

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА АДАПТАЦІЯ МОЛОДИХ
МІГРАНТІВ**

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07–231 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми «Психологія»
Ольга ЗІМІНА
Керівник: докторка психол. н., професорка
Анжеліка КОЛЛІ-ШАМНЕ
Рецензент: Ігнатенко О.В.,
кандидатка психол. н., доцентка

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ТА ТЕОРЕТИЧНЕ ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТЬ «ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ» ТА «АДАПТАЦІЯ».....	8
1.1. Теоретичні підходи в аналізі поняття «психологічне благополуччя».....	8
1.2. Питання адаптації особистості в умовах міграції.....	13
1.3. Основні чинники, що впливають на психологічне благополуччя та адаптацію молоді мігрантів.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ МІГРАЦІЇ	28
2.1. Методика та організація дослідження чинників благополуччя.....	28
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	32
ВИСНОВКИ	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	42
ДОДАТКИ	
Додаток А. Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер).....	48
Додаток Б. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф.....	49
Додаток В. Шкала оцінки якості життя (О.С. Чабан).....	55
Додаток Г. Тест-опитувальник соціальної адаптивності (О. Саннікова, О. Кузнєцова).....	56
Додаток І. Розрахунки критерію Фішера та t-критерію Стьюдента.....	63

ВСТУП

Актуальність дослідження. З початку повномасштабного вторгнення росії на територію нашої країни більше 14 млн українців вимушені були покинути домівки і шукати притулку в відносно безпечних куточках України або світу. Потреба захистити себе та свою родину не обмежується цілим дахом, повноцінним раціоном і медичними гарантіями, а включає ще й можливість продовжувати реалізовувати себе як особистість, надати можливість власним дітям соціалізуватися і отримати якісну освіту. Дуже часто перед молоддю виникають і питання здобуття нової освіти. Якщо виникає необхідність навчатися в іншій країні, то мігранти мають «навчатися перед навчанням» - вдосконалювати мову, занурюватись в нову для себе культуру, вивчати історію та законодавство, аби отримати доступ до освіти. Слід врахувати, що на плечі молоді лягло ще й навантаження щодо піклування за літніми родичами та близькими. І дуже часто така опіка не обмежується матеріальною допомогою, а потребує ще й моральних зусиль. Такі зміни у векторі життєвих орієнтирів дуже часто супроводжуються втратами рідних та близьких, які загинули або на полі бою, або від російської агресії, націленої на мирних мешканців.

Отже, очевидно, що молодь в міграції стикається зі великою кількістю викликів, які вимагають стрімкої зміни стратегій і поведінкових моделей. Міграція під час військового стану ставить питання про успішне майбутнє країни вже після Перемоги. На нашу думку, частина відповіді прихована у вивченні і аналізі вже зараз психологічного благополуччя та адаптації молоді мігрантів. Детальне вивчення потреб молоді є актуальним для створення в країні позитивних змін заради повернення населення додому, де внаслідок військових дій зруйноване житло, не налагоджені комунікації, відсутнє повноцінне медичне обслуговування.

Одним із вирішальних моментів адаптації та благополуччя є гендерно-віковий аспект психологічної автономії та прив'язаності до інших людей. Цю проблему досліджувала Г.В. Чайка. Нею зроблені висновки, що показники «автономія» та «позитивні взаємини» зростають з віком, «чутливість до інших» знижується з віком. Крім того, чоловіки показали вище значення показника «автономія», тоді як жінки – дещо вище значення «чутливості до інших». Показник «позитивні відносини з іншими» був майже однаковий у жінок і чоловіків. Такі відмінності, особливо щодо автономії, можна назвати культурними особливостями українців, оскільки результати не зовсім збігалися із даними з іноземних робіт.

Роль соціально-психологічних очікувань як одного з найважливіших та маловивчених психологічних феноменів, вплив якого позначається на всіх етапах професійного становлення та розвитку особистості досліджував І.С. Попович. Такий аспект варто враховувати і при аналізі формування благополуччя у молоді мігрантів. Адже причинами міграції є не тільки безпека, а й можливість професійного розвитку. Особливо актуальною ця проблема стала під час наступних хвиль міграції, коли люди почали виїжджати усвідомлено в пошуках більш привабливих умов побуту і роботи. Ці рішення вже приймалися не в момент загрози для життя, а з вдумливим врахуванням своїх фізичних та психологічних можливостей.

На сьогоднішній день є низка досліджень, які стосуються психологічної адаптації мігрантів. Такі вчені як Д. Александров, Н. Бахмутова, О. Ільєнко, Л. Карамушка, Т. Карамушка, А. Коллі-Шамне, О. Котух, О. Крединцер, Ю. Максименко, А. Неска, М. Нестеренко, Д. Романовська, І. Трубавіна розглядали різні фактори адаптації, благополуччя, соціальної очікуваності. Проте тема доволі нова, постійно виникають нові виклики перед молоддю, а це потребує розширення досліджень.

Варто зазначити, що дослідження проблем адаптації та психологічного благополуччя допоможе розробити політику з відновлення інфраструктури регіонів, звідки відбувся масовий виїзд людей. Адже звільнені з окупації території та території, де відбуваються зараз активні бойові дії, будуть потребувати поновлення соціально-економічного розвитку. Вже зараз можна спрогнозувати, що більш мобільні молоді люди (з вищою освітою, зі знаннями іноземної мови, з високим рівнем доходу) або ті, хто планував еміграцію ще до 24 лютого 2022 року, скоріш за все не повернуться. Висока ймовірність повернення тих осіб, які не втратили зв'язок з Україною. Збереження цього зв'язку є пріоритетним, адже чисельність населення дуже зменшилася. Треба зазначити ще той факт, що навіть якщо будуть люди повертатися, ймовірність того, що вони повернуться до свого довоєнного місця проживання, яке було зруйновано, також мало вірогідна. Люди будуть повертатися в більш благополучні райони, але перевантаження соціальної інфраструктури може привести до напружених відносин між переміщеними особами і мешканцями громади [5].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалась у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891).

Мета дослідження: емпірично визначити відмінності в сприйнятті психологічного благополуччя та адаптації молодих мігрантів в Україні та за кордоном.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові ресурси щодо визначення і вивчення понять «психологічне благополуччя» та «адаптація».
2. Розглянути методики, які дозволяють дослідити психологічне благополуччя та адаптацію.

3. Емпірично дослідити особисті відмінності сприйняття благополуччя та адаптації молоді мігрантів в залежності від місця проживання.

Об'єкт дослідження: суб'єктивне відчуття благополуччя.

Предмет дослідження: відмінності у соціально-психологічних чинниках сприйняття благополуччя та адаптації у молоді мігрантів.

Методи: *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури щодо психологічного благополуччя та адаптації; *емпіричні* – використання психодіагностичних методик, а саме: *опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5»* (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер), *опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф*, *шкала оцінки якості життя* (О.С. Чабан), *тест-опитувальник соціальної адаптивності* (О. Саннікова, О. Кузнєцова); *статистичні* – збирання даних, групування, обчислення середніх і відносних величин, кореляція (розрахунок критерію Фішера та t-критерію Стьюдента).

Наукова новизна: здійснено порівняльний аналіз психологічного благополуччя та адаптації молоді мігрантів в різних умовах перебування. Поглиблені знання про відчуття психологічного благополуччя та адаптації досліджуваних груп, які перебувають в Україні та за кордоном.

Теоретична і практична значущість дослідження полягає в розширенні наукових знань про можливості особистості адаптуватися в умовах стресу та невизначеності. Результати емпіричного дослідження можуть стати підґрунтям для корекційних програм щодо психологічного стану мігрантів, а також для розробки вектору повернення молоді в Україну по завершенню військових дій.

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 05.12.2025 р. № 8), а також опубліковані у

вигляді статті: Психологічна стійкість та адаптація молоді мігрантів. *Магістерські студії: електронний альманах*. 2025. Вип. XXV.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновку, списку використаних джерел, що налічує 45 джерел, та додатків.

РОЗДІЛ 1

АНАЛІЗ ТА ТЕОРЕТИЧНЕ ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТЬ «ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ» ТА «АДАПТАЦІЯ»

1.1 Теоретичні підходи в аналізі поняття «психологічне благополуччя»

Психологічне благополуччя населення України зазнало значних випробувань під час військового стану. Вивчення його феномену допоможе в подальшому грамотно підтримувати добробут населення в складних умовах, що склалися. Адже неможливо не враховувати, що після повномасштабного вторгнення ворога ускладнилася, а в деяких регіонах України навіть унеможливилася робота багатьох галузей економіки. Відбувся перерозподіл людського ресурсу, що тільки частково позитивно вплинуло на економічні показники регіонів, куди перемістилася значна кількість біженців. Міграція населення поставила нові виклики соціальним службам регіонів, де спостерігається збільшення чисельності людей. І опитування МОМ показало, що тільки в травні 2022 року, що дві третини внутрішньо переміщених осіб втратили роботу. І мусимо визнати, що внутрішньо переміщені люди менш конкурентно здатні на ринку праці в нових громадах, адже їм важко зорієнтуватися на нових місцях в якому напрямку варто рухатися, бо часто такі люди або мало мають особистих контактів для пошуку роботи, або частіше наявність таких контактів взагалі відсутня. Через брак вакансій людина вимушена поступатися своїм принципам, своїм професійним навикам і погоджуватися на менш оплачувану роботу або влаштовуватися на місця, де трудові права порушуються. Безумовно, таке вразливе становище ще більше травмує психіку людей, яким і так довелося стикнутися з усіма проблемами вимушеної міграції [5].

Слід зазначити, що феномен «психологічне благополуччя» зацікавило науковців ще в другій половині 20-го сторіччя. Американські

вчені Ф Брайант і Дж. Верофф вказали, що психологічне благополуччя має три виражених показники: «щастя», «відсутність напруження», «особистісна адекватність».

У сучасній світовій психології сформувалися і зберігаються два класичних теоретико-методологічних підходи до вивчення феномену благополуччя: гедоністичний та евдемонічний. Саме це знайшло відображення в трактуванні благополуччя в «Психологічному словнику Американської психологічної асоціації»: «стан щастя і задоволеності з низьким рівнем переживання дистресу, загальним хорошим фізичним та психічним здоров'ям, світоглядом, або хороша якість життя назагал».

В наш час моделі психологічного благополуччя продовжують активно досліджуватися і набувати не тільки нових характеристик, а і нових методик аналізу. Науковці К. Рутгері, Е. Гарсія-Гарзон, А. Магуїр, С. Метз, Ф. Хупперт, дослідивши базу даних 21 країни за допомогою поліфакторного аналізу, зазначають, що психологічне благополуччя є значно більшим поняттям, ніж «щастя» та «задоволення життям». Ними запропоновані такі виміри: «сенс», «позитивні стосунки», «задоволеність», «стійкість», «оптимізм», «позитивні емоції», «вітальність», «самоповага». Науковці зазначають, що економічна компонента благополуччя не дорівнює показникам ВВП країн.

Е. Дінер дотримується ідеї суб'єктивного благополуччя і робить акцент на дихотомії «когніції-емоції». Тобто когнітивна компонента надає інтелектуальну оцінку якості життя, а емоційна визначає домінацію позитивного або негативного самосприйняття, оцінювання своїх дій та побудови сценаріїв майбутнього. Науковець зазначає, що будь яка інтелектуальна оцінка завжди має емоцію. Тобто суб'єктивне благополуччя буде мати тим вищий рівень, чим чуттєвіша буде здатність оцінювати свій комфорт серед інших людей, чим вище здатність до аналізу ситуації, а також врівноваженість.

Психологічні труднощі українських мігрантів не залишили осторонь зарубіжних дослідників. М. Hodes (2022), S. Figueiredo, A. Dierks та R. Ferreira (2024) вивчають вплив ПТСР і погіршення ментального здоров'я на особистість біженців, на можливості і труднощі освоєння в новій країні. Н. Kluge та J. Habicht (2022), Р. Nyland та ін. (2023) акцентують увагу на психоемоційному стані мігрантів, підкреслюють необхідність психологічної підтримки.

