


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:

Завідувач кафедри

 Олена СТУЛІКА

«16» травня 2023 р.

**«ОПТИМІЗМ ЯК КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ДОРОСЛОГО
ВІКУ»**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого(бакалаврського)
рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми
«Практична психологія»

Глушкіної Анжеліки Євгенівни


Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології

Стуліка Олена Борисівна

Рецензент: кандидат психологічних
наук, доцент, доцент кафедри
психології та педагогіки
Горлівського інституту іноземних
мов Державного навчального
закладу «Донбаський державний
педагогічний університет»

Грицук Оксана Вікторівна,

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою ЄКТС 95 А
Секретар ЕК 
Анастасія ВАГАБОВА
«08» червня 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН.....	6
1.1. Дослідження психологічного благополуччя в рамках сучасних наукових парадигм	6
1.2. Психологічне благополуччя в контексті вікових змін	10
1.3. Детермінанти психологічного благополуччя вимушених переселенців дорослого віку.....	14
Висновки до розділу 1	19
РОЗДІЛ 2. ПРОБЛЕМА ОПТИМІЗМУ В СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ	21
2.1. Оптимізм як якість особистості.....	21
2.2. Передумови розвитку оптимізму як особистісного конструкту.....	25
2.3. Оптимізм як чинник психологічного благополуччя вимушених переселенців дорослого віку	28
Висновки до розділу 2	32
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ОПТИМІЗМУ ЯК ОСОБИСТІСНОЇ ЯКОСТІ У ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....	33
3.1. Обґрунтування методів дослідження.....	33
3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	35
Висновки до розділу 3	42
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46

ВСТУП

Проблема вимушених переселенців у світовому масштабі не втрачає своєї актуальності вже кілька десятиліть. В Україні різні аспекти благополуччя вимушених переселенців почали вивчати з 2014 року, коли проблема внутрішньої та зовнішньої міграції набула гострого значення. На психічне здоров'я та благополуччя вимушених переселенців можуть впливати різні стресори та проблеми, від насильства та втрати близьких до проблем культурної ідентичності та расизму. Наслідками дії стресорів на вимушених переселенців є негативні психічні стани: занепокоєння та смуток, проблеми зі сном, втома, байдужість, дратівливість, гнів. Серед особистісних проблем зазначаються: емоційна холодність, занижена самооцінка, низька мотивація до праці, труднощі у взаєминах.

Бойові дії, вимушена міграція, втрати: рідних та/або близьких, домівки, роботи – всі ці події відображаються на самопочутті та психологічному благополуччі людей. Тому в психологічній науці існує необхідність дослідити весь спектр психологічних наслідків травматичних подій для розуміння напрямків практичної роботи з їх подолання. Дослідження компонентів психологічного благополуччя допоможе визначити стратегію психологічної допомоги постраждалій людині, враховуючи всі сфери її життя.

Оптимізм, як позитивне оцінювання подій, життєрадісність і віра в краще майбутнє, може стати основою, з якої починається вибудовування стратегії підвищення психологічного благополуччя людей, які зазнали психотравмуючого впливу війни. Наразі проблема оптимізму як ресурсу особистості вимушеного переселенця майже не досліджена, тому вона потребує особливої уваги як теоретиків, так і практиків-психологів.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя як психологічний

феномен.

Предмет дослідження: оптимізм як компонента психологічного благополуччя вимушених переселенців дорослого віку.

Мета дослідження: дослідити особливості прояву оптимізму як компоненти психологічного благополуччя вимушених внутрішніх та зовнішніх переселенців дорослого віку.

Гіпотеза дослідження: оптимізм як якість особистості є чинником побудови психологічного благополуччя вимушених переселенців в дорослому віці.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психологічні підходи до вивчення феномену психологічного благополуччя, охарактеризувати особливості його компонентів та детермінант.
2. Дослідити розуміння поняття оптимізму як особистісної якості, визначити передумови та специфіку його розвитку.
3. Розглянути оптимізм як чинник психологічного благополуччя вимушених переселенців дорослого віку.
4. Провести емпіричне дослідження оптимізму як чинника психологічного благополуччя вимушених переселенців дорослого віку.

Методологічну та теоретичну основу дослідження склали роботи вчених, які вивчали проблеми психологічного благополуччя та оптимізму. Психологічне благополуччя та його детермінанти вивчали такі вчені як Н. Бредб'орн, М. Селігман, К. Ріфф, Е. Дінер, К. Беррідж та М. Крінгельбах, Й. Тан, Ю. Швалб, Н. Волинець, Н. Каргіна, Ю. Кашлюк, С. Кондратюк, І. Жилкіна, О. Груб'як, Т. Партико, С. Кушнікова, З. Спринська, М. Дворник, Т. Титаренко та інші. Різні аспекти оптимізму відображені в дослідженнях вітчизняних та зарубіжних вчених: Л. Карамушки та Т. Карамушки, Ю. Максименко, О. Морозової-Йоханнессен, В. Педоренко, В. Франкла, Ч.

Карвера, М. Шайєра, Д. Шарпа, А. Фернема, Ш. Робінсона, М. Селігмана, П. Прітчетта, Н. Вайнштайна, Д. Шеппарда, Дж. Рено та ін.

Методи дослідження. Теоретичні методи – аналіз наукової літератури за темою дослідження, порівняння та узагальнення наукової інформації. Емпіричні методи – «Опитувальник диспозиційного оптимізму» Ч. Карвера та М. Шайєра, «Шкала суб'єктивного щастя» С. Любомирськи, «Шкала загальної самоефективності» Р.Шварцера і М.Єрусалема та «Шкала диспозиційної надії» М. Снайдера. Математичні методи опрацювання результатів – описова статистика, порівняльний аналіз.

Структура кваліфікаційної роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Робота вміщує 6 малюнків, 4 таблиці. Список використаних джерел складає 58 найменувань. Загальний обсяг 55 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ФЕНОМЕН ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1. Дослідження психологічного благополуччя в рамках сучасних наукових парадигм

Благополуччя можна вважати однією з необхідних умов життєдіяльності людини та існування суспільства, тому проблема даного феномену сягає корінням в далекі античні часи. Аристипп – основоположник гедонізму, вважав, що для людини є благом тілесні насолоди. Аристотель, навпаки, називає вищим людським благом евдемонію – активну діяльність душі, направлену на пізнання себе, своїх талантів та втілення їх у житті [27]. Саме ці два погляди стали концептуальними витокami різних парадигм та підходів до вивчення психологічного благополуччя.

У сучасній довідниковій літературі психологічне благополуччя визначається як психічний стан, що характеризується добрим самопочуттям, бадьорістю духу, високою самооцінкою, впевненістю в собі. Психологічне благополуччя пов'язують з регулярною фізичною активністю, відчуттям щастя та задоволеності, наявністю мети та сенсу в житті [13; 26]. Однак у межах психологічних підходів вітчизняних та зарубіжних вчених термін психологічне благополуччя розуміється значно ширше.

Представники гедоністичної парадигми орієнтуються на вивчення емоційно-оціночного компоненту психологічного благополуччя. Наприклад, у класичному психоаналізі З. Фрейда показником благополуччя людини є рівновага психічного стану, яка досягається шляхом зменшення емоційної напруги та негативних афектів – так зріла особистість може плідно працювати та підтримувати задовільні стосунки з оточуючими [32].

У 1960-ті роки в американському науковому товаристві виникає тенденція дослідження благополуччя широких мас. У результаті

узагальнення теоретичних та емпіричних матеріалів, психолог Н. Бредб'юрен вводить поняття «психологічне благополуччя» та розробляє теорію афективного балансу: баланс позитивних та негативних афектів є основним показником психологічного благополуччя особистості. Психологічне благополуччя дослідник трактує як самоактуалізацію, самооцінку та автономію, які можуть перетинатися [41; 44].

Вчені, які досліджують феномен психологічного благополуччя у межах евдемоністичної парадигми, розглядають його крізь призму позитивного функціонування особистості: психічне здоров'я та потенціали здоров'я (В. Ананьєв), особистісний ріст (Е. Фромм), самореалізацію (А. Маслоу), прагнення до пошуку та реалізації сенсу життя (В. Франкл), позитивні взаємовідносини (А. Адлер) тощо [26; 30; 32].

Засновник позитивної психології М. Селігман виділяє п'ять складових благополуччя: позитивні емоції, сенс, залучення, добрі стосунки з людьми та досягнення. Додатковими критеріями благополуччя є висока самооцінка, оптимізм, психічна стійкість, життєва сила та самовизначення [54].

К. Ріфф визначає психологічне благополуччя як цілеспрямоване прагнення людини до досконалості, а головним завданням життя вважає розпізнавання та реалізацію своїх можливостей. У 90-х роках вчена узагальнює теорії психоаналітиків, гуманістичних та екзистенційних психологів та розробляє теоретичну модель психологічного благополуччя, в якій виокремлює шість його типів: 1) самоприйняття; 2) майстерність у використанні середовища; 3) позитивні відносини з іншими; 4) особистісне зростання; 5) мета у житті; 6) автономія [13;15].

Початок ХХІ сторіччя ознаменувався виникненням нейрофізіологічної парадигми та міждисциплінарних досліджень психологічного благополуччя.

Досліджуючи вплив евдемонічного та гедоністичного благополуччя на біологічні кореляти у жінок похилого віку, К. Ріфф визначила, що жінки з вищим рівнем евдемонічного благополуччя мають нижчий рівень кортизолу, протизапальних цитокінів та більш тривалий і якісний сон [53].

Е. Дінер теж визначає два аспекти психологічного благополуччя: гедоністичний – ступінь відчуття позитивних емоцій та щастя й евдемонічний – відчуття того, що життя має сенс і мету. В емпіричному дослідженні вчений з колегами виявив, що благополуччя людей пов'язане з обома аспектами разом. Високі бали анкети для гедонії та евдемонії зазвичай сходяться в однієї і тієї ж щасливої людини [46].

