестача здатності підтримувати позитивні відносини з оточуючими. Невіра у власні сили. Недооцінка власних здібностей долати життєві перешкоди, засвоювати нові уміння і навички.

Шкала “Осмисленість життя” відображає наявність або відсутність цілей у житті.

Високі і нормативні значення пов'язані з наявністю життєвих цілей, осмисленістю життя. Сприйняття свого сьогодні, минулого як того, що має сенс. Наявність переконань, що додають життя сенс. Впевненість у тому, що майбутнє має перспективи. Оцінка себе як людини цілеспрямованої.

Низькі бали визначають недолік або повну відсутність почуття осмисленості життя. Минуле й сьогодні сприймаються як безглузді. Переважає почуття нудьги й безцільності свого існування. Відсутність видимих життєвих перспектив, які володіли б достатньою привабливістю для досліджуваного.

Шкала “Людина як відкрита система” описує здатність сприймати й інтегрувати новий досвід. Реалістичне сприйняття всіх аспектів людського буття, як позитивних, так і негативних.

Високі і нормативні бали відображають здатність засвоювати нову інформацію. Цілісний, реалістичний погляд на життя гармонійно поєднується з відкритістю новому досвіду. Безпосередність і природність переживань.

Низькі бали. Нездатність достатньо ефективно інтегрувати окремі аспекти власного життєвого досвіду. Фрагментарне, недостатньо реалістичне сприйняття різних аспектів життя.

Шкала “Автономія” пов'язана із здатністю дотримуватися гармонійного балансу між власними і суспільними інтересами. Межові значення за цією шкалою можуть свідчити як про надмірний конформізм (високі значення), так і про зайву індивідуалістичність (низькі значення).

Низькі і нормативні бали. Здатність протистояти соціальному тиску. Вміння обстоювати власну думку і самостійно приймати рішення в особистісно значущих ситуаціях. Почуття відповідальності за власне життя. Перевага віддається власним внутрішнім стандартам.

Високі бали. Надмірна заклопотаність очікуваннями й оцінками інших людей. Невміння протистояти тиску оточуючих на шкоду власній думці. Конформізм. Прагнення «бути, як все». При прийнятті рішень перевага надається не власній думці, а думці значущих оточуючих.

Класичні ключі.

Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться в низхідну шкалу: 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у висхідну шкалу: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкала “Позитивні відносини з оточуючими”: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79.

Шкала “Автономія”: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80.

Шкала “Керування середовищем”: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81.

Шкала “Особистісне зростання”: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82.

Шкала “Цілі в житті”: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83.

Шкала “Самоприйняття”: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84.

Нові ключі.

Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться в низхідну шкалу: 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у висхідну шкалу: 1,2,3, 4, 5, 6.

Шкала “Баланс афекта”: 6, 7, 9,12, 13, 15, 17, 18, 21, 24, 27, 29, 30, 31, 33, 34, 39, 42, 43, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 66, 73, 75, 83, 84.

Шкала “Осмисленість життя”: 3, 4, 5, 11, 23, 35, 41, 45, 46, 47, 48, 51, 53, 57,59, 63, 70, 71,72, 76, 77,81.

Шкала “Людина як відкрита система”: 1, 10, 16, 19, 25, 28, 32, 40, 49, 52, 64, 67, 69, 79.

Шкала “Автономія”: 2, 8,14, 20, 26, 37, 38, 44, 50, 62, 68, 74, 80.

Норми для оцінки вираженості загального показника і компонентів психологічного благополуччя (класичний варіант методики)

Вік від 20 до 35 років

	Позитивні відносини з оточуючими	Автономія	Керування середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
Чоловіки	63±7,12	56±6,86	57±6,27	65±4,94	63±5,16	59±6,99	363±24,20
Жінки	65±8,28	58±7,31	58±7,35	65±6,04	64±8,19	61 ±9,08	370±34,68

Вік від 35 до 55 років

	Позитивні відносини з оточуючими	Автономія	Керування середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
Чоловіки	54±6,52	57±7,73	56±8,27	58±7,80	58±8,51	52±5,31	336±33,94
Жінки	58±7,59	57±5,61	59±8,32	63±7,90	59±6,99	57±6,14	351 ±23,93

Норми для оцінки вираженості загального показника і компонентів психологічного благополуччя (новий варіант методики)

Вік від 20 до 35 років

	Баланс афекту	Осмисленість життя	Людина як відкрита система	Автономія
Чоловіки	91 ±17,09	99±7,64	65±5,62	40±6,33
Жінки	84±15,61	97±12,61	65±6,07	38±6,76

Вік від 35 до 55 років

	Баланс афекту	Осмиленість життя	Людина як відкрита система	Автономія
Чоловіки	105±13,66	95±12,74	63±5,58	37±6,67
Жінки	93±9,58	95± 10,06	64±3,95	39±4,69

«Додаток Г»

Опитувальник образу власного тіла (О.О. Скугарівський).

Дайте відповідь на питання: Ніколи, Іноді, Часто, Завжди.

0 балів - ніколи, 1 бал - іноді, 2 бали - часто, 3 бали - завжди

- Я не люблю дивитись на себе в дзеркало
- Покупка одягу звертає мою увагу на те, як я виглядаю, і тому неприємна
- Я не люблю, коли на мене звертають увагу оточуючі
- Я уникаю ситуацій, в яких оточуючі можуть побачити моє тіло (наприклад, відвідування басейну, пляжу і т.д.)
- Я відчуваю сором за своє тіло в присутності певних людей
- Я не люблю своє тіло
- Мені здається, що інші люди повинні вважати моє тіло потворним
- Я відчуваю, що друзі і члени моєї сім'ї соромляться при погляді на мене
- Я порівнюю своє тіло з іншими для того, щоб переконатися, що вони повніші, ніж я
- Мені складно отримувати задоволення від своєї діяльності через те, що я відчуваю незручність у зв'язку зі своїм зовнішнім виглядом
- Я відчуваю почуття провини у зв'язку зі своєю вагою
- У мене є негативні думки, і я самокритична щодо свого тіла і того, як я виглядаю
- Мені важко приймати компліменти з приводу того, як я виглядаю
- Коли я дивлюся в дзеркало, то моя увага зосереджена переважно на тих частинах тіла, які потребують поліпшення
- Я відчуваю себе приниженою і / або пригніченою в присутності людини, яка, на мою думку, більш привабливіша, ніж я
- Я хвилююсь про власну вагу

За шкалою обчислюється один загальний бал. Для підрахунку балів необхідно підсумувати всі бали за всіма пунктами шкали. Значення балів 13 і вище говорить про виражену незадоволеність власним тілом і з цим потрібно працювати зі спеціалістом. Максимальний бал за шкалою - 48.