С. Забаровською та О. Кресан запропоновано власну методику вивчення психологічного благополуччя особистості. Авторки зазначають, що аналіз поняття «психологічне благополуччя» дозволяє відмежувати його від таких понять як «психічне здоров'я», «якість життя», адже вони є схожими, але не тотожними. На думку науковиць, не дивлячись на те, що встановлено зв'язок психологічного благополуччя зі станом фізичного і психосоматичного здоров'я, генетичними характеристиками, зовнішніми обставинами життя (статки, освіта, статус), віком і статтю, культурною належністю, необхідно враховувати індивідуальну систему координат психологічного благополуччя людини, а не оцінку реально існуючого стану. Тобто акцентується саме суб'єктивна оцінка людини себе, свого життя, і що важливо, позитивне особистісне функціонування. Переживання людиною ставлення до свого життя визначає психологічне благополуччя, яке існує у свідомості суб'єкта і представлене успішністю, задоволеністю від спілкування, зв'язками з іншими людьми. Варто враховувати й емоційну складову, яка спирається на вміння людини розуміти себе, керувати своїми емоціями. Запропонована методика діагностики базується на концепції когнітивної тріади А. Бека (негативний погляд на світ, негативний погляд на майбутнє, негативний погляд на себе). Авторки зазначають, що гострим проявом психологічного неблагополуччя є схильність особистості до суїциду. Психологічними предикторами суїцидальної схильності є ангедонія –

нездатність отримувати задоволення від життя, відсутність соціальної підтримки, відсутність життєвої перспективи. І саме ці аспекти було покладено в основу методики, яка була валідована і стандартизована[8].

Т. Титаренко звертає увагу, що позитивні зміни в психологічному благополуччі особистості можуть сформуватися під впливом пережитої травми. Прийняття свого болісного життєвого досвіду, його інтерпретація акцентує увагу особистості на сильних сторонах свого психологічного профілю, не дозволяє зламатися. Людина розвивається унаслідок несподіваних стрибків від кризи до кризи. Події, які неможливо спрогнозувати, є не тільки травматичними, але й продуктивними в контексті особистісного розвитку і зростання. Науковець наголошує, що ключовим індикатором психологічного благополуччя є особистісна цілісність, самореалізованість, збалансованість. Ще значущими факторами слід вказати позитивні стосунки в спільнотах, готовність вийти з зони комфорту, гнучка постанова власних планів, життєвих проєктів в залежності від викликів соціуму. Внутрішньо благополучні особистості є не тільки автономними, самостійними, а ще й доброзичливими, відповідальними. Вони спроможні скеровувати свої ресурси на прийняття й швидке опрацювання численних викликів. Вони не бояться будувати як тимчасові, так і довготривалі, віддалені життєві плани, які готові в будь-який момент змінити та підлаштувати під неочікувані, непрогнозовані, непередбачувані обставини. Такі особистості вірять, в першу чергу, у власні сили. Їх віра в власні зусилля формує психологічне благополуччя набагато ефективніше, ніж віра в владу грошей в менш самореалізованих і цілісних особистостях [33]. Тобто пошук оптимального переходу до мирного життя включає в себе різноманітні шляхи і методики для різних верств постраждалих від військової агресії. Але Т. Титаренко застерігає на прикладі американських ветеранів про шкідливість довготривалої опіки. На її думку, дуже активний і тривалий

супровід утруднює долучення та реінтеграцію вразливих груп населення до повсякденного життя. Крім того, можлива наявність роздратування з боку представників громади, які не стикнулися з проблемами або вимушеної міграції, або не зазнали будь-яких втрат від збройної агресії. На нашу думку, дуже важливо інформування, висвітлення проблем, як біженців, так і ветеранів в медійному просторі, або запобігти конфронтації в громадах і булінгу постраждалих верств населення.

Крім того, на думку Т. Титаренко соціальний супровід постраждалих повинен орієнтуватися на ступені травмування і актуальний рівень психологічного стану [34].

Антиподом психічного благополуччя є психічні розлади, що тісно пов'язані зі ступенем травматизації (тривалість окупації, військові дії, відсутність допомоги і підтримки). Більш ніж 60% цивільних з воюючих країн мають депресію, тривожності, ПТСР (Cardozo, Bilukha, Crawford et al (2004); Molica, Donelena Tor et al (1993); Murthy & Lakshminarayana (2006). Л. Бахмутова і А. Неска зазначають, що найбільш вразливими верствами населення є жінки, діти, підлітки. Найбільш розповсюдженими проблемами в цих групах є ПТСР. Варто зазначити, що у хлопчиків показники цього розладу вищі, ніж у дівчат. Друга вразлива група – це люди похилого віку і люди з інвалідністю. Вченими доведено, що на хронізацію психічних розладів впливає тривале проживання в зоні збройного конфлікту. Причому такі дані притаманні і для груп внутрішньо переміщених осіб, і для мігрантів до інших країн. Дослідження феномену психологічного розладу буде неповним без уточнення, що психопатології серед біженців є вищими, ніж серед місцевого населення. Плюс спостерігається кумуляція стресу, психологічні наслідки якого здатні зберігатися протягом 5 – 15 років і призводять до збільшення кількості суїциду та алкоголізму. Смерть великої кількості людей різного віку і статі внаслідок військових дій

вводить населення навіть далеких і мирних країн в стрес і формує негативне очікування життєвих сценаріїв [4].

Модель психологічного благополуччя варто розглядати в світлі соціально-психологічних характеристик особистості, її відносин до себе і оточення. Щоб прогнозовані дії здійснилися, людина має вірити в їх правильність і здійсненність. Пізнання себе є неможливим, якщо людина не виходить за свої межі і не збагачує свій внутрішній світ.

1.2 Питання адаптації особистості в умовах міграції

Термін «адаптація» має кілька варіантів трактування. Можна виділити такі формулювання, як «процес пристосування особистості до зовнішнього середовища», або як «взаємодію між людиною і середовищем, або між людьми». Безумовно, нас цікавить соціальна і психологічна адаптація, тобто здатність особистості до виконувати різні соціальні ролі, не втрачаючи власного психологічного здоров'я. Тобто адаптація є і процесом, і результатом пристосування людини до умов середовища, які в умовах військовий дій є несприятливими.

Аналіз психологічної сутності явища адаптації вказує на те, що адаптивність, котра забезпечує врівноваження стосунків особистості з динамічним середовищем, на макрорівні допомагає прийняттю нових та новітніх ідей та смислів, цінностей інноваційної культури та їх врівноваження з існуючим досвідом. Все це стає внутрішнім підґрунтям для розгортання та активізації можливостей людини до диференційованої, усвідомленої, активної інноваційної взаємодії людини зі світом. Особливу роль в цьому грають такі аспекти адаптивності: здатність індивіду виділяти серед різних чинників, що діють в конкретній адаптаційній ситуації, головні, сенсотворні, об'єктивно найзначущі; схильність особистості зберігати рівний тон емоційних переживань в напружених адаптаційних ситуаціях; потреба

особистості в змінах і адаптації до них, налаштування на отримання нового досвіду, здатність його засвоювати ціною власних перетворень.

Професор Д. Александров розробив методичні рекомендації, які сприяють адаптації переселенців. Від допускає, що більшість мігрантів залишаться в зоні перебування назавжди. Важливість його роботи полягає не тільки в рекомендаціях для переселенців, а й для людей різних сфер супроводу щодо покращення психологічного стану осіб, які вимушені були покинути свої домівки. Адже розуміння психічних станів переселенців допоможе уникнути повторної травматизації людей і, як наслідок, деструкції психічного стану, що це може привести до розвитку агресивних та саморуйнівних проявів, інших негативних явищ. Науковець, спираючись на праці Калерво Оберга щодо «U-кривої адаптації», виділяє 4 етапи адаптації:

1) «Туристичний» (тривалість від кількох днів до місяця) – ейфорія від порятунку з небезпеки, розслаблення, зниження критичності щодо подальшого розвитку життєвого сценарію;

2) Розчарування – побутові проблеми набувають чітких обрисів (пошук житла, працевлаштування, медичне обслуговування), відчуття неспроможності адаптуватися через стереотипи, власні погляди. Зацикленість на власній «неповноцінності» призводить до зменшення спілкування з місцевими мешканцями, до ізоляції і, навіть, до розчарування і сумніву у правильності переїзду або вибору місця проживання. Розуміння, що починати життя з чистого аркушу з певним життєвим багажем в новій культурній системі, викликає відчуття неспроможності до пристосування.

3) «Дно» (за Гаррі Тріандісом) – дратівливість і, навіть, агресія спрямовуються в середовище або на самого себе. Розвиваються психосоматичні захворювання, депресія, виникає порушення сну. Небезпека вдома вже не знається такою загрозливою, бо спогади про домівку набувають яскравих кольорів, власний дім постає місцем, де

можна скинути напругу, відпочити, а головне - повернутися до власних ролей. Перед переселенцями постає вибір – або докласти зусиль і почати адаптуватися, або через розчарування повернутися додому в небезпечний осередок.

4) Пристосування – звикання до середовища, налагодження побуту, налагодження соціальних контактів, оволодіння мовою (при виїзді за кордон) призводить до відновлення впевненості та формування самоідентифікації, життєвої перспективи.

Зрозуміло, що найважчими є 2-ий та 3-ій етапи. При відсутності відповідної соціальної підтримки у переселенців виникають труднощі стосовно роботи, медичного забезпечення, збільшується ризик розвитку кримінальних подій, можуть виникнути негативні наслідки психологічного характеру (панічні атаки, депресія, агресія, конфлікти, загострення адикцій тощо). Профілактика і попередження кризи повинна проводитися ще на першому етапі адаптації. І полягають вони в допомозі з пошуком житла, працевлаштуванням, налагодженням побуту [2].

В своїх дослідженнях психологічних проблем українців, що перебувають через військову агресію в Німеччині, О. Крединцер вказує на низку проблем мігрантів. Це, по-перше, соціально-професійні проблеми (незнання мови, проблеми з навчанням дітей, проблеми з роботою в Україні та Німеччині, відсутність підтримки німецької громади та відсутність підтримки німецьких родичів та (або) знайомих). По-друге, соціально-психологічні (конфлікти з близькими, які поруч в Німеччині, відсутність життєвих перспектив, конфлікти з близькими, які залишились в Україні, втрата сенсу життя). По-третє, економічно-побутові проблеми (відсутність власного окремого житла, проблеми з пошуком житла, відсутність фінансів для життя, інші проблеми. Визначено, що оцінка психічного здоров'я українців нижче ніж фізичного. Серед основних виявів визначено такі: невизначеність,

бажання повернутися додому, невпевненість в собі, тривогу, безпорадність, депресію, відчай, «неприйняття» іншої країни, апатію, страх та інші. Безумовно, з такими проблемами стикаються мігранти і за кордоном, і в межах України [16].

В своїх дослідженнях С. Арефнія намагається знайти методики, практики підтримки переселенців, обрати шляхи профілактики і подолання стресу і запобігти появі посттравматичного стресового розладу. Вона працювала з 4 групами: жінки з дітьми, які виїхали за кордон, жінки з дітьми, які залишилися в Україні, самотні жінки-біженки, чоловіки, які залишилися в Україні, але не є учасниками військових дій. На думку С. Арефнія найважче проходять адаптацію жінки з дітьми, які не покидали територію України. Стан постійного стресу через бойові дії не дозволяє повноцінно і якісно інтегруватися в нових громадах. Перед жінками-біженками з дітьми, які перетнули кордон, стоять інші виклики: мовний бар'єр, відсутність власного житла і вимушене перебування з незнайомими людьми. Самотні жінки-біженки стикаються з проблемою втрати сенсу життя. З кризою самоідентичності стикаються і чоловіки, які залишилися в Україні і не задіяні у військових діях. Адже розлука з родиною, яка виїхала, економічні труднощі розхитують психологічний стан, не дозволяють повною мірою будувати перспективи й плани. В роботі підкреслена теза стосовно того, що досягнення контролю над емоційною сферою, поліпшення психологічного і фізичного стану напряду залежить від зусиль по розвитку когнітивної та поведінкової сфер. Крім того, психологиня переконана, що використання медійного простору буде популяризовати психотерапевтичні шляхи подолання кризи українців, які мають сумніви щодо звертання про психологічну допомогу [3].

А. Курова в дослідженні психологічного благополуччя молоді в умовах невизначеності використовує опитувальник «Індекс якості життя» (Р.С. Еліот) та опитувальник «Психологічне благополуччя» (К.