К. Беррідж та М. Крінгельбах встановили як на фізіологічному рівні гедоністичні системи взаємодіють з системами мозку, що відповідають за саморозуміння та смислові компоненти евдемонічного благополуччя: мережа розподілених гедоністичних гарячих точок утворює інтегральну схему, де будь-яке успішне покращення, яке починається в одній гарячій точці, активує нейрони в інших гарячих точках. Так виникає нейронна активність як в підкіркових структурах, так і в додаткових ділянках переднього мозку, з активністю яких вчені пов'язують евдемонічне благополуччя [43].

У межах соматичного підходу інтегративної тілесної та рухової терапії (ІВМТ), Й. Тан з колегами визначив, що зміна стану тіла та контроль думок сприяли підвищенню самоконтролю і позитивних емоцій та зниженню негативних емоцій і гормонів стресу. Виходячи з того, що елементами психологічного благополуччя вчені визначають почуття рівноваги в емоціях, думках, соціальних відносинах і прагненнях, ці результати можна назвати доказом того, що тренування усвідомленості може покращити психологічне благополуччя за рахунок впливу на структурну пластичність мозку [58].

На думку українського вченого Ю. Швалба, благополуччя особистості – це «складний психологічний конструкт, який утворюється як усвідомлене ціннісно-оцінне переживання особистістю власного існування у контексті наявних життєвих обставин та здійснюваного способу життя» [3, с.54]. Досліджувати благополуччя особистості вчений пропонує через виокремлення трьох базових процесів у житті людини – життєзабезпечення, життєорганізації та життєреалізації. Цей підхід, на думку Ю. Швалба може вирішити проблему конкретизації поняття благополуччя особистості [3].

Н. Волинець також аналізує феномен психологічного благополуччя особистості у полі життєвого середовища. Вона запропонувала теоретичну модель психологічного благополуччя, в якій окреслила його критерії та внутрішні (смысловий, емоційно-когнітивний, індивідний) й зовнішні (поведінковий, діяльнісний, особистісний, соціальний) компоненти:

1. *За критерієм цілесмыслової орієнтації і актуалізованих потреб* психологічне благополуччя має такі компоненти: смыслові (домінуючі цінності, актуальні потреби та можливість їх здійснювати, інтереси, радість самоусвідомлення, відповідальність, здатність до саморозвитку); поведінкові (мотиви, актуальні настанови та поведінкові реакції (дисциплінованість, впевненість у власних силах, оптимізм); діяльнісні (актуальна діяльність як засіб самореалізації).
2. *За критерієм життєвої позиції* компонентами психологічного благополуччя є: емоційно-когнітивний (позитивна настанова на життєві події, позитивне мислення та емоції); поведінковий (діяльнісний) (контроль над ситуацією, вміння долати перешкоди, активність, стійкість прояву життєвих принципів).
3. *За критерієм рефлексивної оцінки життєвого середовища* визначаються такі компоненти: емоційно-когнітивний (задоволення собою та життям, оптимальний рівень здоров'я, позитивні почуття, довіра, оптимізм, віра та впевненість у власних можливостях, успішність, життєстійкість тощо); поведінковий (діяльнісний) (здатність до швидкого прийняття рішень, адаптація, саморегуляція, саморозвиток).
4. *За критерієм соціальної впорядкованості та гармонізації міжособистісних взаємин* компонентами психологічного благополуччя є: індивідний (доброзичливе емпатійне ставлення до інших людей,

інтимність); особистісний (здатність любити і піклуватися, вміння будувати міжособистісні відносини, можливості задоволення життєвих потреб, можливості трудової та творчої самореалізації, можливості узгодження особистісних, групових і суспільних інтересів); соціальний (взаєморозуміння, взаємопідтримка, взаємодопомога, взаємна відповідальність; соціальна захищеність, рівень благоустрою життя, екологічна безпека, низький рівень злочинності та безробіття, привабливість соціального середовища) [5, с 51-55].

Н. Каргіна виокремлює такі особистісні ресурси психологічного благополуччя: самоефективність, самоконтроль, життєстійкість, оптимізм, самодостатність, почуття зв'язності тощо. До екзистенційних ресурсів психологічного благополуччя належать персональність, свобода, відповідальність, незалежність, сміливість, самодостатність, осмисленість життя, віра, час і довіра тощо [13].

Із позиції структурного підходу Ю. Кашлюк розглядає психологічне благополуччя особистості як складне утворення з трьох компонентів: емоційного – позитивне чи негативне ставлення, що виникає в момент реалізації цілей і намірів; когнітивного – оцінка власного життя та задоволеність ним; конативного – елементи позитивного функціонування: автономія, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, позитивні взаємини, наявність життєвих цілей тощо [14].

Отже, психологічне благополуччя являє собою інтегральне, відносно стабільне особистісне утворення, що виявляється в емоційно-оціночних та сенсожиттєвих компонентах позитивного функціонування особистості: психічному та фізичному здоров'ї, саморозвитку та самореалізації, позитивних взаємовідносинах. Складовими психологічного благополуччя є позитивні емоції, висока самооцінка, оптимізм, надія та віра, психічна стійкість, життєва сила, самовизначення, самоефективність тощо.

1.2. Психологічне благополуччя в контексті вікових змін

Згідно із періодизацією Г. Крайг, яку ми взяли за теоретичну основу, дорослий вік поділяється на: ранню дорослість – 20-40 років, середню дорослість – від 40-60 років, пізню дорослість – від 60 років [45].

Соціальна ситуація розвитку людини дорослого віку характеризується включенням людини у сферу професійної діяльності, а також створенням сім'ї та вихованням дітей. Однак переходи між періодами і стадіями відзначаються кризами розвитку особистості. На думку Т. М. Титаренко, криза – це тривалий внутрішній конфлікт з сенсу життя, його головних цілей та способів їх досягнення [29, с. 15]. У процесі кризи вирішуються проблеми попередніх періодів: набуття незалежності, відповідальності, довіри, ініціативи, працездатності, ідентичності тощо.

Усвідомлення особистісної відповідальності за своє життя та своїх близьких, готовність прийняти цю відповідальність, саморозвиток, позитивне світосприйняття свідчать про основне новоутворення дорослого віку – *зрілість* [8].

Тепер надамо стисло характеристику кожної стадії дорослого віку.

Період ранньої дорослості (20-40 років) характеризується досягненням особистісної ідентичності та початком продуктивної діяльності, що дає змогу побудувати нові міжособистісні стосунки у професійному та сімейному середовищі. Основними завданнями і проблемами цього етапу є: уточнення життєвих планів та початок їхнього здійснення, пошуки себе та вироблення індивідуальності, пошуки партнера та створення сім'ї, спеціалізація та набуття майстерності у професійній діяльності [1]. Г. Крайг поділяючи точку зору Е. Еріксона, називає кризу інтимності та ізоляції характерною проблемою для цього періоду. Інтимність полягає у будівництві близьких відносин з іншим без втрати власної ідентичності. Ізоляція, нездатність чи невдача у встановленні взаємності, породжує почуття самотності. Нормальним виходом із кризи «інтимність – ізоляція» є плекання любові у

міжособистісній взаємодії: дружбі, еротичних відносинах тощо. Новоутворенням періоду є сімейні стосунки й професійна компетентність. Перехід до середньої дорослості може супроводжуватися кризою 30-ти років, яка пов'язана із розходженням уявлень про можливе та наявне. Людина відчуває сумніви та стурбованість, і, щоб здолати неприємні почуття, переоцінює минулі події. Це може призвести до зміни стилю життя, місця роботи, розпаду шлюбу тощо [1; 8; 45].

Період середньої дорослості (40-60 років) пов'язаний з вирішенням житлових проблем, кар'єрним зростанням, розширенням соціальних зв'язків. Деяких людей починають турбувати питання реалізації свого творчого потенціалу, збереження близьких стосунків з рідними та друзями. У цьому контексті зрілість стає ціллю розвитку. Г. Шихі вказує на кризу 40 років – кризу середини життя, що проявляється у зменшенні фізичних сил і привабливості та зміні соціальних очікувань [1]. За Е. Еріксоном це криза «продуктивності-інертності». Продуктивність (творча і професійна) це здатність зацікавитися іншими людьми, здійснити певний внесок у розвиток суспільства. В її основі лежать ціннісні орієнтації, тому досягти продуктивності і відчувати себе щасливим можна як через сімейне середовище, так і через професійне. Інертність, навпаки, визначається егоїзмом, егоцентричністю та вседозволеністю. Вона призводить до занурення людини в свій світ та власні потреби. Центральним новоутворенням періоду середньої дорослості є творча і професійна продуктивність [1; 8; 45].

Період пізньої дорослості (від 60 років) є верхівкою соціальних досягнень, майстерності та авторитету. Важливими завданнями періоду є: адаптація до виходу на пенсію, продовження виконання соціальних та цивільних обов'язків. Криза цього періоду пов'язана з оцінкою смислу прожитого життя, припиненням професійної діяльності та зумовлена психофізіологічними змінами, які супроводжуються емоційними реакціями. Динаміка цих змін залежить від копінг-стратегій людини та подолання факторів ризику (хронічних розладів різної етіології), різкої зміни

стереотипів буття тощо. Особистісними позитивними новоутвореннями похилого віку є: прагнення до ризику, що зумовлює зміну стилю життя, інтерес до нових подій та завдань у житті, високий рівень розвитку мудрості та інтуїції [8; 16; 45].

Проблема вікових детермінант та особливостей психологічного благополуччя набула актуальності, тому з'явилися цікаві, на нашу думку, роботи українських та зарубіжних вчених. Розглянемо їх.

С. Кондратюк та І. Жилкіна визначили, що психологічне благополуччя жінок раннього дорослого віку залежить від діяльності в різноманітних сферах суспільних відносин та мобілізації всіх їх ресурсів. Зростання психологічного благополуччя в цьому віці пов'язане із особистісною зрілістю: самоповагою, задоволеністю власною активністю, усвідомленням власної унікальності та унікальності значущих людей [17].

О. Груб'як встановила, що у жінок раннього дорослого віку переважно середній рівень прояву психологічного благополуччя. Такий рівень, на думку вченої, зумовлений суперечливістю досліджуваного періоду, браком життєвого досвіду, труднощами особистісного становлення. На загальний рівень психологічного благополуччя, на думку вченої впливають: активний розвиток особистості, як професійний, так і творчий, бачення перспектив і зацікавленість подіями у житті [6].