Ріфф). За результатами дослідження очевидно, показник психологічного благополуччя корелює з якістю життя, прагненнями, плануванням кар'єри. Банальні, на перший погляд, показники, такі як оточуюче середовище, хобі, хатні улюбленці, гумор, командировки, також позитивно впливають на загальний показник психологічного благополуччя. Тобто показники, які демонструють яскраво забарвлене різноманіття життєвих буденностей, будуть позитивно впливати на психологічний стан. Автор підкреслює роль гри та гумору в житті людини, адже вони демонструють легкість сприйняття повноти життя, готовність приймати зміни. Особистості з такими характеристиками відкриті до нестандартного мислення, ламання стереотипів, чітко формулюють і транслиують оточенню власні цілі, будують гармонійні взаємовідносини з оточуючими (родичі, колеги по роботі). Негативно впливає на психологічне благополуччя час, проведений на самоті. Ці дані корелюють з даними інших досліджень, де вказується, що особистості з високим рівнем психологічного благополуччя є екстравертами [20].

В своїй статті А. Гурт і Я. Василькевич наводять результати досліджень проблем особливостей соціально-психологічної адаптації вимушених українських переселенців в країнах ЄС. Ними зроблено висновок, що важливим в адаптації є успішна інтеграція індивіда в нове соціальне середовище.

Комплекс методик, які дозволять визначити психофізіологічні особливості тривоги та стресів українських біженців, застосовувала у своїй роботі З. Небесна. А саме:

- 1). Методика «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна;
- 2). Шкала сприйнятого стресу;
- 3). Методика «Шкала стресостійкост» Коннора — Девідсона-10;
- 4). Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану (О. М. Кокун);

5). Методика «Шкала оцінки рівня втоми» (Дж.де Вріс).

На підставі цих методик науковиця зробила висновок, що українські біженці, що мають нижчий рівень особистісної та реактивної тривоги, демонструють більшу стресостійкість та менший ступінь сприйняття стресу. Вони є більш активними, частіше перебувають у доброму настрої, вміють отримувати задоволення від роботи й виявляти зацікавленість у її виконанні. Вони менш підвладні втомі. Й навпаки, респонденти, наділені вищим рівнем особистісної та реактивної тривоги, є менш стресостійкими та більш болісно сприймають пережиті стреси. Їхня активність є зниженою, настрої частіше є песимістичним, у них відсутня зацікавленість у роботі та задоволення від її виконання, адже вони швидко втомлюються.

В. Абдуллаєва в своїй роботі провела аналіз впливу індивідуально-психологічних властивостей на адаптацію вимушених мігрантів. Було проведено дослідження двох груп з різними рівнями адаптації – високим і низьким. Для діагностики були використані шкала соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс та Р. Даймонд) та 16-факторний особистісний опитувальник (Р. Кеттел, Форма С). Дослідниця наголошує, що особистостям з високою адаптивністю притаманна емоційна рівновага, впевненість в своїх силах, сміливість, домінування, активна соціалізація і комунікабельність. Для адаптивності з низькими показниками притаманні внутрішнє напруження, стурбованість, емоційні нестабільність. Але є й загальні риси, які притаманні представникам обох груп: стриманість, відкритість, постійність намірів, дипломатичність, свобода думок. Групі з високими показниками адаптивності також притаманні схильність до страхів, невпевненість. Але їх значення на рівні нижче середнього. Як правило, це екстраверти, які довіряють своїй інтуїції, самостійні, рішення ними приймаються незалежно від оточення. Іноді можна навіть спостерігати апатичність або незворушність, але ці якості, в очевидь, поступаються артистичності,

емпатії, кмітливості, широкій емоційній палітрі. Ці особистості не бояться експериментувати, взаємодіяти, не бояться конфліктних ситуацій і розглядають їх як рушійну силу для подальшого росту. Особистості з низькою адаптивністю демонструють нестабільність, імпульсивність. Вони можуть бути недовірливими, впертими. Власний психологічний комфорт займає вищу сходинку в ієрархії інтересів, ніж міжособистісні відносини. Ці люди ранимі, неспокійні, мають багато страхів, часто звинувачують інших в своїх проблемах. Як бачимо, ця група представлена в більшій мірі інтровертами, які скупі проявляють свої почуття, уважні до дрібниць. Для них в пріоритеті індивідуальна діяльність. Їм притаманна тривожність, низька толерантність до фрустрації. Але вони зібрані, добре контролюють свої емоції. Такі результати розширюють уявлення про психологічний стан мігрантів і, головне – виявляють групи ризику, які потребують негайної і цілеспрямованої соціальної і психологічної допомоги [1].

Всі війни мають здатність закінчуватися. І тоді виникає питання переходу психологічного благополуччя з режиму підвищеної тривожності, беспорядності та небезпеки до формування стабільності. Для особистості з'являється новий виклик: зміна і розробка стратегій, націлених на адаптацію в режимі можливостей, які в військовий час були недоступні. Через нестабільність, особисті кризи, значну тривалість військових дій особистістю були втрачені навички позитивного функціонування. Довгоочікуваний мир принесе усвідомлення форматування ситуації, подій в новому розумінні. Це буде вимагати знову долати психологічні бар'єри, які виникли в трагічних сценаріях життя [36]. На цьому етапі переходу між періодами життя, набуттям нових соціальних статусів, мігранти, на нашу думку, знову будуть відчувати потребу в підтримці. Але аналіз досліджень по адаптації показав помітний брак вивчення психологічного благополуччя в таких умовах.

Г.Пріб, Я. Раєвська, Л.Бегеза зазначають, що адаптація в умовах військового стану залежить від багатьох аспектів. Травматичні події потребують постійної адаптації до кризових умов, але спонукають людину до пошуку нових можливостей. Людина може відчутти в собі приховані здібності, ресурси. Нереалізований потенціал, на який людина не звертала уваги за мирних часів, може побудувати ефективну стратегію адаптації. В таких умовах має місце посттравматичне зростання, яке характеризує позитивні зміни в особистості. Якщо подивитися на процес адаптації з точки зору зовнішніх факторів, то формується уявлення, що людина під час адаптації намагається свій життєвий досвід вписати в новий для себе соціум, підлаштуватися під культурні і побутові стереотипи. Але адаптованою особистість стане лише тоді, коли вона прийме нову картину світу, і сформується нова позитивна ідентичність. У випадку проживання розщепленості, деструкції власного «Я» бажання самореалізації руйнується, і на перший план виступають такі клінічні симптоми такі, як невмотивована пильність, агресія, втрата емоцій радості, кохання. Спостерігається погіршення когнітивних здібностей: порушення пам'яті, зниження концентрації, тривожність. Людина може взагалі випасти з соціуму через зловживання наркотичними, психотропними речовинами, алкоголем. Допомога таким особистостям має бути зосереджена на фіксації позитивних звершень [28].

1.3 Основні чинники, що впливають на психологічне благополуччя та адаптацію молоді мігрантів

Д. Александров виділяє основні чинники, які впливають на адаптацію переселенця:

1) Внутрішні чинники: вмотивованість, толерантність, індивідуальна адаптивність, готовність до змін, відкритість до нового досвіду, активна життєва позиція тощо;

2) Зовнішні чинники: схожість чи відмінність соціального середовища, культури, мови, підтримка з боку місцевих мешканців, тривалість переселення, наявність родичів поряд, знайомства, можливість швидко знайти житло та працевлаштуватися тощо.

Як бачимо, не все залежить тільки від психологічного стану переселенця. Провідну роль в адаптації відіграють соціальні служби, волонтерські організації, різноманітні групи взаємодопомоги самих переселенців. І під час вирішення соціальних проблем переселенців треба враховувати, що інтеграція в нове середовище є доволі тривалим процесом, і неможлива його ефективність без формування і збереження рівності між переміщеними особами і місцевим населенням [2].

О. Котух зазначає, що досягти успіху здатна людина без переживань, з ресурсами для досягнення цілей. Крім того, на процес адаптації впливає рівень психологічного благополуччя. Тобто ми припускаємо, що процеси адаптації та рівень психологічного благополуччя є факторами, що впливають один на одного і є складовими замкненої системи. Але міцність цієї системи залежить від підтримки, від опрацювання травматичного досвіду різноманітними шляхами, від набуття корисних навичок, яке одночасно є і шляхом подолання стресу, і, безумовно, розширює можливості людини в нових умовах [14].

В іншій своїй роботі О. Котух з метою визначення видів психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам підіймає проблеми формування стану психологічного благополуччя, адаптації та інтеграції вимушено переміщеної особи. Науковицею розглянуто два теоретико-методологічні підходи адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб у нове середовище. Виділено основні напрями психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб, що спрямовані на опрацювання травматичного досвіду, набуття корисних навичок, які сприяють адаптації до нових умов життєдіяльності. Вона робить висновок, що:

1) психологічного благополуччя може досягти особистість, яка задоволена життям, без негативних переживань, вона вміє реалізувати свій потенціал, використовувати власні ресурси для досягнення цілей;

2) від рівня психологічного благополуччя залежить процес адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб у нову громаду, а також подолання несприятливих життєвих ситуацій;

3) оцінка психологічного благополуччя переміщеного населення, за даними досліджень, є низькою, і має прояви хоча б одного із симптомів посттравматичного розладу [15].

Ю. Максименко та О. Морозова-Йоханнессен розглядали емпатичні чинники адаптації та соціального благополуччя. На прикладі переселенців, які оселилися в Норвегії, авторки зазначають, що у 60% переселенців спостерігається негативний рівень емпатичності. Науковці припускають, що причиною може бути «міграційне горювання», культурний шок, низька мотивація до роботи. Зі свого боку, ми припускаємо, що причиною небажання працювати є зниження ресурсу на вивчення мови, опанування нових навичок. Причиною зниження ресурсу ми бачимо в розгубленості, в усвідомленні неможливого повернення. Авторки відмічають, що переселенцям притаманні інтолерантність до невизначеності, дезадаптація, відсутність оптимізму, навіть емоційної деструкції, схильні до неприйняття інших та домінування. Але є й мігранти, які демонструють високу життєстійкість, використовують різноманітні можливості по відновленню власної працездатності, сміливо перезавантажують своє життя. Авторки не надають вікові розмежування такого феномену [21]. Ми припускаємо, що такий оптимізм все ж таки більше притаманний людям молодого віку.

І. Трубавіна підкреслює наявність соціально-педагогічних проблем переселенців, тобто інколи неможливо приймати виважені рішення внаслідок перевантаження, постійного стресу, зміни соціальних ролей.

Авторка нагадує, що суттєвими факторами стресу є ще й дезорієнтація населення інформаційними вкидами фейків. Варто пам'ятати і враховувати при роботі з мирним населенням такий вид емоційної деструкції як інформаційний напрямок війни. Авторка також наголошує на наявності суттєвих правових і медичних проблем у переселенців. Швидкість вирішення цих проблем є одним з ключових факторів адаптації та психологічного благополуччя [37].

А. Крижний в своїй публікації наголошує, що багато країн зменшують підтримку і витрати на біженців, одже умови стають більш жорсткими, що є суттєвою перешкодою на шляху адаптації. Відомо, що більшість біженців за кордоном – це жінки і діти. Проте не виключена ситуація, що після завершення військових дій близько 1 млн українців може залишитися за кордоном. З цієї дуже вагомої причини Центр економічної стратегії представляє ряд рекомендацій щодо повернення українців в свої домівки. Серед них і спрощення реінтеграції дітей та молоді до навчання в українських школах та вступу українських випускників іноземних шкіл до українських закладів вищої освіти [17].

Л. Бахмутова та А. Неска займалася пошуками методів психологічної допомоги біженцям, які перебували в Польщі. Засоби стабілізації психологічного стану біженців, запропоновані науковицями, є доцільними для всіх мігрантів. Адже вони націлені на психофізичні, індивідуально-психологічні, емоційні, соціальні, професійні напрямки. Науковиці наголошують, що крім вже зазначених в цій роботі факторів впливу на адаптацію і психологічне благополуччя біженців впливають ще й психологічне здоров'я власних дітей. Адже на сьогоднішній день вже доказана кореляція між станом матері та дитини. Авторки також зазначають, що дослідження стосовно адаптації і психологічного благополуччя ще потребують розвитку з метою подальшого удосконалення методів психологічної допомоги в різних сферах їхньої

життєдіяльності, а також у розробці ефективних підходів, до профілактики та подолання виявлених психологічних порушень [4].

Результати досліджень Л. Карамушки та Т. Карамушки орієнтовані для працівників волонтерських центрів, соціальних та психологічних служб, територіальних громад щодо соціальної та психологічної підтримки вимушених «внутрішніх» переселенців. Ними встановлено, що вимушені «внутрішні» переселенці мають ряд проблем щодо психічного здоров'я в умовах війни (високий рівень проявів страху, паніки, недостатня активність щодо здійснення професійної та волонтерської діяльності, а також конфлікти з членами сім'ї та близькими людьми). Водночас спостерігаються незначні вияви апатії і депресії, втрати сенсу життя та виражена потреба у соціальній взаємодії й підтримці, що свідчить в цілому про позитивну спрямованість життєдіяльності вимушених «внутрішніх» переселенців [12].

Крім того, Л. Карамушкою проведена робота, присвячена аналізу сутності психічного здоров'я особистості, його структури та значення в умовах війни. Розкрито основні складові психічного здоров'я особистості, такі як протидія стресу, взаємодія з соціальним оточенням, включення в корисну професійну та волонтерську діяльність, здійснення самореалізації. Окрім того, визначено рівні та форми психологічного втручання для підтримання та збереження психічного здоров'я в умовах війни не тільки особистості, а ще й групи, організації та громади [13].

О. Ільєнко вказує, що мігранти в різних країнах стикаються зі схожими проблемами. Серед психологічних проблем вона виділяє тривогу, почуття провини, синдром вцілілого, травму свідка, страх, сімейні та внутрішні конфлікти, проблеми адаптації в новій країні. Стрес, з яким стикається людина, призводить до появи соматичних захворювань. Адже коли людина планує переїзд або до іншої країни, або в інший регіон, вона має високий рівень, готовності, мотивацію, час на підготовку організації такої значущої події. Але вимушена міграція в

умовах загрози життю має майже нульовий рівень готовності. Адаптація вимушених мігрантів відбувається на фоні напруги, психічної і фізичної втомлюваності. Спостерігається послаблення пам'яті, зніження діяльності, загострення хронічних захворювань. Дуже часто має місце дезадаптація [10].

О. Кропивко та Н. Кравченко наводять статистичні дані, скільки українців зараз перебувають в країнах ЄС. В статті зазначені програми підтримки біженців в різних країнах. В своїй роботі дослідниці відмічають, що на третій рік війни в Європі зберігається позитивне ставлення до українських мігрантів, проте спостерігаються поступові зміни в негативний бік. Однією з причин такої трансформації є високий рівень інфляції в країнах ЄС. Один із шляхів подолання недружного ставлення до українців науковиці відмічають проведення комунікаційних кампаній силами посольств, діаспор, громадських і волонтерських організацій [18].

В. Рябоконт, досліджуючи психологічне здоров'я людини, намагається знайти вектори, які б цілком і повністю задовільнили б потреби особистості в емоційному комфорті. Він спирається на роботи Фрейда, Маслоу, Роджерса. Проте наголошує, що ідеальної моделі не існує. І прислуховування до внутрішнього голосу, і пошук сенсу життя, і доступний психоаналіз, безумовно, призводять до позитивних змін. Крім того, Рябоконт наголошує, що успішна адаптація особистості можлива за умов побудови вектору не тільки на сьогоднішній, а і в майбутнє. І адаптаційні порушення, як і емоційні, і особистісні, є проявом порушення психологічного здоров'я. Причиною порушень можуть бути непсихологічні фактори і зовнішні умови життя. На думку науковця, на успішність адаптації впливають не тільки її переконання, а й знання, вміння, навички [31].

Здатність до адаптації характеризується адаптивністю. Н. Меленчук і О. Синенко досліджували адаптивні можливості осіб в залежності від

різного рівня життєстійкості. Саме життєстійкість трансформує негативний життєвий досвід у нові можливості, наділяє особистість здатністю витримувати гострий і хронічний стрес, кумулювати внутрішній баланс, не втрачаючи успішності і продуктивної діяльності. Дослідження показали, що особи, які мають високий рівень життєстійкості, набагато швидше і легше включаються в нові умови. Зміни життя ними сприймаються набагато простіше. В складних ситуаціях їм притаманне відносно легке відновлення, гнучкість, спокій, самовпевненість, готовність до змін, подолання криз. Такі особи є соціально успішними, що є показником високої соціальної адаптованості. На противагу представникам груп з високим рівнем життєстійкості особи з низькими показниками життєстійкості демонструють і низький рівень адаптивності. Для них навіть невеликі виклики і негаразди та будь яка новизна сприймаються як загроза. У цих осіб спостерігається тривалий адаптаційний період з фоном негативних емоційних переживань. Самостійне вирішення проблем є ускладненим, дуже часто такі люди потребують підтримки. Але для цього необхідне спілкування, з чим також виникають труднощі. Науковці відмічають, що представники груп осіб з низькою життєстійкістю транслиують при адаптації пасивність, втрату цілей. І цим особам притаманна хаотичність, втрата вольових якостей. Одже, доведено прямопропорційний взаємозв'язок між показниками адаптивності і життєстійкості [22].

Не можна проігнорувати той факт, що негативний вплив військових дій на психічне здоров'я спостерігається не тільки у мігрантів будь якого віку, а ще й у військових, очевидців, навіть якщо вони перебувають у віддалених та безпечних місцях.

Треба враховувати зміну ставлення до українських мігрантів в країнах Європи. Наприклад, в 2024 році за даними «Barometr Polskiego Rynku Pracy» на 8% зменшилася кількість поляків, які нейтрально

ставилися до біженців, на користь негативного ставлення. На цей показник, на нашу думку, впливає висока інфляція, тривала допомога біженцям, психологічний стан місцевих мешканців. Хоч в цілому по Європі зберігається тепле ставлення до переселенців з України. На формування позитивного ставлення до мігрантів можуть вплинути заходи від посольств, волонтерів, діаспори.

В цілому, проаналізувавши низку класичних і новітніх, зарубіжних та українських праць, присвячених проблемі психологічного благополуччя, можемо прогнозувати, що дуже непрості сучасні умови з усією своєю малопрогнозованістю створюють не лише ризики, а й певні стимули для розвитку психологічного благополуччя громадян України, в тому числі, для нашої молоді.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ МІГРАЦІЇ

2.1 Методика та організація дослідження чинників благополуччя

Комплексне дослідження психологічного благополуччя та адаптації молодих мігрантів проводилося серед молоді, яка до повномасштабного вторгнення РФ проживала в Херсоні або Херсонській області, а після 24 лютого 2022 року покинула місце проживання. Анкети були запропоновані здобувачам освіти і працівникам ХДУ, Херсонського медичного коледжу, розповсюджувалися через телеграм-канали (зокрема, Кавун.City), фейсбук. В своїй роботі у визначенні вікових меж респондентів ми користувалися Законом України «Про основні засади молодіжної політики»: молодь – молоді особи - особи віком від 14 до 35 років включно, які є громадянами України, іноземцями та особами без громадянства, які перебувають в Україні на законних підставах [9]. Анкетування тривало з червня по серпень 2025 року.

В опитування взяли участь 46 респондентів:

- 23 особи в Україні (6 чоловіків і 17 жінок);
- 23 особи за кордоном (5 чоловіків і 18 жінок).



Рис. 2.1 - Віковий склад респондентів

В своїй роботі ми використовували адаптовані методики діагностики, які дають можливість максимально і всебічно оцінити психологічне благополуччя та адаптацію.

Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) – це короткий інструмент для оцінки суб'єктивного психологічного благополуччя особистості [23]. Цей інструмент можна використовувати для самоаналізу або моніторингу психологічного стану за останні два тижні. Тест є простим для розуміння і універсальним для оцінки стану. Завдяки використанню «Індексу» можна оцінити позитивний емоційний стан, життєву енергію та загальний інтерес до життя. Тест не зосереджується на негативних симптомах або проблемах. Але з його допомогою все ж таки можливо проконтролювати наявність депресивних симптомів – низькі показники за цим індексом будуть підставою для подальшого, більш детального обстеження. Інструкція для учасників опитування наведена в Додатку А.

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф призначений для вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту [11]. Найбільш розповсюджена версія опитувальника містить 84 питання (див. Додаток Б), при цьому на кожну з 6 шкал припадає по 14 тверджень. Шкали охоплюють шість основних складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та оточення тощо. К. Ріфф наголошує, що психологічне благополуччя має міцний зв'язок з розвитком і самореалізацією особистості. Високе цілепокладання, особистісне зростання, якісна і плідна комунікація з іншими людьми, автономність допомагають долати найнебезпечніші виклики долі і забезпечувати стає психологічне благополуччя. Р. Попелюшко і Ю. Вовнянко

підкреслюють: «Наявність сформованих структурних компонентів психологічного благополуччя в житті людини сприяє захищеності та психологічній стійкості в невизначених та несприятливих умовах. Саме таке визначення змісту та структури психологічного благополуччя буде доречним для дослідження психологічного благополуччя молоді в умовах невизначеності» [27].

Також ми вважаємо за доцільне використати в своїй роботі **Шкалу оцінки якості життя**, яка була запропонована О. Чабаном для оцінки змін особистості людини в умовах хронічного стресу. Адже хронічний стрес здатен призвести до зниження амортизаційних можливостей психіки людини і зміни особистості. Якість і наповненість життя в критичних умовах стають вирішальними факторами в боротьбі за здоров'я людини. Але варто зазначити, що змінити якість життя людини на краще – доволі можливо. Шкала оцінки якості життя врахувала вразливі моменти найбільш популярних шкал вимірювання якості життя - — SF-36 та Q-LES-Q. Шкала Q-LES-Q містить більше запитань, ніж Шкала оцінки якості життя О. Чабана, але це не надає їй авторитетності, адже на думку автора його шкала внутрішньо більш узгоджена. Валідизація шкали підтвердила валідність шкали. А простота обробки результатів робить її максимально комфортною на тлі високої інформативності [38]. Детальна методика наведена в додатку В.

Далі, для комплексного дослідження та аналізу адаптивності, як важливого ресурсу життєстійкості, який охоплює не тільки психофізіологічні, а й соціальні аспекти життя, та її зв'язків зі складовими життєстійкості було використано «Тест – опитувальник соціальної адаптивності» О. Саннікової, О. Кузнецової [32], який спрямований на вимірювання соціальної адаптивності особистості, що є важливим компонентом загальної адаптивності. Він дозволяє оцінити, наскільки людина здатна взаємодіяти з соціальним середовищем, сприймати та аналізувати соціальні сигнали, а також коригувати свою

поведінку у відповідь на зміни в соціумі. Тест складається з декількох шкал, кожна з яких оцінює різні аспекти соціальної адаптивності, такі, як здатність до соціальної орієнтації, стабільність емоційних реакцій, готовність до змін тощо. Це дозволяє дослідникам виявити слабкі сторони у соціальній поведінці людини, що можуть негативно впливати на її загальний адаптаційний потенціал та життєстійкість. Завдяки цій методиці можна не тільки визначити рівень соціальної адаптивності, але й запропонувати стратегії для покращення соціальної взаємодії та підвищення життєстійкості. Таким чином, вона стає інструментом не лише для оцінки, а й для розвитку адаптивності, що є важливим аспектом підтримки психічного здоров'я. Тест пройшов апробацію та стандартизацію, показав високу надійність та валідність, що підтверджує його цінність для наукових досліджень та практичної психології. Методика складається з восьми шкал, кожна з яких відповідає за певний аспект адаптивної поведінки: «Широта охоплення сигналів соціуму» (ШОСС) - визначає здатність людини вловлювати різні сигнали з навколишнього середовища та їх адекватне інтерпретування; «Легкість ієрархізації сигналів соціуму» (ЛІСС) - вимірює здатність людини виділяти головні аспекти в соціальній ситуації та правильно їх оцінювати; «Точність орієнтації в соціальних очікуваннях» (ТОСО) - відображає здатність особистості розуміти очікування оточення і коригувати свою поведінку; «Стійкість емоційного переживання» (СЕП) - визначає рівень емоційної стабільності в складних ситуаціях; «Готовність до змін» (ГЗ) - показує схильність до адаптації та особистісного зростання; «Готовність до подолання невдач» (ГПН) - характеризує здатність людини ефективно справлятися з труднощами; «Готовність до досягнення мети» (ГДМ) - визначає рівень цілеспрямованості та організованості особистості; «Повне загальне задоволення життям» (ПЗЗ) - суб'єктивний показник адаптивності та задоволення життям. Кожна шкала тесту містить 10

тверджень, на які респондент має відповісти, обираючи один з чотирьох варіантів відповіді: «безумовно, так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «безумовно, ні». Отримані результати дають можливість оцінити загальний рівень адаптивності та визначити потенційні труднощі людини в різних соціальних ситуаціях. Питання та ключі для кожної шкали наведені в додатку Г.