Т. Партико дослідила особливості психологічного благополуччя у 50–79-річному віці. У період *50-59 років* показниками психологічного благополуччя є: усвідомлення сенсу життя, прагнення до самореалізації; уявлення про себе як про самостійну, надійну та цікаву людину; довірливі та емпатійні взаємини; прагнення до незалежності, самореалізації, але за умов відсутності негативного самоствавлення. У період *60–65 років* показниками є самовпевненість, особистісне зростання, самоприйняття, позитивне ставлення до інших, цілі в житті, управління оточенням. До того ж, Т. Б. Партико виявила цікавий факт: більш скритні жінки 60-65 років відчують себе більш благополучними. У скритних чоловіків особливо вираженою

стають особистісна автономія, зростання і самоприйняття. Для осіб 70–79 років характерною є втрата ролі автономії у структурі психологічного благополуччя. Загалом, психологічне благополуччя вище в самовпевнених осіб обох статей [24].

Для жінок значно більшу роль у переживанні благополуччя мають самоцінність, позитивна рефлексія, відсутність внутрішніх конфліктів. Психологічне благополуччя чоловіків, особливо позитивна самооцінка і наявність життєвих цілей, зростатиме, якщо вони мотивовані зберегти свій соціальний статус та займатись суспільно корисною активністю [24].

Взаємозв'язок між віком та психологічним благополуччям довели зарубіжні вчені Р. Марув та М. Хан визначили, що з віком у людей покращується психологічне самопочуття. Інші лонгітюдні дослідження, на які вони посилаються, також свідчать, що більшість людей добре адаптуються у дорослому віці та демонструють зниження нейротизму та посилення позитивного афекту. З кожним роком дорослішання, людина проявляє більш зрілу поведінку – мислить зрозуміліше, розвиває здатність контролювати себе та працювати в умовах стресу [49].

Отже, дорослий вік поділяється на три періоди: ранню дорослість, середню дорослість та пізню дорослість. Кожен із періодів дорослого віку має свої особливості, детермінанти та кризи, що можуть впливати на переживання психологічного благополуччя особистості. Основним новоутворенням дорослого віку є зрілість. Зріла доросла людина має позитивне сприйняття, готова прийняти відповідальність за своє життя, прагне до саморозвитку та самореалізації – саме ці якості лежать в основі психологічного благополуччя особистості.

1.3. Детермінанти психологічного благополуччя вимушених переселенців дорослого віку

Проблема вимушених переселенців у світовому масштабі не втрачає своєї актуальності вже кілька десятиліть, в Україні різні аспекти благополуччя вимушених переселенців почали вивчати з 2014 року, коли проблема міграції набула гострого значення.

У нашому дослідженні під міграцією ми розуміємо переміщення особи з метою зміни місця проживання/перебування, пов'язане з перетинанням державного кордону (зовнішня міграція) або меж адміністративно-територіальних одиниць (внутрішня міграція) [22, с. 113]. Відповідно, суб'єктом вивчення особливостей благополуччя виступають зовнішні та внутрішні вимушені переселенці.

За даними Міжнародної організації з міграції, на психічне здоров'я та благополуччя вимушених мігрантів можуть впливати різні стресори та проблеми: відсутність засобів для задоволення базових потреб; насильство, переслідування, втрата близьких; погані умови життя або роботи; невизначеність щодо дозволів на роботу та правового статусу, безробіття; проблеми культурної, релігійної ідентичності; зміна політики в країнах, що приймають; расизм, соціальна ізоляція, можлива депортація тощо [50].

Також варто виділити такі категорії психогенних чинників :

- 1) фізіологічні: звуки вибухів, свист куль, завивання мін, вібрація, брак сну, голод, спрага;
- 2) психоемоційні: загроза своєму життю та життю своїх близьких та рідних, страх поранення, травми, каліцтва, сцени загибелі військових та мирних мешканців;
- 3) соціально-психологічні: нерозуміння причин бойових дій, відсутність контактів з рідними та близькими, втрата соціального статусу (бізнесу, будинку, роботи), неможливість змінити умови свого існування;
- 4) інформаційні: брак, відсутність, суперечливість інформації [21, с. 69].

Негативними наслідками дії стресорів на вимушених переселенців є: почуття занепокоєння та смутку, безнадійності, проблеми зі сном, втома,

дратівливість, гнів. Особи, які шукають притулку, як правило, схильні до підвищеного ризику самогубства [50].

За наведеними Ю. Максименко та О. Морозовою-Йоханнесен даними, вимушені переселенці відчують емоційний дискомфорт, низьку мотивацію до праці, культурний шок, що зумовлені спонтанною міграцією, близькими людьми, зміною звичних умов існування. Реагування на ситуацію невизначеності як на загрозу сприяє формуванню егоїстичної спрямованості, актуалізує потреби визнання та грошей [20, с. 92-93].

В. Педоренко, досліджуючи психоемоційний стан українських переселенців в Німеччині, виокремлює їх високу агресивність, нестриманість, тривожність, негативні передчуття, труднощі у взаємодії з оточуючими (наприклад, впертість у відстоюванні своїх переконань). Переважно занижена самооцінка та відчуття страху свідчить про намагання уникнути труднощів та невдач. Невпевненість стосовно майбутнього пов'язана із втратою житла, роботи, а у деяких респондентів із втратою когось із близьких. Особистісні проблеми, відсутність власних речей та відчуття залежності від інших людей викликають у переселенців відчуття сорому та впливають на здатність співчувати. Низький рівень співчуття, на думку вченої, може вказувати на як загострення егоїстичної спрямованості вимушених переселенців, так і на їх емоційну холодність, що виникла через пережитий стрес [25, с. 6-8].

Дані, отримані С. Кушніковою, дозволяють доповнити картину психічного стану вимушених переселенців. Негативним змінам сприяють: переживання втрати професійної ідентичності, страх невиконання своїх обов'язків за основним місцем роботи в Україні та можлива втрата доходу. За таких обставин людина має обирати або залишитися в безпеці та адаптуватися в іншій країні, або повернутися до знайомого, але небезпечного середовища [19, с. 423].

Міграція людей на іншу територію, навіть у межах своєї країни, означає зіткнення з невідомим, ставить перед людьми проблему

співвіднесення себе з певною групою. З. Спринська констатує, що більше половини опитаних нею внутрішніх переселенців має високий рівень реактивної тривожності, що пов'язана зі зміною місця та умов проживання, високий рівень самотності, що проявляється в одноманітній поведінці, скутості, недобрим передчуттям, панічному страху за свій стан здоров'я. Також характерними особливостями є занижена самооцінка, стан байдужості до подій, до себе та оточуючих. Найбільш задоволеними потребами переселенців є потреба в безпеці, матеріальні та соціальні потреби, а найменш – потреби у визнанні та самовираженні [34].

Однак, існує ще й позитивна група наслідків вимушеної міграції. Психологічне зміцнення внаслідок безпосереднього впливу травматичних подій отримало назву «розвиток, активований лихом» [28, с. 33]. На думку вчених, цей розвиток може відбуватися: 1) завдяки переосмисленню своїх страждань люди змогли перетворити трагічний досвід на позитивні зміни; 2) завдяки життєстійкості – особистісному ресурсу, що забезпечує людині успішне подолання життєвих труднощів та здатність витримувати стресову ситуацію, зберігаючи просоціальну направленість; 3) завдяки еволюційно зумовленій стійкості мозкових ланцюгів до базових задоволень людина може відновити достатньо щасливий стан навіть після катастрофічних подій [20; 28; 35; 37; 47].

Особистісними чинниками посилення психологічного благополуччя в умовах тривалої травматизації на думку Т. Титаренко є: комунікативний – спілкування, наявність взаєморозуміння з товаришами, колегами, членами родини; просоціальний – підтримка, взаємовиручка, взаємодопомога, урахування інтересів інших людей викликає позитивні емоції; інтернальний – здатність нести відповідальність за власне життя, не перекладаючи її на інших людей або на зовнішні обставини. Перелічені чинники у поєднанні з прагненням нового досвіду та готовністю покинути зону комфорту допомагають наповнити життя сенсом [35, с. 114].

Особливе значення має чинник самоповаги та оптимізму, який

виокремлює М. Дворник: оптимізм і думки про себе як про людину, яку слід поважати, допомагають оцінити власний досвід, актуальні вимоги, майбутні перспективи та підвищують рівень життєстійкості [7].

Отже, події, що змушують залишити власну домівку та вимушена внутрішня чи зовнішня міграція спричиняють тривалу травматизацію людини. Наслідками травматизації можуть бути як негативні зміни психічного стану – страхи, невпевненість, агресивність тощо, так і позитивні – переосмислення сенсу життя, виявлення власних сильних сторін, зміцнення відносин. Умовами підвищення психологічного благополуччя є емоційна стабільність, підтримка з боку оточуючих, прийняття пережитого досвіду та прагнення до нового, самоефективність, самоповага, оптимізм.

Висновки до розділу 1

Згідно першого завдання ми проаналізували зарубіжні та вітчизняні підходи до вивчення феномену психологічного благополуччя та виокремили дві парадигми його вивчення, які були окреслені ще в античні часи – гедоністичну та евдемоністичну.

1. Для гедоністичної парадигми характерним є вивчення емоційно-оціночного компоненту, а саме позитивних або негативних афектів, баланс яких відображає рівень психологічного благополуччя. У межах евдемоністичної парадигми розглядається когнітивний аспект психологічного благополуччя, пов'язаний в цілому з позитивним функціонуванням особистості – психічним здоров'ям, особистісним зростанням, самореалізацією, прагненням до пошуку та реалізації сенсу життя.

На початку 2000-х років виникла нейрофізіологічна парадигма дослідження психологічного благополуччя, яка орієнтована на вивчення біологічних корелятів цього феномену.

2. Теоретичний огляд наукових праць дозволив нам визначити, що психологічне благополуччя – інтегральне, відносно стабільне особистісне утворення, що проявляється в емоційно-оціночних та сенсожиттєвих компонентах позитивного функціонування особистості: психічному та фізичному здоров'ї, позитивних емоціях, оптимізмі, надії, високій самооцінці, саморозвитку, самоефективності, плідних взаєминах тощо.