Статистична обробка результатів була здійснена на сайті <https://www.eztests.xyz/criteria>. Було використано такі методи аналізу даних, як порівняльний аналіз за t-критерієм Стюдента для незалежних вибірок і порівняльний аналіз за критерієм Фішера.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

На першому етапі емпіричного дослідження визначаємо спрямованість психічного здоров'я та загальний показник благополуччя молоді мігрантів за допомогою «Індексу благополуччя ВООЗ-5». Порівняння оцінки загального показника благополуччя наведено в таблиці 2.1. Також має місце розрахунок критерію Фішера з метою підтвердження нульової гіпотези H_0 (див. Додаток Г).

Таблиця 2.1

Результати опитувальника «Індекс благополуччя ВООЗ-5»
(адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)
(n=46)

Твердження опитувальника	Респонденти, які перебувають в Україні	Респонденти, які перебувають за кордоном	ϕ	P	H_0
Низький рівень благополуччя, 0% - 40%	23/100%	23/100%	0,0	0,5	+

Середній рівень благополуччя, 41% - 62%	-	-	-	-	-
Високий рівень благополуччя, 63% - 100%	-	-	-	-	-

Індекс благополуччя ВООЗ-5 показав низький рівень благополуччя в обох групах, що на нашу думку пояснюється трагічною причиною міграції населення, невизначеністю подальших дій. Наступні результати більш детальних опитувальників внесуть конкретизацію в аналіз дослідження.

Далі, визначаємо рівень показників психологічного благополуччя молодих мігрантів за допомогою шкали Ріфф. Це багатовимірна модель психологічного благополуччя включає шість основних складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісний ріст, управління оточенням, самоприйняття і автономія. Результати представлені в таблиці 2.2. Для підтвердження достовірності дослідження в обох групах проводимо розрахунок t-критерію Стюдента (див. Додаток Г). Значення t-критерію Стюдента підтверджує, що відмінності в результатах між групами респондентів, які перебувають в Україні та за кордоном, випадкові і незначимі.

Таблиця 2.2

**Результати Опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф
(n=46)**

Шкали опитувальника	Середній бал по групі респондентів, які	Середній бал по групі респондентів,
---------------------	---	-------------------------------------

	перебувають в Україні	які перебувають за кордоном
Позитивні відносини з тими, що оточують	54	62
Автономія	57	58
Управління середовищем	50	52
Особистісне зростання	60	61
Цілі у житті	55	59
Самоприйняття	49	57

Для обох груп притаманні високі значення балів.

Отже, характеристика психологічного благополуччя обох груп буде виглядати наступним чином.

Позитивні відносини з тими, що оточують. Аналіз показує, що мігранти за кордоном демонструють значно вищі бали - 62, тоді як у мігрантів в Україні цей показник становить 54. На нашу думку, відносна фізична безпека та стабільність створюють більш привабливі умови для відновлення соціальних зв'язків.

Автономія. Різниця по цій шкалі є мінімальною (всього в 1 бал), що свідчить про те, що прийняття рішення про міграцію (незалежно від пункту призначення) є глибоким виявом особистої незалежності і внутрішнього контролю. Обидві групи демонструють здатність до дій, керуючись власними стандартами та переконаннями.

Управління середовищем. Низькі показники в обох групах (50 – у мігрантів в межах України, 52 – в закордонній групі) вказують на спільні виклики і труднощі. Цей показник є виразним підтвердженням відчуття втрати контролю над своїм життям і середовищем. Для мігрантів в

Україні на цей показник впливає перебування в країні з військовим положенням, щоденні загрози для здоров'я та життя. На показники мігрантів за кордон впливають труднощі, пов'язані з відсутністю знань про закони, повсякденні звичаї, а також мовні бар'єри.

Особистісне зростання. Як і в шкалі *Автономія*, бали в цьому показнику дуже близькі: 60 – у мігрантів в Україні, 61 – для мігрантів за кордоном. Такі результати в обох групах, незважаючи на великі труднощі для молоді, свідчать, що вимушене переміщення хоч і є травматичним, проте свідчить про прагнення особистісного розвитку. Мігранти активно залучені в процес подолання різноманітних перешкод, і цей досвід сприймається як можливість для зростання і розширення власного потенціалу.

Цілі у житті. Мігранти за кордоном мають вищий бал (59) у порівнянні з мігрантами в Україні (55), адже перебування в умовах конфлікту не дозволяє сформувати чітке довгострокове бачення власного життя, провокує втрату сенсу. Мігранти за кордоном часто мають більш визначений процес адаптації та інтеграції, що, безумовно, позитивно впливає на планування майбутнього і можливість ставити перед собою осмислені, довгострокові цілі.

Самоприйняття. Опитування показало найбільшу розбіжність в даних: мігранти за кордон отримали 57 балів, внутрішньо переміщені особи в Україні – лише 49. Така значна різниця вказує на відмінності в особистому ставленні до себе. Низький рівень самоприйняття для переселенців в межах України демонструє негативне ставлення до власного минулого. Мігранти за кордон позитивно сприймають своє рішення покинути небезпечну зону. Цей факт підсилює відчуття компетентності та самооцінки. Ми підкреслюємо, що позитивне відношення до себе, прийняття свого минулого значно прискорює процес відновлення психіки, покращує якість і наповненість життя.

На наступному етапі діагностики була проведена оцінка якості життя за шкалою О. Чабана. За усіма показниками шкали було проведено розрахунок критерію Фішера з метою спростування або підтвердження нульової гіпотези H_0 . Результати опитування і розрахунки F-критерію наведені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати опитування за Шкалою оцінки якості життя

(О. С. Чабан)

(n=46)

Рівень якості життя	Респонденти, які перебувають в Україні	Респонденти, які перебувають за кордоном	ϕ	P	H_0
дуже низький (до 56 балів включно)	11/48%	12/52%	0,295	0,384	+
низький (57 - 66 балів)	1/4%	2/9%	0,606	0,272	+
середній (67 - 75 балів)	7/31%	3/13%	1,457	0,073	+
високий (76 - 82 балів)	3/13%	3/13%	0,0	0,5	+
дуже високий (від 83 балів)	1/4%	3/13%	1,081	0,1397	+

Шкала оцінки якості життя (О. Чабан) також демонструє несуттєву різницю у відповідях респондентів, які перебувають в Україні і серед тих, хто виїхав за кордон. Ми бачимо, що найбільша кількість респондентів (48% в Україні і 52% за кордоном) вказує на дуже низький рівень якості життя. Як ми бачимо, такі результати підтверджують

показники опитувальника «Індекс благополуччя ВООЗ-5». Діагностика також виявила, що низький рівень мають 4% і 9% респондентів в Україні і за кордоном відповідно, високий мають по 13% респондентів з обох груп, дуже високий рівень життя у 4% і 13% опитуваних.

Завершальним етапом діагностики була оцінка адаптації молодих мігрантів. Ефективність адаптації людини обумовлена таким поняттями як адаптивність – здатність людини до адаптації та адаптаційних можливостей – властивостей, які цю здатність забезпечують.

Таблиця 2.4

Результати Тесту-опитувальника соціальної адаптивності

(О. Саннікова, О. Кузнєцова)

(n=46)

№	Шкали опитувальника	Середній «сірий» бал по групі респондентів, які перебувають в Україні	Середній «сірий» бал по групі респондентів, які перебувають за кордоном
1	ШОСС	27	27
2	ЛІСС	25	25
3	ТОСО	26	26
4	СЕП	26	27
5	ГЗ	25	27
6	ГПН	26	27
7	ГДМ	27	27
8	ПЗЗ	24	24
9	ЗПА	26	27

Примітка: ШОСС - широта охоплення сигналів соціуму; ЛІСС - легкість розуміння та ієрархізації сигналів соціуму; ТОСО - точність орієнтації в соціальних очікуваннях; СЕП - стійкість, усталеність емоційного переживання; ГЗ - готовність змінюватися; ГПН - готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач; ГДМ - готовність до здійснення дій, спрямованих

на досягнення мети; ПЗЗ - стан загального задоволення життям; ЗПА - загальний показник соціальної адаптивності.

Розрахунок t-критерію Стьюдента для Тесту-опитувальника соціальної адаптивності (О. Саннікова, О. Кузнецова) (див. Додаток Г) демонструє відсутність статистично значимих відмінностей між результатами груп молодих мігрантів в Україні та за кордоном.

Перерахунок «сірих» балів в процентилі продемонстровано на рисунку 2.2.

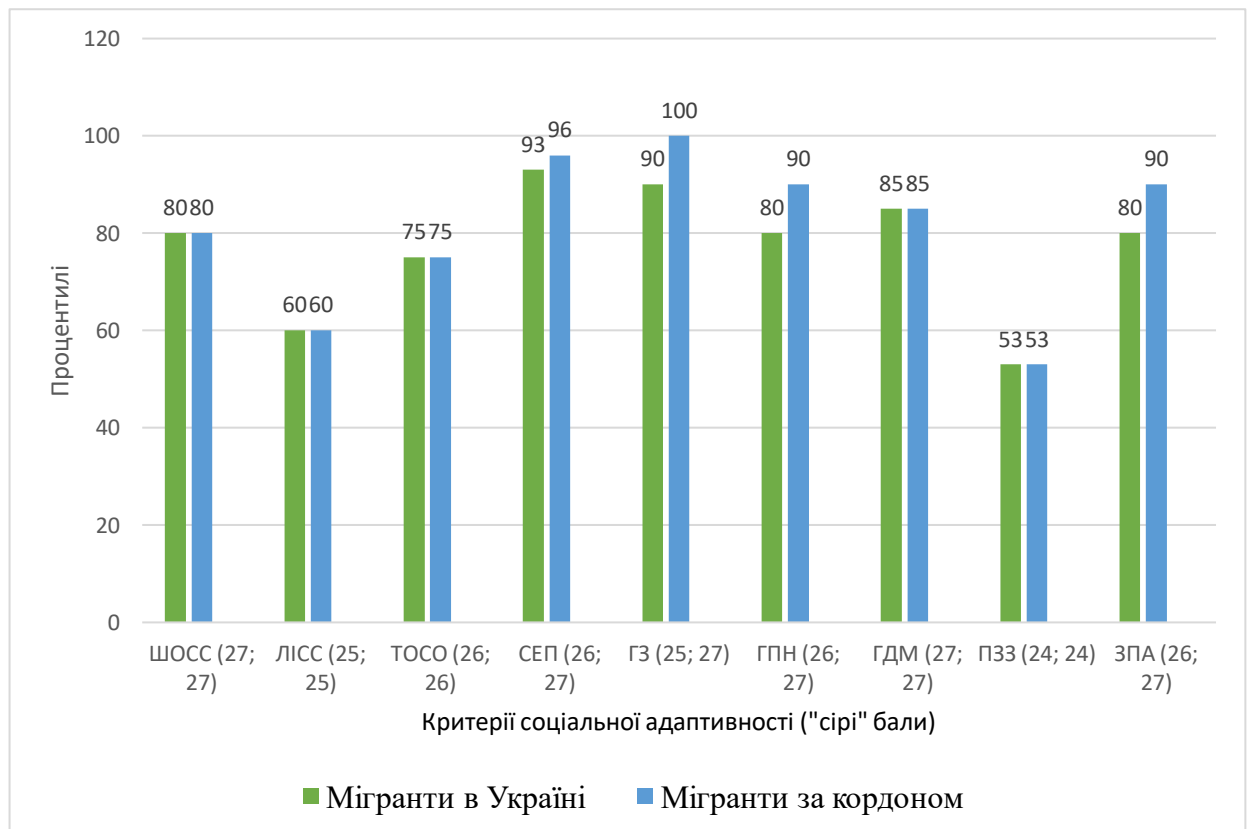


Рис. 2.2 – Профілі соціальної адаптивності

Як рекомендують автори методики, аналіз починаємо з загального показника соціальної адаптивності (ЗПА), а також особливостей його поєднання з показником загальної задоволеності (ПЗЗ).