3. Психологічне благополуччя людини дорослого віку пов'язане із її

соціальною ситуацією розвитку – включенням у сферу професійної діяльності, створенням сім'ї, вихованням дітей та з головним новоутворенням – зрілістю.

4. Бойові дії та пов'язані з ними втрати, вимушена внутрішня чи зовнішня міграція позначаються на психологічному благополуччі переселенців дорослого віку. Непередбачені зміни спричиняють тривалу травматизацію з негативними психологічними наслідками. Позитивними наслідками переживання травматичного досвіду можуть бути переосмислення сенсу життя, виявлення власних сильних сторін, зміцнення відносин.

5. Підвищити рівень психологічного благополуччя вимушених переселенців допоможе: стабілізація емоційного стану, прийняття пережитого досвіду та прагнення до нового, самоповага, оптимізм, відчуття підтримки з боку оточуючих.

РОЗДІЛ 2. ПРОБЛЕМА ОПТИМІЗМУ В СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

2.1. Оптимізм як якість особистості

У загальному розумінні оптимізм – це світосприймання особистості, перейняте бадьорістю, життєрадісністю, твердою вірою в краще майбутнє, в успіх [4].

Традиція розуміння оптимізму як особливого світосприйняття існує вже багато століть. Наприклад, віра у свої можливості та переконаність в тому, що завтрашній день буде краще є стержнем світогляду античного філософа Епікура та його послідовників – епікурейців [10]. В епоху Просвітництва міркування Г. Лейбніца про те, що наш світ є найкращим із світів викликали багато дискусій серед філософів, поетів, релігійних діячів. У 1737 році єзуїти назвали міркування вченого оптимізмом (від лат. *optimus* - «найкращий»). Ці уявлення та міркування є контекстом філософського розуміння оптимізму та основою психологічних теорій оптимізму [9].

У сучасній психології оптимізм – це властивість особистості, яка відображає пропорційний розвиток усіх психічних процесів, забезпечує людині життєрадісний світогляд, впевненість у прогресі суспільства, віру в людей, їхні сили і можливості, а також віру в свої сили та можливості як суб'єкта діяльності [39].

За останні десятиліття було проведено багато досліджень оптимізму як психологічного феномену, що призвело до появи основних теоретичних формулювань цього поняття яке розуміється як: 1) диспозиція (Ч. Карвер, М.

Шайєр, Д. Шарп, А. Фернем, Ш. Робінсон); 2) атрибутивний стиль (М. Селігман, П. Прітчетт та ін.); 3) когнітивна упередженість (Н. Вайнштайн, Д. Шеппард та ін.).

За Ч. Карвером та М. Шайєром оптимізм як диспозиція (риса) – це схильність очікувати сприятливих результатів і мати позитивний погляд на життя. Оптимізм є відносно стабільною рисою особистості, яка має важливе значення для регуляції дій в складних або стресових ситуаціях. Зокрема, дослідники розглядають очікування людей як визначальний фактор у розбіжності між двома загальними класами поведінки: продовжувати докладати зусиль або відмовитися від мети та змінити напрямок. Замість ігнорування труднощів оптимісти приймають реальність, вживають необхідних кроків, щоб вирішити свої проблеми. Оптимісти розглядають труднощі як тимчасові невдачі, які складають досвід навчання, у результаті вони легше справляються із проблемами та менше відчують на собі фізичний та емоційний вплив, ніж песимісти [44].

Д. Шарп із співавторами, прихильники диспозиційного підходу, вирішили дослідити більш складні зв'язки між оптимізмом та факторами моделі «великої п'ятірки» особистості. У результаті ними був виявлений сильний позитивний зв'язок між оптимізмом та чотирма факторами «великої п'ятірки» (крім відкритості): емоційною стабільністю, екстраверсією, доброзичливістю і сумлінністю. Також був виявлений негативний зв'язок із невротизмом. Дослідження вчених надало докази складності феномену оптимізму [56].

У 2023 році дослідження в цьому ж напрямку провели А. Фернем та Ш. Робінсон. Вони теж припустили, що оптимізм схожий на рису характеру. Крім позитивної кореляції оптимізму та факторів «великої п'ятірки», була виявлена позитивна кореляція оптимізму з самооцінкою, відстороненістю та розгальмованістю. Це дозволило зробити цікаві висновки. По-перше, оптимізм негативно корелює з IQ. По-друге – оптимісти, як виявилось, дуже скептично ставляться до зростання здібностей, а ось зростання особистості

вони вважають цілком реальним. По-третє – виявлена позитивна кореляція оптимізму з розгальмованістю, яка пов'язується з безвідповідальністю, імпульсивністю та відволіканням, дозволяє припустити, що люди з високим рівнем цієї риси прагнуть «випробувати» досвід, який може підняти їхній рівень оптимізму [47].

М. Селігман представляє інший підхід до визначення оптимізму. Він називає оптимізм схемою інтерпретації особистих подій, тобто атрибутивним (пояснювальним) стилем, який є когнітивною особистісною характеристикою. Досліджуючи феномен вивченої беспорядності – пасивної поведінки людини в негативних ситуаціях, вчений виявив, що поведінкові реакції залежать від переконань, якими керується людина. Саме так протягом життя в людини формується певний стиль пояснення подій. У залежності від стилю пояснення подій вчений виділяє два типи людей: оптимісти та песимісти. Оптимістичний стиль пояснень допомагає відчувати впевненість в тому, що все налагодиться, тобто припиняє беспорядність, песимістичний стиль – навпаки, посилює її, бо формує негативні установки. За М. Селігманом, негативних установок можна позбутися шляхом роботи з переконаннями, оскільки вони впливають на наші емоції та поведінку [55].

Здатність змінювати деструктивні думки при зіткненні з проблемами є основою мистецтва оптимізму. При цьому важливо зберігати рівновагу між оптимістичним та песимістичним ставленням до майбутнього – якщо один із цих факторів починає домінувати у вигляді ейфорії або зневіри, можуть виникнути хронічні порушення в структурі особистості людини [18; 55].

Представник третього підходу, Н. Вайнштейн, описує феномен нереалістичного оптимізму – тенденцію розглядати інших людей як більш вразливих до негараздів, ніж себе, тобто йдеться про вибірково обробку інформації. Дослідник виділяє декілька причин цієї тенденції. По-перше, люди мотивовані вірити чи змусити інших повірити, що вони навряд чи зіткнуться із несприятливими наслідками. По-друге, люди знають себе, свої плани і наміри та використовують цю інформацію при розрахунку своїх

шансів на успішний результат. Їм не вистачає інформації про інших. Що цікаво – нереалістичний оптимізм знижується, коли учасникам дослідження надають відповідну інформацію про інших і вони усвідомлюють, що вони не так вже й відрізняються від інших. По-третє, адекватному порівнянню з іншими можуть завадити стереотипи та їх значущість у житті людини [57].

Як зазначає Д. Шеппард з колегами, в короткостроковій перспективі можуть бути позитивні наслідки нереалістичного оптимізму: зменшення занепокоєння, наполегливість у досягненні цілей, але в довгостроковій перспективі наслідки будуть негативними: підвищена ймовірність негативних результатів через підвищену ризиковану поведінку, неприйняття заходів застереження, підготовки тощо. За висновками вчених, нереалістичний оптимізм є доволі стійким до втручань, спрямованих на його зниження [57].

Отже, багаторічні дослідження феномену оптимізму сприяли появі трьох основних підходів до його вивчення. У першому підході оптимізм вивчається як особистісна риса, у другому – як пояснювальний стиль людини, у третьому – як когнітивна упередженість, внаслідок якої виникає нереалістичний оптимізм.

З огляду на представлені теоретичні підходи та визначення, оптимізм можна назвати ресурсом особистості, який не тільки забезпечує людині життєрадісний світогляд, віру в свої сили та можливості, а ще й допомагає їй впоратися зі стресом, депресією та іншими негативними емоційними станами.

2. 2. Передумови розвитку оптимізму як особистісного конструкту

Подібно до інших феноменів людської психіки, оптимізм має передумови та чинники розвитку, які можна об'єднати в такі групи:

- 1) біологічні фактори;
- 2) власний досвід;

3) соціальні фактори [51].

Л. Тайгер надавав велике значення впливу біологічних факторів на розвиток оптимізму. Він пов'язував оптимізм із дією нейрохімічних речовин (гормоном ендорфіном), бо саме вони забезпечують високу активність, спрямовану на пошук ресурсів, необхідних для вирішення проблем. Тобто, оптимізм можна вважати вродженою адаптивною характеристикою, еволюційним надбанням людини [18; 51].

Дослідження в області фізіології, нейропсихології, психіатрії, дозволяють висунути тезу про нейрофізіологічний фактор виникнення оптимізму. Базові установки оптимізму і песимізму тісно пов'язані з функціональною асиметрією півкуль головного мозку [48].

Права півкуля – це сигнальна система мозку, яка налаштована на виявлення небезпек та підготовку організму до боротьби з погрозами. Ця чутливість необхідна для виживання, але має негативну сторону – зосередження уваги на потенційних негараздах. Стурбованість загрозою супроводжується страхом, тривогою та стресом – емоціями, що викликають негативні моделі мислення, тобто песимістичний погляд на світ.

Ліва півкуля, навпаки, біологічно призначена для підтримки тіла у фізіологічній рівновазі та грає більш активну роль у відносинах із навколишнім середовищем. Це розвиває активне мислення, що стимулює прагнення вирішувати проблеми – основний компонент оптимізму, а позитивні результати ще більше зміцнюють оптимістичний настрій. Більший сенсомоторний зворотний зв'язок лівої півкулі породжує почуття впевненості та високу самооцінку – відчуття контролю свого життя і здатність долати перешкоди [48].

Для Ч. Карвера та М. Шайєра основою диспозиційного оптимізму виступають риси особистості (спадкові й набуті) та вплив середовища. Оптимізм людини виходить з її особистої історії, з її успіхів у різних ситуаціях – успіхи в минулому стають рушійною силою очікувань майбутніх успіхів, тоді як перенесені невдачі можуть викликати очікування невдач.

Окрім того, дослідники зазначають, що діти навчаються оптимізму, моделюючи оптимістичну поведінку своїх батьків. Як і у випадку з іншими особистісними рисами було встановлено, що і гени, і фактори навколишнього середовища сприяють розвитку диспозиційного оптимізму. Наприклад, дослідження монозиготних та дизиготних близнюків показали, що приблизно 25-30% мінливості оптимізму можна пояснити спадковістю [51; 52].

Пізніше у лонгітюдному дослідженні Дж. Рено з колегами було встановлено, що відчуття надійної прив'язаності та безпеки в дитинстві сприяє розвитку диспозиційного оптимізму при переході від підліткового віку до ранньої дорослості завдяки формуванню внутрішнього локусу контролю [52].

М. Селігман з колегами дійшов висновку, що оптимізм не може бути спадковим, але на нього впливають інші, спадкові, риси особистості – привабливість, риси темпераменту тощо. Стиль пояснення, що лежить в основі оптимізму, формується у дитинстві та закладається в основу майбутньої особистості дитини. Невдачі або перемоги фільтруються через стиль пояснення, і він стає звичкою мислення, що укорінилася. Оптимізм людини також розвивається в процесі соціального навчання.

Вчений висунув три основні гіпотези щодо соціальних факторів походження оптимізму.

1. Спосіб вербального самовираження матері впливає на стиль пояснення, який згодом розвинеться у її дитини. Якщо стиль пояснення матері оптимістичний, то в дитини він буде таким же.
2. Те, як вчитель чи батьки судять про невдачі дитини, може сприяти навчанню стилю пояснення: якщо критика носить постійний і всеосяжний характер, то в дитини формується песимістичний погляд на саму себе.

3. Втрати, хвороби, невдачі раннього віку (тобто те, як причина сприймається дитиною) можуть бути визначальним фактором у розвитку пояснювального стилю: якщо дитина розуміє, що погані події можна змінити чи подолати, в неї формується оптимістичний стиль пояснення [51; 55].

Окрім того, існують різні екологічні причини, що можуть сприяти формуванню пояснювального стилю: досвід жорстокого поводження, батьківський конфлікт, телепередачі та художня література. Наприклад, сцени насильства, що повторюються посилюють почуття незахищеності і це може породити песимізм [51].

Схильність до оптимізму формується не тільки в індивідуальних умовах, а ще й в умовах соціальних груп, завдяки психологічним механізмам ідентифікації та емпатії. Вчені Бернського університету визначили, що люди, які мають оптимістичний погляд на своє майбутнє, мають такий же погляд на майбутнє соціальних груп, з якими вони ідентифікують себе. І навпаки, люди песимістично ставляться до неприємних груп, з якими вони не ідентифікують себе. Таким чином людина зберігає позитивний образ своєї групи і, за допомогою ідентифікації, позитивну самооцінку. Це доводить той факт, що обидва види оптимізму – особистий та соціальний – забезпечують одні й ті самі нейрокогнітивні процеси. Оскільки самооцінка та радість життя також можуть підвищуватися внаслідок процесів соціальної ідентифікації, вчені дійшли висновку, що індивідуально підібрані методи допомоги можуть бути спрямовані на посилення соціального оптимізму в різних сферах, які стосуються клієнта [42].

Якщо розглядати соціокультурні чинники розвитку оптимізму і песимізму, то можна помітити закономірність – песимістичні настрої превалюють в критичні періоди: під час війни, тривалих соціально-політичних чи економічних криз.

У контексті соціальних змін О. Рафіков вказує на те, що збереження

особистісної цілісності та адаптаційних можливостей людини гарантується як її особистим, так і соціальним оптимізмом. Перебування в стані невизначеності, коли в соціумі відбувається або непрогнозоване руйнування звичного, або вибудовування чогось нового, може зробити уразливими елементи світоглядної позиції людини, особливо до різноманітних соціальних впливів: окремих особистостей, груп, спільнот і навіть суспільств. Це може призвести до двох варіантів розвитку:

- 1) до формування неадекватного сприйняття світу та непродуктивної взаємодії з ним. Відсутність віри у доцільність змін, обмеження набутим досвідом викликає песимізм та непродуктивність.
- 2) до активного включення в суспільні зміни та побудови нової стратегії взаємодії з соціальною дійсністю: опанування нового досвіду, що свідчить про оптимізм [31].

Отже, розвиток оптимізму як особистісного конструкту є результатом біологічних, індивідуально-психологічних та соціальних факторів, кожен з яких впливає на спосіб світосприйняття та мислення людини.

2.3. Оптимізм як чинник психологічного благополуччя вимушених переселенців дорослого віку

Оптимізм, як було зазначено вище (підрозділи 1.1. та 1.3) у структурі психологічного благополуччя визначається вченими як:

- критерій психологічного благополуччя (М. Селігман);
- внутрішній емоційно-когнітивний компонент психологічного благополуччя (Н. Волинець);
- особистісний ресурс психологічного благополуччя (В. Каргіна);
- позитивний чинник відновлення психологічного благополуччя (М. Дворник) [5; 7; 13; 54].

У нашому дослідженні ми визначаємо оптимізм і як особистісний ресурс, і як позитивний чинник, що сприяє зміцненню психологічного благополуччя після тривалої травматизації завдяки переосмисленню страждань та виникненню позитивних очікувань.

У цьому контексті варто згадати концепцію трагічного оптимізму В. Франкла – концепцію неймовірної сили людського духу, яка народилася в умовах тривалого ув'язнення психолога в німецькому концентраційному таборі Освенцим. За В. Франклом, ситуацію, яка приносить страждання можна змінити, якщо обрати свій підхід до неї. Можна залишатися оптимістом, незважаючи на біль, вину та смерть, варто лише знайти сенс в кожному моменті свого життя [37]. Отже, невичерпний потенціал людини дозволяє перетворити трагічний досвід на позитивні зміни.

Тепер ми розглянемо, як саме проявляється оптимізм у вимушених переселенців дорослого віку.

За даними Шостого національного опитування «Адаптація українців до умов війни», проведеного в березні 2022 року соціологічною групою «Рейтинг», більшість українців (переважно жителі західних регіонів, молодь та вимушені переселенці) налаштовані оптимістично. Наприклад, ті люди, які буди змушені покинути свої домівки, живуть надією, що з їх домом все буде добре. У рівні песимізму немає відмінностей між чоловіками та жінками, але рівень апатії у жінок вищий, ніж у чоловіків. За регіонами схід є найбільш емоційно пригніченим, бо в у його мешканців спостерігається високий рівень апатії, розпачу та песимізму. Окремо зазначається, що ті, хто повноцінно чи частково працює, мають кращий психологічний стан: найнижчий рівень апатії, розпачу та песимізму [40].

Плани людей на життя після війни як найкраще характеризують оптимістичний настрій українців. В основному, плани стосуються подорожей, відвідування рідних і друзів та професійного розвитку. На подорожі налаштовані 55% українців, отримати додаткову освіту чи нові знання налаштовані 49% українців, а освоїти нову професію налаштовані

38% українців [40]. Ці дані узгоджуються з висновками, про те, що оптимізм є однією з провідних адаптивних копінг-стратегій внутрішніх переселенців. Це проявляється в їхній впевненості в наявності виходу із складної ситуації [21].

Л. Карамушка та Т. Карамушка визначили, що у внутрішніх вимушених переселенців доволі низькі показники апатії, депресії та відсутності сенсу життя, що, на їхню думку, свідчить про позитивну спрямованість життєстійкості респондентів. Виявилось, що підвищенню оптимізму і віри у майбутнє сприяють центри гуманітарної допомоги – в них переселенці не відчують себе самотніми, бажають спілкуватися з іншими [12, с. 52-56].

Вимушені переселенці з України в Норвегії характеризуються переважно заниженим рівнем оптимізму, емпатії та адаптивності, високим рівнем самоприйняття й прагнення до домінування, неприйняттям інших, неоднозначним ставленням до новизни, складностей та невизначеності [20].

Українські переселенці в Німеччині демонструють занижений рівень радості, щастя та інтересу до життя. Найчастіше радість викликає задоволення елементарних потреб: наявність житла, необхідного одягу, харчування, безпека рідних та близьких людей [25].

Варто зазначити, що всі переселенці, незалежно від свого місця перебування зіткнулися з проблемою адаптації до нового середовища – нових умов життя, нових облич поряд, звучання іншої мови тощо. Тому через труднощі адаптації переселенців може спіткати повторна психологічна травматизація, яка зумовить виникнення негативних психічних станів: зростання агресії, гніву, апатії тощо [33].

За теорією Дж. Гуллахорна, протікання процесу адаптації подібно U-подібній кривій, окремі частини якої відтворюють її етапи:

- *перший етап* характеризується оптимістичними очікуваннями та надіями на майбутнє;

- *другий етап* характеризується зростанням негативного впливу середовища на людину, що викликає в неї стан депресії та розчарування;
- *третій етап* характеризується максимальним проявом симптомів безпорадності та виникненням психосоматичних розладів;
- *четвертий етап* супроводжується появою оптимізму, відчуттям задоволеності інтегрованості до нових умов;
- *п'ятий етап* завершується повною адаптацією індивіда [23, с. 37].

Разом із цим існує ймовірність, що частина вимушених переселенців не зможуть або не захочуть повністю адаптуватися до нового середовища і після нормалізації ситуації повернуться на попереднє місце проживання, де зіткнуться з новими проблемами реадaptaції. [23].

Ми можемо припустити, що вищевказані результати дослідження групи «Рейтинг», Л. та Т. Карамушки, що проводилися у березні 2022 року, відповідають першому етапу адаптації за теорією Дж. Гуллахорна, який характеризується оптимістичними очікуваннями та надіями на майбутнє.

Отже, оптимізм є особистісним ресурсом, який допомагає адаптуватися внутрішнім та зовнішнім вимушеним переселенцям до нових умов життєдіяльності після психотравмуючих подій.

Висновки до розділу 2

Згідно другого завдання ми визначили, що оптимізм – це особистісний конструкт, який забезпечує людині життєрадісний світогляд, віру в свої сили та можливості як суб'єкта діяльності, віру в людей, а також впевненість у прогресі суспільства.