Дослідження показало високий рівень розвитку соціальної адаптивності в обох групах мігрантів (у мігрантів в Україні – 80 процентилів, у мігрантів за кордон – 90 процентилів), що відповідає 4-му квантилю (Q4). Це характеризує молодих мігрантів як особистостей, які не схильні відчувати труднощі в адаптації. Ці люди швидко і легко

включаються в нові види роботи, входять в нові групи. Відчувають себе «як удома» навіть на тимчасовій роботі. Зміни в житті приймають легко, вони не здатні серйозно вплинути на результативність діяльності і емоційне самопочуття такої особистості.

У складних, напружених ситуаціях для них притаманне досить легко відновлення, адаптація до проблеми, перестають її емоційно виділяти. Поведінка характеризується адекватністю. Здатні ефективно діяти в несподіваних, нових ситуаціях і протистояти життєвим труднощам, стійкі до негативних емоційних впливів.

У напружених (адаптаційних) ситуаціях, коли закономірно порушується стан внутрішньої рівноваги, вони здатні швидко відновлювати його за рахунок ефективної роботи адаптаційних механізмів. У психологічній характеристиці такої особистості можна виділити такі основні риси: самовпевненість, спокій, гнучкість, впевнена адекватність.

У цілому, адаптивну особистість можна назвати зрілою, реалістичною, ефективною, вільною від невротичних симптомів і, в результаті, соціально успішною.

В результатах анкетування бачимо, що високі показники шкали ЗПА поєднуються також з рівнем показника загальної задоволеності (ПЗЗ) вище середньої лінії, яка проходить через 50-й перцентиль (P50), що відповідає 3-му квантилю (Q3). Такі дані можна трактувати як високу соціальну адаптованість, притаманну обом групам. Але перебування з P50 може говорити про вплив вираженої негативної життєвої ситуації. В даному дослідженні високі показники соціальної адаптивності дають позитивний прогноз подолання життєвих негараздів молодими мігрантами, як за кордоном, так і в Україні.

ВИСНОВКИ

В кваліфікаційній роботі були розглянуті поняття «психологічне благополуччя» та «адаптація» молодих мігрантів, які перебувають в Україні та за кордоном.

Нами було емпірично визначено відмінності в сприйнятті психологічного благополуччя та адаптації мігрантів в 2-х групах: особи, які перемістилися в межах України, і особи, які виїхали за кордон. Завдання, які ми ставили на початку дослідження, були виконані:

1. В роботі представлені результати аналізу наукових ресурсів щодо визначення і вивчення понять «психологічне благополуччя» та «адаптація». Огляд літератури показав, що вивчення цих феноменів перебуває в динаміці і ще потребує вивчення характеристик, підбору методик досліджень.

2. Було розглянуто низку методик для дослідження психологічного благополуччя і адаптації особистості. Найчастіше використовується Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф.

3. Емпірично досліджено особисті відмінності сприйняття благополуччя та адаптації молоді мігрантів в залежності від місця проживання.

На основі результатів досліджень можемо зробити висновки, що процес адаптації молоді, незалежно від місця перебування, має оптимістичну картину. Молодь прагне саморозвитку, формує позитивні стосунки з оточуючими. При певному бажанні бути автономними, молоді люди готові надати допомогу близьким. Вони усвідомлюють свої побутові потреби, спроможні покращити їх. Молодь відчуває необхідність любові та емпатії для підтримки власних ресурсів.

Перед мігрантами в будь якому місці виникають однакові виклики. Єдина відмінність полягає в середньому рівні якості життя - в Україні для мігрантів він виявився вищим, ніж за кордоном. Це пов'язуємо зі

збереженням звичок, побутових факторів. А дуже високий рівень якості життя вищий для мігрантів за кордоном. На цей фактор, на нашу думку, впливає рівень безпеки і те, що багато мігрантів покращили свої побутові умови, які мали до моменту міграції.

Наше дослідження підкріплює усвідомлення надання молоді, як в Україні, так і за кордоном програм підтримки і адаптації. Це покращить психологічний стан, підвищить рівень самоприйняття, допоможе чітко формувати цілі в житті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєва, В. (2025). Індивідуально-психологічні передумови адаптивності українців в умовах вимушеної міграції. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, (2 (67), 7-12. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.1>
2. Александров Д.О. Соціальна робота та психологічна допомога з адаптації вимушених переселенців до життя у нових умовах. [Електронний ресурс] – Код доступу: <http://ecopsy.com.ua/cpps/Profilaktyka%20dezadaptovanosti%20vymushenyh%20pereselenciv.pdf>
3. Арефнія С. Проблеми адаптації до умов війни українців, які стали героями телевізійної програми «Допомога психолога». *Організаційна психологія. економічна психологія*, 2022. (2(26), С.7-15.
4. Бахмутова, Л.М., Неска, А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 2022. 22, С.3-18.
5. Вимушена міграція і війна в Україні (24 березня — 10 червня 2022) – [Електронний ресурс] – Код доступу: <https://cedos.org.ua/researches/vymushena-migracziya-i-vijna-v-ukrayini-24-berezhnya-10-cherhvnya-2022/>
6. Гурт А.В., Василькевич Я.З. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених українських переселенців у країнах ЄС. *Перспективи розвитку сучасної психології*, 2022. 11, С.78-83.
7. Дворник М.С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. № 45 (48). С. 79-87

8. Забаровська С. М., Кресан О. Д. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічний часопис*. 2021. № 9. Т.7. С. 99-107.
9. Закон України «Про основні засади молодіжної політики» № 1414-IX від 27 квітня 2021 р. - Код доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#Text>
10. Ільєнко О.В. Чинники соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів. Кв. роб. ... «магістр». К.: Київський інст-т сучасної психології та психотерапії, 2023. 99 с.
11. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації // Практична психологія та соціальна робота. 2011. Т. 1. С. 1–10.
12. Карамушка Л., Карамушка Т. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. економічна психологія*, 2022 (2(26), С. 48-59.
13. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022.
14. Котух О. В. Проблема особистісної свободи особистості. *Nowoczesna nauka: teoria i praktyka: Mater. IV Międz. Konf. Nauk.-Prakt.* (м.Варшава, 8 квітня 2020 р.). Варшава, 2020. С. 86–88
15. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи : адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник ХДУ. «Психологічні науки»*, 2023 №1. С. 56-61
16. Креденцер О. Емпіричне дослідження психологічних проблем українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною. *Організаційна психологія. економічна психологія*, 2023. (1(28), С. 45-55.

17. Крижний А. За кордоном через війну майже 5 млн українців: значна частина може не повернутися. *Українська правда*. 12 березня 2024. <https://www.epravda.com.ua/news/2024/03/12/711073/>

18. Кропивко О., Кравченко Н. Українські біженці в Європі на третій рік російсько-української війни. *Мат. всеукр. наук.-практ. конф. «Майбутнє психології в умовах сучасної України»* (23 травня 2024р.). К.: 2024. С. 178 – 181.

19. Кузнєцова О.В. Сміслові маркери особистісної адаптивності. *Габітус*. 2022. Вип. 36. С. 177–183.

20. Курова А.В. Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молодів умовах невизначеності. *Соціальна психологія; психологія соціальної роботи*. 2022. Том 33 (72) №4. С 31 – 36.

21. Максименко Ю.Б., Морозова-Йоханнессен О.В. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 69(5). С. 90–97.

22. Меленчук Н.І., Синенко О.І. Адаптивні можливості осіб з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2023. Т. 34 (73). № 2. С. 6-12.

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

24. Мітіна С.В. Методи математичної статистики у психологічних дослідженнях: навчально-методичні рекомендації до написання кваліфікаційних робіт для здобувачів закладів вищої освіти спеціальності «Психологія». Київ: Вид-во ТНУ, 2024. 63 с.

25. Небесна З. З. Психофізіологічні прояви тривоги та стресів українських біженців, що тимчасово перебувають за кордоном : магістер. диплом. робота : 053, Психологія; наук. керівник Борисенко Л. Л. ; КНЕУ ім. Вадима Гетьмана, Ф-т упр. персоналу, соціології та психології, Каф. педагогіки та психології. Київ, 2024. 65 с.

26. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»*. 2021. № 1(01). С.200-202. URL: <http://naukskf.wunu.edu.ua/index.php/npskf/issue/view/3> (дата звернення: 18.08.2022)

27. Попелюшко Р., Вовнянко Ю. Дослідження психологічного благополуччя української молоді в умовах невизначеності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Випуск 25 (70). 2024.

28. Пріб Г.А., Раєвська Я.М., Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2022. Т. 33 (72). № 2. С. 104-109.

29. РАДА. Верховна рада України. Законодавство України. Про затвердження плану заходів з реалізації у 2024-2027 роках Стратегії демографічного розвитку України на період до 2040 року <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1091-2024-%D1%80#Text>

30. Романовська Д. Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2022. (1), С. 148-152.

31. Рябоконт В. В. Психологічне здоров'я людини як один із компонентів в теорії особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 201-205.

32. Саннікова О. П., Саннікова А. О. Сценічні бар'єри: диференціально-психологічний підхід. Монографія. Одеса: ВМВ, 2014. 238 с
33. Титаренко Т. Соціально-психологічний супровід постраждалих унаслідок травматизації: євроінтеграційні перспективи. *Проблеми політичної психології*. 2022. № 1 (25). С. 7-23.
34. Титаренко Т.М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
35. Титаренко Т.М. Соціально-психологічний супровід посттравматичних особистісних трансформацій. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. № 45 (48). С. 59-68.
36. Титаренко Т.М., Дворник М.С. Як допомогти особистості у період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.
37. Трубавіна І. Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження. *Збірник тез II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки», 21-22 квітня., 2022 С.29-31. URL: <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/37866> (дата звернення: 18.08.2022).*
38. Чабан О. С. Хаустова О. О., Безшейко В. Г., Москаленко О. В. Валідизація "Шкали оцінки якості життя". *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25, вип. 1. С. 159-160. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uvp_2017_25_1_179.
39. Чайка Г.В. Гендерно-віковий аспект психологічної автономії та прив'язаності до інших людей. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2022 (1).
40. Cedoss URL: <https://cedos.org.ua/researches/vpliv-vijni-na-molod-v-ukrayini/> (дата звернення: 05.06.2024).

41. Chaban O., Khaustova O., Bezsheiko V. New Quality of Life Scal in Ukraine: reliability and validity Indian Journal of Social psychiatry, Vol. 32, Issue 4, Oct-Dec 2016, p. 473.

42. Chaban O., Khaustova O., Bezsheiko V. Reliability and validity of Chaban Quality of Life Scale // 29 cong. ECNP, 18—22 sep., 2016, Vienna. Post. P2h301.

43. Mozharovska, T. (2021). Psychological well-being: theoretical approaches to the concept definition. Psychological Prospects Journal, 37, 155-167. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-155-167>

44. Ruggery, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, A., Matz, S., Hupert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analyses of 21 countries. Health and Quality of Life Outcomes, 18, 192–198. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>

45. Well-being. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/well-being>

ДОДАТОК А

Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5»

(адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Загальна характеристика методики: методика складається з 5 тверджень та вимірює рівень психологічного благополуччя особистості.

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

<i>Ніколи</i>	<i>Певний час</i>	<i>Менше половини часу</i>	<i>Більше половини часу</i>	<i>Більшість часу</i>	<i>Весь час</i>
0	1	2	3	4	5

Текст опитувальника:

1. Я відчував/відчувала бадьорість і був/була у гарному настрої	012345
2. Я відчував/відчувала спокій і розслабленість	012345
3. Я почувався/почувалась активним/активною і повним/повною енергії	012345
4. Я прокидався/прокидалась свіжим/свіжою і відпочившим/відпочившою	012345
5. Моє щоденне життя було наповнене цікавими речами	012345

Обробка та інтерпретація результатів:

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

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

ДОДАТОК Б

Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф

Наступні твердження щодо Ваших відчуттів стосовно себе і Вашого життя.

Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей.

Обведіть цифру, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент	Повністю не згоден	Здебільшого не згоден	Де в чому не згоден	Де в чому згоден	Швидше згоден	Повністю згоден
1. Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим.	1	2	3	4	5	6
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.	1	2	3	4	5	6
3. Взагалі, я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Я не зацікавлений в діяльності, яка розширить мій світогляд.	1	2	3	4	5	6
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.	1	2	3	4	5	6
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я випробовую задоволення від того, як все склалося.	1	2	3	4	5	6
7. Вважаю підтримку близьких відносин складною і даремною.	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.	1	2	3	4	5	6
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.	1	2	3	4	5	6
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.	1	2	3	4	5	6
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.	1	2	3	4	5	6
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне відношення до себе.	1	2	3	4	5	6
13. Я часто відчуваю себе самотнім через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.	1	2	3	4	5	6
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих.	1	2	3	4	5	6
15. Я не дуже добре відповідаю людям і оточуючому суспільству.	1	2	3	4	5	6

16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.	1	2	3	4	5	6
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.	1	2	3	4	5	6
18. Мені здається, що багато з людей, яких я знаю, одержали від життя більше, ніж я.	1	2	3	4	5	6
19. Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.	1	2	3	4	5	6
20. Я схильний турбуватися про те, що оточуючі думають про мене.	1	2	3	4	5	6
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.	1	2	3	4	5	6
23. У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.	1	2	3	4	5	6
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив.	1	2	3	4	5	6
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.	1	2	3	4	5	6
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.	1	2	3	4	5	6
27. Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками.	1	2	3	4	5	6
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.	1	2	3	4	5	6
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.	1	2	3	4	5	6
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.	1	2	3	4	5	6
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібне з кимсь поговорити.	1	2	3	4	5	6
32. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.	1	2	3	4	5	6
33. Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив ефективні кроки, щоб її змінити.	1	2	3	4	5	6
34. Якщо подумати, я не досяг більшого як особистість за останні декілька років.	1	2	3	4	5	6
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.	1	2	3	4	5	6
36. У минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно.	1	2	3	4	5	6

37. Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів.	1	2	3	4	5	6
38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу .	1	2	3	4	5	6
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.	1	2	3	4	5	6
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особове зростання і розвиток.	1	2	3	4	5	6
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.	1	2	3	4	5	6
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.	1	2	3	4	5	6
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.	1	2	3	4	5	6
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.	1	2	3	4	5	6
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.	1	2	3	4	5	6
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.	1	2	3	4	5	6
47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.	1	2	3	4	5	6
48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу	1	2	3	4	5	6
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.	1	2	3	4	5	6
50. Я впевнений в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.	1	2	3	4	5	6
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг справлятися з усім, що повинно бути зроблено	1	2	3	4	5	6
52. Мені здається, що я став значно розвиненіший як особа з часом.	1	2	3	4	5	6
53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною	1	2	3	4	5	6
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.	1	2	3	4	5	6
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.	1	2	3	4	5	6
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.	1	2	3	4	5	6
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.	1	2	3	4	5	6
58. Мені не подобається опинятися в нових	1	2	3	4	5	6

ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії						
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей.	1	2	3	4	5	6
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчують до себе більшість людей.	1	2	3	4	5	6
61. Я часто відчую, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.	1	2	3	4	5	6
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.	1	2	3	4	5	6
63. Я відчую напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував	1	2	3	4	5	6
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.	1	2	3	4	5	6
65. Іноді мені здається, що я зробив все в моєму житті, що було потрібно.	1	2	3	4	5	6
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений думками про те, як я прожив своє життя	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.	1	2	3	4	5	6
68. Я не відношуся до людей, які піддаються соціальному тиску думати або поступати певним чином.	1	2	3	4	5	6
69. Мої спроби знайти вид діяльності і взаємовідношення, відповідні для мене, були вельми успішними.	1	2	3	4	5	6
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди міняються і «дорослішають» з роками	1	2	3	4	5	6
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж розчарування.	1	2	3	4	5	6
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став нічого міняти.	1	2	3	4	5	6
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.	1	2	3	4	5	6
74. Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.	1	2	3	4	5	6
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.	1	2	3	4	5	6
76. Я давним-давно перестав намагатися поліпшити або змінити що-небудь в своєму житті.	1	2	3	4	5	6
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.	1	2	3	4	5	6
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, я переживаю приємні почуття від того, ким я є.	1	2	3	4	5	6
79. Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного.	1	2	3	4	5	6

80. Я оцінюю себе за тим, що я вважаю важливим, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.	1	2	3	4	5	6
81. Я спромігся створити свій власний будинок і спосіб життя, які найбільш відповідають моїм перевагам.	1	2	3	4	5	6
82. Правильно говорять, що старого пса новим трюкам не навчиш.	1	2	3	4	5	6
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя не багато стоїть.	1	2	3	4	5	6
84. У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх більш ніж достатньо.	1	2	3	4	5	6

Класичні ключі.

Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться у шкалу, яка сходить донизу шкалу: 6, 5, 4, 3, 2, 1.

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

Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»: 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 «Управління 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 у 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.

Інтерпретація даних (класичні ключі)

Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»

Високі значення. Наявність близьких, приємних, довірчих відносин з тими, що оточують. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здібність до емпатії, любові і близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах.

Низькі значення. Відсутність достатньої кількості близьких, довірчих відносин. Труднощі в прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізоляваності і фрустрованості. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з тими, що оточують.

Шкала «Автономія»

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

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

Шкала «Управління середовищем»

Високі значення. Відчуття упевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами. Здатність ефективно використовувати різні життєві обставини. Уміння самому обирати і створювати умови, що задовольняють особистісним потребам і цінностям.

Низькі значення. Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні навколишнім світом.

Шкала «Особистісне зростання»

Високі значення. Відчуття безперервного саморозвитку. Відстежування власного особистісного зростання і відчуття самоудосконалення з перебігом часу. Реалізація свого потенціалу.

Низькі значення. Переживання особової стагнації. Відсутність відчуття особового прогресу з часом. Нудьга і незацікавленість життям. Відчуття нездатності засвоювати нові навички.

Шкала «Цілі у житті»

Високі значення. Наявність цілей і відчуття свідомості життя. Відчуття, що сьогодні і минуле осмислені. Присутність переконань, що додають цілей життю.

Низькі значення. Розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогодні і минуле осмислено. Відсутність переконань, що додають цілей життю.

Шкала «Самоприйняття»

Високі значення. Підтримка позитивного відношення до себе. Визнання і ухвалення всього власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, 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, який є насправді.

ДОДАТОК В

Шкала оцінки якості життя (Чабан О. С.)

Інструкція: Згадайте, будь-ласка, ті події, що відбувались із вами за останні 30 днів. Враховуючі їх, наскільки ви були задоволені таким із нижчепереліченого.

Вкажіть ту кількість балів, яка підходить найбільше, від 0 до 10), де:

- 0 — зовсім не задоволений(а)
- 1—3 — більш незадоволений, ніж задоволений(а)
- 4—6 — посередньо
- 7—9 — більш задоволений(а), ніж незадоволений(а)
- 10 — надзвичайно задоволений(а).
- 1. Своїм фізичним станом?
0→1→2→3→4→5→6→7→8→9→10
- 2. Настроєм?
0→1→2→3→4→5→6→7→8→9→10
- 3. Проведенням вільного часу?
0→1→2→3→4→5→6→7→8→9→10
- 4. Любов'ю, сексуальною активністю?
0→1→2→3→4→5→6→7→8→9→10
- 5. Повсякденною активністю (хобі, робота по дому та ін.)?
0→1→2→3→4→5→6→7→8→9→10
- 6. Соціальною активністю (спілкування з рідними, друзями)?
0→1→2→3→4→5→6→7→8→9→10
- 7. Фінансовим благополуччям?
0→1→2→3→4→5→6→7→8→9→10
- 8. Умовами проживання?
0→1→2→3→4→5→6→7→8→9→10
- 9. Роботою, навчанням, іншою зайнятістю?
0→1→2→3→4→5→6→7→8→9→10
- 10. Загальний рівень задоволеності життям?
0→1→2→3→4→5→6→7→8→9→10

Шкалу заповнює особа, яка проходить обстеження, самотійно.

Мінімальна кількість балів — 0, максимальна — 100.

Рівень якості життя:

дуже низький — до 56 балів включно,

низький — від 57 до 66 включно,

середній — від 67 до 75 включно,

високий — від 76 до 82 включно,

дуже високий — від 83 балів.

ДОДАТОК Г

Тест-опитувальник соціальної адаптивності

(О. Саннікова, О. Кузнєцова)

Текст опитувальника

Шкала I

1. Буває, що я ніяковію в новій ситуації спілкування і не можу думати ні про що, окрім власних переживань.
2. Мені достатньо короткочасного спілкування з незнайомою людиною, щоб дати їй розгорнуту характеристику.
3. Навіть коли людина мовчить, я багато чого можу про неї дізнатися.
4. Мене можна назвати дуже спостережливою людиною.
5. Мені важко відповідати на питання декільком людям одночасно.
6. Мій принцип: «Бути завжди в курсі усіх справ».
7. У мене широке коло спілкування і я ніколи не втрачу можливості «зав'язати» нове знайомство.
8. Мені подобається спілкуватися тільки з тією невеликою кількістю людей, з якими я безпосередньо пов'язаний особливостями своєї діяльності.
9. У спілкуванні з незнайомою людиною я завжди цілеспрямовано вивчаю найтонші нюанси її поведінки.
10. Я можу одночасно вирішувати питання з декількома людьми без збитку для справи.

Шкала II

1. У складних ситуаціях я часто захоплююся другорядними речами, втрачаючи при цьому із поля зору головне.
2. У будь-якій бесіді я завжди зосереджуюсь на суттєвому, не відволікаюся на дрібниці.
3. Навіть у найскладніших і несподіваніших ситуаціях я завжди чітко знаю, чого хочу.
4. Часто мені не вдається реально оцінити ситуацію і свої можливості.
5. У несподіваних і складних ситуаціях, я завжди швидко знаходжу правильні рішення.
6. Коли я стикаюся з серйозними життєвими проблемами, я довго перебуваю в стані невизначеності, розгубленості.
7. Мені буває складно зрозуміти істинні причини того, що відбувається в моєму житті.

8. У моєму житті часто виникають дивні ситуації, коли неможливо пояснити, що відбувається.

9. У несподіваних ситуаціях я ніколи не починаю діяти, перш ніж подумки «не розкладу все по поличках».

10. Я часто дію під впливом миттєвих бажань.

Шкала III

1. У будь-якій, навіть найскладнішій і абсолютно новій ситуації спілкування, я легко і швидко орієнтуюся.

2. Я завжди легко вгадую те, чого від мене чекають.

3. Я не завжди можу передбачити розвиток подій.

4. Мені буває важко відгадати, що насправді оточуючі думають про мене.

5. За зовнішнім виглядом людини мені завжди легко здогадатися про його думки.

6. Я завжди тонко відчуваю настрій оточуючих.

7. Буває, що я помиляюся у виборі друзів.

8. Мені буває важко оцінити істинні наміри оточуючих.

9. Буває, що мої прогнози відносно поведінки інших людей не виправдовуються.

10. Я часто переймаюся через те, що не розумію, чого від мене хочуть.

Шкала IV

1. Мої бурхливі емоційні прояви не раз заважали мені і у справах, і у спілкуванні з людьми.

2. Часто говорю і дію під впливом настрою.

3. Як би я не був засмучений(а), оточуючі ніколи цього не помітять.

4. Навіть у найнебезпечніших ситуаціях мені вдається зберігати холонокровність і розсудливість.

5. Сам не знаю, яку реакцію може викликати у мене несподівана ситуація.

6. Легко виходжу із стану душевного спокою.

7. Мій настрій може легко мінятися від глибокої радості до глибокої печалі.

8. Буває так, що від хвилювання я не можу вимовити ані слова.

9. Коли я чую радісну звістку, я стаю надмірно активним(ою) (жестикулюю, рухаюся більше, ніж зазвичай, говорю зайві слова).

10. Навіть коли я сильно засмучений(а), моє обличчя не видає цих почуттів.