1. Ми розглянули теорії та підходи, які конкретизують поняття оптимізму та наголошують на його складності та багатогранності. У них оптимізм визначається як: особистісна диспозиція (риса); як атрибутивний (пояснювальний) стиль особистості; як когнітивна упередженість.

2. З огляду на представлені теоретичні підходи, оптимізм – це особистісна якість, забезпечує людині віру в свої сили та можливості, а ще допомагає їй впоратися зі стресом, депресією та іншими негативними емоційними станами.

3. Подібно до інших феноменів людської психіки, оптимізм має такі чинники розвитку: біологічні, соціальні, власний унікальний досвід. Біологічно зумовлені чинники (фізичні, психологічні, морфологічні якості) та

соціально зумовлені чинники (батьки, вчителі, друзі, коло спілкування) мають опосередкований вплив на розвиток оптимізму – вони можуть призвести до позитивних чи негативних переживань, які у свою чергу, вплинуть на схильність до оптимізму чи песимізму. Оптимістичні погляди опосередковуються та асимілюються нейронними мережами у лівій півкулі головного мозку. Власний унікальний досвід людини (хвороби, психологічні травми, недбалість, невдачі у важливих сферах життєдіяльності) має прямий вплив на світогляд, настрій, оптимістичні чи песимістичні очікування.

4. Згідно третього завдання, ми визначили, що оптимізм є як особистісним ресурсом, який допомагає долати труднощі адаптації до нових умов життєдіяльності, так і позитивним чинником, що сприяє зміцненню психологічного благополуччя після тривалої травматизації вимушених переселенців дорослого віку.

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ОПТИМІЗМУ ЯК ОСОБИСТІСНОЇ ЯКОСТІ У ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

3.1. Обґрунтування методів дослідження

Метою нашого дослідження є дослідження особливостей прояву оптимізму як компоненти психологічного благополуччя вимушених внутрішніх та зовнішніх переселенців дорослого віку.

Виходячи з того, що оптимізм – це структурний компонент психологічного благополуччя, ми будемо розглядати його разом із:

- щастям – позитивним емоційним переживанням людиною власного життя;
- самоефективністю – суб'єктивним відчуттям особистісної ефективності;

- надією – усвідомленим позитивним очікуванням настання бажаних подій.

Нами був підібраний психодіагностичний комплекс, до якого увійшли наступні методики: «Опитувальник диспозиційного оптимізму» Ч. Карвера та М. Шайєра, «Шкала суб'єктивного щастя» С. Любомирськи, «Шкала загальної самоефективності» Р.Шварцера і М.Єрусалема та «Шкала диспозиційної надії» М. Снайдера.

Опитувальник диспозиційного оптимізму Ч. Карвера та М. Шайєра (LOT-R), розроблений у 1992 році, дозволяє визначити індивідуальні відмінності оптимізму – узагальнених очікувань добрих подій у майбутньому. Опитувальник складається із десяти пунктів: трьох позитивних (для визначення оптимізму), трьох негативних (для визначення песимізму) та чотирьох нейтральних пунктів, які респондент має оцінити за 4-бальною шкалою. Бали підсумовуються окремо для оптимізму і песимізму, а потім, за формулою $O-P+12$ підраховується загальний показник оптимізму [44].

Методика діагностики «Шкала суб'єктивного щастя» С. Любомирськи та Х. Ліппер (SHS), розроблена у 1999 році, направлена на визначення поточного відчуття щастя. Якщо тест проходить кожен місяць, зауважують авторки методики, то середній результат за 6-12 місяців означатиме генетичний рівень щастя людини. Шкала складається з 4 питань. Перші три питання – прямі, четверте – зворотне (низькі оцінки відображають високий рівень суб'єктивного щастя). Підсумовуються бали з перших трьох питань, додається вісім та віднімається бал за четверте питання. Набраний бал показує рівень суб'єктивного щастя респондента [38].

«Шкала загальної самоефективності» Р. Шварцера і М. Єрусалема (GSE), розроблена у 1996 році, спрямована на вимір відчуття особистісної ефективності. Автори зазначають, що низький рівень самоефективності асоціюється із занепокоєнням та почуттям безпорадності. Високий рівень самоефективності свідчить про бажання людини братися за складні завдання та наполегливо домагатися своєї мети. Шкала складається з 10 висловлювань

щодо здатності людини успішно діяти, які потрібно оцінити за 4-бальною шкалою. Сумарний бал за пунктами є показником загальної самоефективності [38].

Методика «Шкала диспозиційної надії» (ADHS) була розроблена у 1991 році М. Снайдером з колегами. Шкала надає можливість визначити рівень надії особистості – позитивного усвідомлення очікування бажаних подій. Р. Снайдер визначає надію як здатність формулювати цілі, знаходити шляхи (показник субшкали «здатність знаходити шляхи») та енергію (показник субшкали «сила волі») для їх досягнення. Шкала складається з 12 питань-затверджень: 4 з них є індикаторами сили волі; 4 – індикаторами здатності знаходити шляхи; 4 питання, які не обробляються, є відволікаючими. Відповіді даються за 4-бальною системою. Загальний бал за шкалою вираховується шляхом складання відповідей на вісім запитань. Величина шкали коливається відповідно від 4 до 32 [2].

3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Групою досліджуваних стали вимушені внутрішні та зовнішні переселенці дорослого віку, від 20 до 60 років. Вибірка за кількістю досліджуваних склала 40 вимушених переселенців: 20 внутрішніх переселенців та 20 зовнішніх. Збір даних здійснювався шляхом проведення очного опитування та дистанційного опитування за допомогою Гугл-форм.

За результатами емпіричного дослідження рівню диспозиційного оптимізму вимушених внутрішніх та зовнішніх переселенців (Додаток А) за методикою Ч. Карвера та М. Шайєра був проведений порівняльний аналіз показників, представлений у таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1

Процентне співвідношення рівнів оптимізму вимушених переселенців дорослого віку за методикою Ч. Карвера та М. Шайєра

Рівень диспозиційного оптимізму	Вимушені переселенці					
	Внутрішні		Зовнішні		Загальна кількість	Загальний % за вибіркою
	Кількість респондентів	Процент	Кількість респондентів	Процент		
Високий	5	25%	2	10%	7	17,5%
Вище середнього	2	10%	8	40%	10	25%
Нижче середнього	3	15%	2	10%	5	12,5%
Низький	10	50%	8	40%	18	45%

Аналіз показників, наведених у таблиці 3.1, демонструє, що високий рівень оптимізму властивий 17,5% переселенців. Рівень вище середнього був виявлений у 25% переселенців. Високий та вище середнього рівні оптимізму свідчать про позитивні очікування щодо майбутнього, які надихають людей на вирішення проблем. Тимчасові невдачі оптимісти сприймають як корисний досвід навчання, тому вони активно і впевнено долають перешкоди на своєму шляху.

Оптимізм нижче середнього рівня характерний для 12,5% переселенців, низький рівень характерний для 45% переселенців. Нижче середнього та низький рівні оптимізму характеризують людей як песимістів – їх негативний настрій щодо майбутнього ускладнює прийняття рішень та вирішення проблем. Песимісти більше, ніж оптимісти відчують на собі фізичний та емоційний вплив, тому можуть реагувати на труднощі пасивною та уникаючою поведінкою. Рівень виразності в середньому показнику за вибіркою дорівнює 17,33. Результати діагностики представлені на рис. 3.2.1

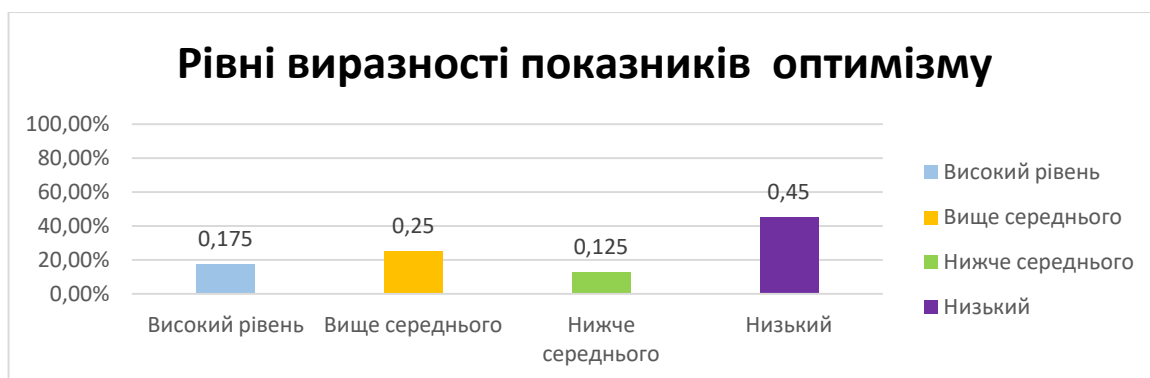


Рис. 3.2.1. Рівні оптимізму внутрішніх та зовнішніх переселенців дорослого віку

Для порівняння показників оптимізму обох категорій досліджуваних, ми вирахували їх середні значення (Додаток А). Результати порівняння показників викладені на рисунку 3.2.2

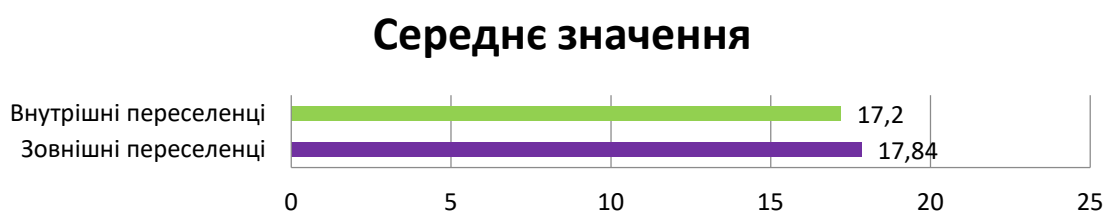


Рис. 3.2.2. Порівняння середніх значень показників оптимізму внутрішніх та зовнішніх переселенців дорослого віку

Дослідження суб'єктивного щастя за методикою С. Любомирськи та Х. Ліппер дозволило визначити характерні його прояви у внутрішніх та зовнішніх переселенців (Додаток Б). Результати викладені у таблиці 3.2.3.