Шкала V

1. Краще спертися на власний досвід, ніж шукати нетрадиційні способи вирішення проблем.
2. Вважаю за краще вести спокійне розмірене життя, не люблю несподіванок.
3. Можу добре виконувати свою роботу тільки у знайомій комфортній обстановці.
4. Дуже позитивно відношуся до усього нового.
5. Я завжди можу без зусиль змінити свої старі звички.
6. Щоб досягти успіху в справах і в стосунках з людьми я намагаюся бути таким(ою), яким(ою) мене прагнуть бачити.
7. Якщо обставини сильніші за мене, я легко можу змінити своє відношення до них.
8. Навіть тоді, коли боротьба втрачає сенс, я не здаюся.
9. Я хворобливо переживаю зміни в моєму житті.
10. Траплялося, що я повторював(а) власні помилки.

Шкала VI

1. Я вважаю себе людиною, якій щастить.
2. Уміння передбачати розвиток подій не завжди допомагає мені уникати багатьох невдач.
3. Мене можна назвати упевненою в собі людиною.
4. Я зміг(ла) б добитися в житті більшого, але обставини мені цього не дозволяють.
5. У мене часто буває таке відчуття, неначе «усі біди світу впали мені на голову».
6. Я зазвичай мало звертаю уваги і на свої досягнення, і на свої невдачі.
7. Я не боюся невдач.
8. Я ніколи не починаю справу, якщо заздалегідь не упевнений у її успіху.
9. На вулиці я обираю ту людину, у якої можна запитати «Котра година?».
10. Я часто стикаюся з такими проблемами, яких цілком можна було б уникнути, якщо б я був уважнішим.

Шкала VII

1. Я легко «захоплююся» новими ідеями, але за перших труднощів у їх реалізації втрачаю інтерес і припиняю роботу.
2. Я завжди досягаю поставлених перед собою цілей.
3. У житті мені довелося долати велику кількість труднощів, щоб досягти мети.
4. Мені буває важко зосередитися на роботі або якому-небудь завданні.

5. Коли я упевнений(а), що знаходжуся на правильному шляху, для досягнення своїх цілей я обираю й крайні заходи.
6. За бажання я завжди можу змінити ситуацію так, як мені це буде вигідно.
7. У житті ніколи не йду за обставинами, віддаю перевагу тому, щоб їх створювати самостійно.
8. Бувало не раз, що я упускав(а) сприятливі можливості для реалізації своїх планів.
9. Вважаю за краще не будувати планів, не думати про проблеми.
10. У мене велика кількість таких справ, які я ніяк не в змозі закінчити.

Шкала VIII

1. Своїм життям я задоволений (задоволена).
2. Останнім часом у мене переважає пригнічений настрій.
3. Не можу сказати, що у своєму робочому колективі (учбовій групі) почуваю себе абсолютно комфортно
4. Я хотів(а) б, щоб у моєму житті все склалося інакше.
5. Те, чим я займаюся (навчання, робота) приносить мені істинне задоволення.
6. Зараз у мене легко на душі; немає нічого, що б сильно мене засмучувало.
7. Я спокійний(а) за своє майбутнє.
8. Іноді мені хочеться піти з дому.
9. У сім'ї мене не розуміють.
10. Зараз я знаходжуся на підйомі своїх сил.

«КЛЮЧ» до тесту-опитувальника

Шкала I (ШОСС): «прямі» твердження: 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10; «зворотні» твердження: 1, 5, 8.

Шкала II (ЛПСС): «прямі» твердження: 2, 3, 5, 9, «зворотні» твердження: 1, 4, 6, 7, 8, 10.

Шкала III (ТОСО): «прямі» твердження: 1, 2, 5, 6; «зворотні» твердження: 3, 4, 7, 8, 9, 10.

Шкала IV (СЕП): «прямі» твердження: 3, 4, 10; «зворотні» твердження: 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9.

Шкала V (ГЗ): «прямі» твердження: 5, 6, 7; «зворотні» твердження: 1, 2, 3, 4, 8, 9, 10.

Шкала VI (ГПН): «прямі» твердження: 1, 3, 7, 8, 9, «зворотні» твердження: 2, 4, 5, 6, 10.

Шкала VII (ГДМ): «прямі» твердження: 2, 3, 5, 6, 7; «зворотні» твердження: 1, 4, 8, 9, 10.

Шкала VIII (ПЗЗ): «прямі» твердження: 1, 5, 6, 7, 10; «зворотні» твердження: 2, 3, 4, 8, 9.

*Тестові норми опитувальника,
отримані у результаті процентної стандартизації (n=320)*

Процен- тилі	Значення «сирих» балів за шкалами тесту-опитувальника								
	ШОСС	ЛІСС	ТОСО	СЕП	ГЗ	ГПН	ГДМ	ПЗЗ	ЗПА
10	0-14	0-16	0-14	0-10	0-14	0-16	0-15	0-15	0-14
20	15-18	17-18	15-16	11-12	15-16	17-18	16-18	16-17	15-16
30	19	19-20	18	13-14	17	19-20	19	18-20	17-18
40	20-21	21-22	19-20	15-16	18	21	20	21-22	19-20
50	22	23-24	22	17-18	19	22	21-22	23-25	21
60	23-24	25-26	23-24	19-21	20	23	23-24	26	22-23
70	25-26	27	25-26	22-23	21-22	24-25	25	27-29	24-25
80	27-28	28	27-28	24	23-24	26	26-27	30	26
90	29-30	29-31	29-30	25-27	25-26	27-28	28-29	31-33	27-29
100	31-40	32-40	31-40	28-40	27-40	29-40	30-40	34-40	30-40

Примітка. Квартилі розподілу:

Q1 - від 0 до 25 процентилів, Q2 - від 26 до 50 процентилів,

Q3 - від 51 до 75 процентилів, Q4 - від 76 до 100 процентилів.

Первинні результати, що відповідають першому квартилю Q1, інтерпретуються як низький рівень розвитку діагностованої якості. Результати, відповідні останньому квартилю Q4, оцінюються як показники високого рівня розвитку. 50-й перцентиль (P50) відповідає медіані. Другий і третій квартали розподілу (Q2 і Q3) представляють результати, відповідно, нижче середнього і вище середнього.

Інтерпретація тестових даних

На підставі даних, отриманих за допомогою тест-опитувальника соціальної адаптивності, будується індивідуальний профіль соціальної адаптивності. На графіку, на осі ОХ вказуються параметри соціальної адаптивності, на осі ОУ - процентильні показники.

Середня лінія ряду проходить через 50-й процентиль (Р50).

Значення, розташовані в просторі вище середньої лінії ряду, характеризують тенденцію до позитивного полюса аналізованого параметра. Значення вище 75-го процентилу означають яскраву вираженість даної якості. Значення показників нижче середньої лінії ряду свідчать про слабку вираженість діагностованого параметра. Значення нижче 25-го процентилу - про його невираженість.

Аналіз отриманого профілю слід починати з інтерпретації загального показника соціальної адаптивності (ЗПА), а також особливостей його поєднання з показником загальної задоволеності (ПЗЗ).

Високий рівень розвитку соціальної адаптивності (показник ЗПА відповідає четвертому квантилю) характеризує особистість, не схильну відчувати труднощі в адаптації. Ці люди швидко і легко включаються в нові види роботи, входять в нові групи. Відчувають себе «як удома» навіть на тимчасовій роботі. Зміни в житті приймають легко, вони не здатні серйозно вплинути на результативність діяльності і емоційне самопочуття такої особистості.

У складних, напружених ситуаціях досить легко відновлюються, адаптуються до проблеми, перестають її емоційно виділяти. Поведінка характеризується адекватністю. Здатні ефективно діяти в несподіваних, нових ситуаціях і протистояти життєвим труднощам, стійкі до негативних емоційних впливів.

У напружених (адаптаційних) ситуаціях, коли закономірно порушується стан внутрішньої рівноваги, вони здатні швидко відновлювати його за рахунок ефективної роботи адаптаційних механізмів. У психологічній характеристиці такої особистості можна виділити такі основні риси: самовпевненість, спокій, гнучкість, впевнена адекватність.

У цілому, адаптивну особистість можна назвати зрілою, реалістичною, ефективною, вільною від невротичних симптомів і, в результаті, соціально успішною.

Як правило, високі показники шкали ОПА поєднуються також з високим (або вище середнього) рівнем показника загальної задоволеності (ПЗЗ), що трактується як висока соціальна адаптованість даної особистості. У разі, якщо показник ПЗЗ нижче середнього (Q2) або низький (Q1), можна говорити про негативну актуальну життєву

ситуацію досліджуваного, конкретні характеристики якої необхідно уточнити в процесі бесіди. У такому випадку високі показники соціальної адаптивності дають позитивний прогноз подолання життєвих негараздів.

Низький рівень розвитку соціальної адаптивності (показник ЗПА відповідає першому квартилю процентилів) говорить про виражений недолік адаптивних здібностей особистості.

Така людина насилу переживає будь-які, навіть незначні зміни в житті. Ці люди подовгу звикають до нового оточення, нової роботи, нових людей. Новизну в своєму житті сприймають як загрозу. При входженні в новий вид діяльності переживають тривалий адаптаційний період, причому він насичений, в основному, негативними емоційними переживаннями. Часто не здатні долати життєві труднощі, протидіяти стресу, схильні відчувати проблеми у всіх сферах соціального життя.

Людам з низькою соціальною адаптивністю властива недостатня здатність до дієвого самостійного вирішення життєвих проблем, вони потребують підтримки і шукають її в інших. Однак часто такої підтримки вони не знаходять, тому що відчують певні труднощі в спілкуванні.

В цілому, можна сказати, що неадаптивна особистість характеризується вразливістю, незрілістю, несамостійністю, часто залежністю. Низький рівень соціальної адаптивності часто зустрічається в портреті невротичної особистості, аддиктивної особистості. При цьому наявність в особи тенденції до дезадаптивності блокує і терапевтичний вплив на клієнта в процесі психотерапії.

Низький результат випробуваного за шкалою ЗПА необхідно зіставити з результатом за шкалою ПЗЗ. У разі, якщо показник загальної задоволеності нижче середнього або низький, життєва ситуація випробуваного розцінюється як вкрай несприятлива, такі результати повинні привернути серйозну увагу і вимагають подальшого уточнення.

За високої (Q4) або вище середнього (Q3) оцінки за шкалою ПЗЗ можна говорити про перебування досліджуваного в стабільній життєвій ситуації, або про компенсаторний вплив інших факторів, прямо не пов'язаних із соціальною адаптивністю, на результат адаптації (наприклад, товариськість, рівень інтелекту тощо), що вимагає також додаткового вивчення.

ДОДАТОК Г

Розрахунки критерію Фішера та t-критерію Стюдента



Рисунок 1 - Розрахунок критерію Фішера для опитувальника «Індекс благополуччя ВООЗ-5» онлайн за посиланням https://www.eztests.xyz/criteria/fisher_angular_transformation/



Рисунок 2 - Розрахунок t-критерію Стюдента для Опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф онлайн за посиланням <https://www.eztests.xyz/criteria/ttest/results>

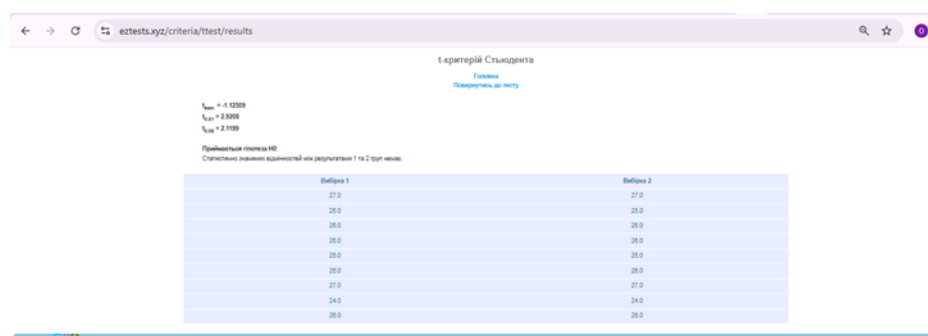


Рисунок 3 - Розрахунок t-критерію Стюдента для Тесту-опитувальника соціальної адаптивності онлайн за посиланням <https://www.eztests.xyz/criteria/ttest/results>