Таблиця 3.2.2

Процентне співвідношення рівнів суб'єктивного щастя внутрішніх та зовнішніх переселенців дорослого віку за методикою С. Любомирськи та Х. Ліппер

Рівень суб'єктивного щастя	Вимушені переселенці				Загальна кількість	Загальний % за вибіркою
	Внутрішні		Зовнішні			
	Кількість респондентів	Процент	Кількість респондентів	Процент		
Високий	2	10%	5	30%	7	17,5%

Середній	14	70%	11	60%	25	62,5%
Низький	4	20%	4	10%	8	20%

За результатами діагностики, високий рівень суб'єктивного щастя визначений у 17,5% переселенців. Люди з таким рівнем щастя насолоджуються життям, усвідомлено оцінюють своє життя як успішне, відчують позитивні емоції та натхнення.

Середній рівень суб'єктивного щастя визначений у 62,5% переселенців. Людей в цілому влаштовує їхнє життя, але вони вважають, що є в ньому такі аспекти, які можна поліпшити або змінити кардинально. Це може стосуватися самореалізації, сім'ї, побутових проблем, професії тощо.

Низький рівень суб'єктивного щастя спостерігається у 20% переселенців. Людей турбують певні питання (наприклад, житлове питання чи задоволення базових потреб), тому їм важко відчути себе щасливими. Рівень виразності в середньому показнику за вибіркою дорівнює 19,07 (рис. 3.2.3)



Рис. 3.2.3. Рівні суб'єктивного щастя внутрішніх та зовнішніх переселенців дорослого віку

Результати порівняння середніх значень показників суб'єктивного щастя вимушених внутрішніх та зовнішніх переселенців (Додаток Б) викладені на рисунку 3.2.4



Рис. 3.2.4. Порівняння середніх значень показників суб'єктивного щастя внутрішніх та зовнішніх переселенців дорослого віку

За методикою Р. Шварцера і М. Єрусалема ми визначили рівні загальної самооефективності внутрішніх та зовнішніх переселенців (Додаток В). Процентне співвідношення показників представлено у таблиці 3.2.3

Таблиця 3.2.3

Процентне співвідношення рівнів загальної самооефективності внутрішніх та зовнішніх переселенців дорослого віку за методикою Р. Шварцера і М. Єрусалема

Рівень загальної самооефективності	Вимушені переселенці					
	Внутрішні		Зовнішні		Загальна кількість	Загальний % за вибіркою
	Кількість респондентів	Процент	Кількість респондентів	Процент		
Високий	1	5%	3	15%	4	10%
Середній	16	80%	11	55%	27	67,5%
Низький	3	15%	6	30%	9	22,5%

Нами було встановлено, що високий рівень загальної самооефективності мають 10% переселенців. Люди з високою самооефективністю вірять в ефективність власних дій та очікують успіху від їх реалізації, складні ситуації вони розглядають як можливості, а не як ризики.

Середній рівень загальної самооефективності спостерігається у 67,5% переселенців, вони усвідомлюють власні реальні можливості, але не завжди вірять у власну ефективність, тому деякі ситуації вони схильні розглядати як занадто ризиковані.

У 22,5% переселенців виявлений низький рівень самооефективності. Люди з такими показниками не впевнені у власних здібностях, проявляють невпевненість у вирішенні проблем, бояться ризикувати, бо не вірять в успішний результат. Рівень виразності в середньому показнику за вибіркою дорівнює 29,93. Результати діагностики представлені на рис. 3.2.5

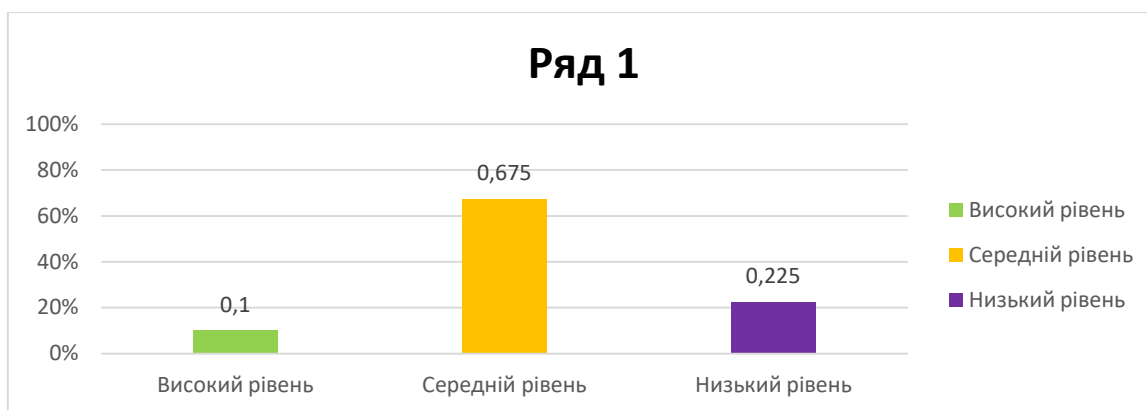


Рис. 3.2.5. Рівні загальної самоефективності внутрішніх та зовнішніх переселенців дорослого віку

Результати порівняння середніх значень показників загальної самоефективності (Додаток В) викладені на рисунку 3.2.6

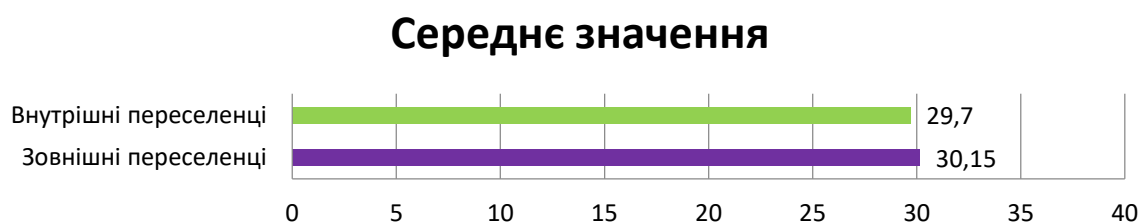


Рис. 3.2.6. Порівняння середніх значень показників загальної самоефективності внутрішніх та зовнішніх переселенців дорослого віку

За методикою М. Снайдера ми визначили рівні надії вимушених внутрішніх та зовнішніх переселенців (Додаток Г). Процентне співвідношення показників представлено в таблиці 3.2.4

Таблиця 3.2.4.

Процентне співвідношення рівнів надії внутрішніх та зовнішніх переселенців дорослого віку за методикою М. Снайдера

Рівень надії	Вимушені переселенці					
	Внутрішні		Зовнішні		Загальна кількість	Загальний % за вибіркою
	Кількість респондентів	Процент	Кількість респондентів	Процент		
Високий	8	40%	5	25%	13	32,5%
Підвищений	10	50%	11	55%	21	52,5%
Середній	2	10%	4	20%	6	15%

Занижений	-	-	-	-	-	-
Низький	-	-	-	-	-	-

За результатами діагностики, високий рівень надії мають 32,5% переселенців. Підвищений рівень мають 52,5% переселенців. Люди з такими рівнями надії очікують настання певних емоційно важливих подій з позитивним настроєм, вони мотивовані діяти для досягнення результатів.

Середній рівень надії, виявлений у 15% переселенців, характеризує їх як людей які не завжди сподіваються на краще, скоріш ситуативно.

Знижений та низький рівень надії в обох досліджуваних групах вимушених переселенців відсутній. Для наочного розуміння результати діагностики представлені діаграмою (рис. 3.2.7)



Рис. 3.2.7. Рівні надії внутрішніх та зовнішніх переселенців дорослого віку

Результати порівняння середніх значень показників надії та її субшкал «сила волі» і «здатність знаходити шляхи» (Додаток Г) викладені на рисунку 3.2.8

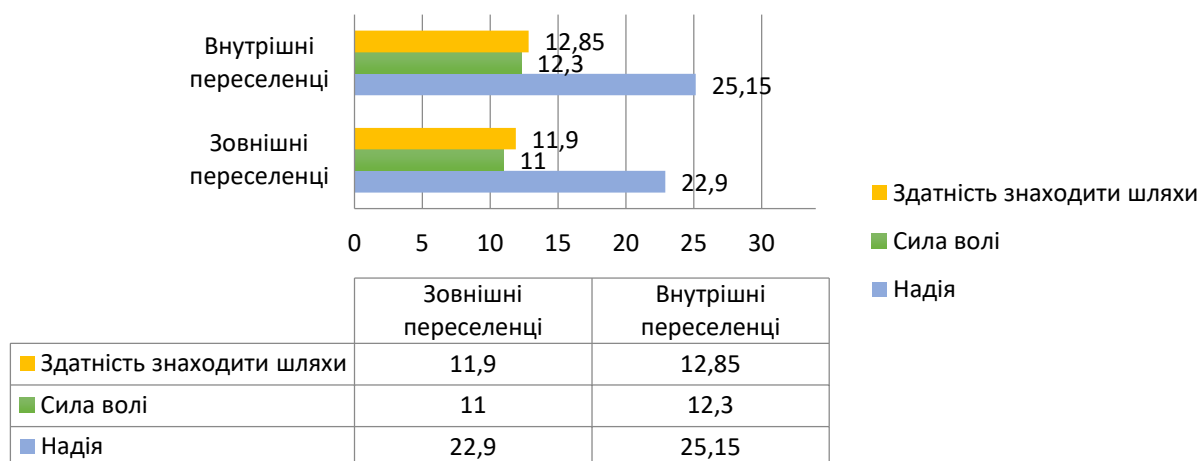


Рис. 3.2.8. Порівняний аналіз середніх значень показників надії та її субшкал внутрішніх та зовнішніх переселенців дорослого віку

Субшкала «здатність знаходити шляхи» є показником впевненості у своїй здатності розробляти плани для досягнення цілей, особливо при зіткненні із перешкодами. Середнє значення за субшкалою «здатність знаходити шляхи» у групі внутрішніх переселенців дорівнює 12,85, у групі зовнішніх переселенців середнє значення дорівнює 11,9.

Субшкала «сила волі» є показником віри людини у свою енергію та мотивацію. Середнє значення за субшкалою «сила волі», яке у групі внутрішніх переселенців дорівнює 12,3, а у групі зовнішніх переселенців дорівнює 11.

Висновки до розділу 3

Згідно четвертого завдання ми провели емпіричне дослідження оптимізму як чинника психологічного благополуччя вимушених внутрішніх та зовнішніх переселенців дорослого віку. Ми підібрали психодіагностичний комплекс, який допомагає дослідити оптимізм разом з іншими компонентами психологічного благополуччя: суб'єктивним щастям, самоефективністю та надією.

До психодіагностичного комплексу увійшли методики: «Опитувальник диспозиційного оптимізму» Ч. Карвера та М. Шайера, «Шкала суб'єктивного щастя» С. Любомирськи, «Шкала загальної самоефективності» Р.Шварцера і М.Єрусалема та «Шкала диспозиційної надії» М. Снайдера.

Спираючись на результати дослідження, ми дійшли такого висновку.

1. Більшість досліджуваних вимушених переселенців мають вище середнього та низький рівень оптимізму (25% та 45% відповідно), тож загальний рівень оптимізму можна визначити як нижче середнього. Рівень нижче середнього свідчить про те, що досліджувані не очікують сприятливих результатів, їм складно приймати рішення в нових умовах.

Процентне співвідношення та порівняння середніх значень показників оптимізму демонструє більш високий рівень оптимізму у зовнішніх переселенців.

На нашу думку, різницю в показниках оптимізму можна пояснити тим, що українці, які виїхали за кордон почуваються в більшій безпеці, ніж ті, хто в своїй країні потерпає від військових дій та обмежень (комендантського часу, повітряних тривог, відсутності електроенергії, води тощо), і це відчуття позначається на формуванні очікувань та установок на майбутнє.

2. Переважна більшість вимушених переселенців має середній рівень суб'єктивного щастя (62,5%). Це свідчить про позитивні емоції, які викликає в людей життя, але вказує на наявність таких аспектів у житті, які людина хоче або вже намагається поліпшити або змінити кардинально.

Порівняння середніх значень показників оптимізму вказує нам на більш високий рівень суб'єктивного щастя у зовнішніх переселенців.

3. Середній рівень загальної самоефективності спостерігається у більшості переселенців (67,5%). Вони усвідомлюють власні реальні можливості, але не завжди вірять у власну ефективність, тому деякі ситуації розглядають як занадто ризиковані.

Порівняння середніх значень показників загальної самоефективності вказує нам на більш високий її рівень у зовнішніх переселенців.

4. Високий та підвищений рівень надії (32,5% та 52,5% відповідно) у вимушених переселенців свідчить про те, що вони очікують настання певних емоційно важливих подій, пов'язаних з цінностями та переконаннями, вони мотивовані діяти для досягнення результатів.

Аналіз та порівняння середніх значень показників надії та її субшкал демонструє нам більш високий рівень виразності показників у внутрішніх переселенців. Вони більше впевнені у своїй здатності розробляти плани для досягнення цілей, особливо при зіткненні із перешкодами та більше вірять у свою енергію та мотивацію.

ВИСНОВКИ

1. Психологічне благополуччя – це особистісне утворення, що складається з емоційно-оціночних та сенсожиттєвих компонентів позитивного функціонування особистості: психічного та фізичного здоров'я, оптимізму, надії, саморозвитку, самоефективності, самореалізації, плідних взаємин.

2. Психологічне благополуччя людини дорослого віку пов'язане із її включенням у сферу професійної діяльності, створенням сім'ї, вихованням дітей, саморозвитком, позитивним ставленням до себе та оточуючих. Для жінок провідне значення у переживанні психологічного благополуччя має самоцінність, позитивна рефлексія, відсутність внутрішніх конфліктів. Психологічне благополуччя чоловіків зростатиме за наявності мотивації щодо збереження свого соціального статусу та суспільно корисної діяльності.

3. На психологічному благополуччі вимушених переселенців дорослого віку позначаються непередбачені обставини: бойові дії, втрати близьких, втрата домівки, зміна потреб, статусу, роду занять, фінансового становища тощо. Під тиском вказаних обставин відбувається руйнування звичних умов життя та виникає тривала травматизація людини із негативними наслідками – болем, страхами, втому, безнадійністю, невпевненістю, агресивністю.

4. Оптимізм – це особистісна якість, яка забезпечує людині позитивний світогляд, віру в свої сили і можливості як суб'єкта діяльності та має важливе значення для регуляції дій в складних або стресових ситуаціях.

5. На сьогоднішній день існує три основні підходи до визначення оптимізму. Оптимізм може розглядатися як: особистісна диспозиція (риса), атрибутивний (пояснювальний) стиль, когнітивна упередженість. Перші два підходи об'єднують розгляд оптимізму як позитивного феномену, третій же підхід наголошує на перебільшуванні позитивного значення оптимізму. Різноманітність підходів до розуміння феномену оптимізму зумовлена тим, що проблема особистісних ресурсів, які допомагають відчути впевненість у

світлому майбутньому та впоратися з негативними емоційними станами не втрачає своєї актуальності протягом багатьох століть.

6. Розвиток оптимізму зумовлений біологічними, соціальними чинниками та власним унікальним досвідом. Біологічні чинники (фізичні, психологічні, морфологічні якості) та соціальні (батьки, вчителі, друзі, коло спілкування, засоби масової інформації) зумовлюють позитиві чи негативні переживання, які впливають на схильність до оптимізму чи песимізму. Власний унікальний досвід людини (хвороби, психологічні травми, недбалість, невдачі у важливих сферах життєдіяльності) має прямий вплив на світогляд, настрій, оптимістичні чи песимістичні очікування.

7. Розгляд оптимізму як чинника психологічного благополуччя вимушених внутрішніх та зовнішніх переселенців дорослого віку показав, що оптимізм виступає особистісним ресурсом, який допомагає долати труднощі адаптації до нових умов життєдіяльності, і, таким чином, він сприяє зміцненню психологічного благополуччя після тривалої травматизації.

8. Проведене емпіричне дослідження дозволило встановити, що більшість досліджуваних вимушених переселенців мають рівень оптимізму нижче середнього. Отримані дані свідчать про складний процес адаптації вимушених переселенців до життя в нових умовах, тому це позначається на показниках когнітивних та емоційних компонентів психологічного благополуччя. Можна припустити, що у вимушених переселенців вже сформовані негативні установки, які разом із відчуттям напруги, спричиненої соціально-політичними умовами, впливають на рівень психологічного благополуччя.

9. Оптимізм може бути як чинником психологічного благополуччя, так і його наслідком, як тимчасовим станом, так і стійкою рисою. Визначити це можливо детально та поступово досліджуючи кожен новий етап життя людини. Перспективою подальших досліджень вбачаємо всебічне лонгітюдне дослідження оптимізму для більш конкретного визначення його специфіки та впливу на життєдіяльність, особливо в умовах стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Психологія розвитку: Навчальний посібник. Харків: ХНУВС, 2014. 335с.
2. Байсара Л. І., Носенко Е. Л. Методичний посібник до вивчення курсу «Позитивна психологія». 2017. 100 с.
3. Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару / за ред. Ю. М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. 54 с.
4. Великий тлумачний словник сучасної мови. Визначення поняття «Оптимізм» URL: <https://slovnyk.me/dict/vts/%D0%BE%D0%BF%D1%82%D0%B8%D0%BC%D1%96%D0%B7%D0%BC/> (Дата звернення: 15.04.2023).
5. Волинець Н. В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. Вип. 1(1). 2018. С. 50-62.
6. Груб'як О. М. Психологічне благополуччя особистості в період ранньої дорослості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2015. 219 с.
7. Дворник М. С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Вип. 45. 2020. С. 79-87.
8. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. Полтава, 2013. 172 с.

9. Довгань, А. О. Про оптимізм в роздумах (не тільки антикартезіанських) Г. В. Лейбніца. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка* (52). 2010. С 3-8.
10. Етика Стародавньої Греції. Методичні вказівки до вивчення дисципліни «Етика та естетика»; уклад. М. Д. Пришак, М. Г. Харьков. Вінниця : ВНТУ, 2016. 43 с.
11. Жданова І. В. Психосоматичні аспекти розвитку тілесного потенціалу здоров'я. *Особистість, суспільство, закон: Тези доповідей учасників міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої пам'яті професора С. П. Бочарової*. Харків, 2019. С. 177-179.
12. Карамушка Л., Карамушка Т. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 2 (26). 2022. С. 48-59.
13. Каргіна, Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : 05. Одеса, 2018. 269 с.
14. Кашлюк, Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 34 (2016). С. 170-186.
15. Кирпенко Т.М. Огляд досліджень благополуччя як складової здоров'я людини. С. 23-25. *Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару, 25 вер. 2019 року*. Київ, 2019. 54 с.
16. Коваленко-Кобилянська І. Г. Вплив психологічних новоутворень геронтогенеза на актуалізацію інтелектуальної сфери. *Актуальні проблеми психології*. Т.7, вип.44. 2017 С. 102-110.
17. Кондратюк С.М., Жилкіна І.Ю. Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Випуск 1. 2020. С. 33-40.

18. Корж Т. І. Теоретичні аспекти вивчення оптимізму особистості. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2012. № 6. С. 102-105.
19. Кушнікова С.В. Психологічна підтримка вимушених переселенців в умовах війни. *Наукові перспективи*, 11(29). 2022. С. 419-428.
20. Максименко Ю.Б., Морозова-Йоханнесен О.В. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України* 5 (69). 2022. С. 90-97.
21. Марута Н.О., Каленська Г.Ю., Явдак І.О., Малюта Л.В. Розлади психічного здоров'я у внутрішньо переміщених осіб. *Український вісник психоневрології*. Т. 26, вип. 2 (95). 2018. С. 68-71.
22. Міграційні явища та процеси: поняття, методи, факти: довідник / В.С.Кравців, У.Я.Садова та ін.; НАН України. Інститут регіональних досліджень. Львів, 2009. 228 с.
23. Надгара В. І. Проблеми вимушеної внутрішньої міграції населення в контексті концепції «суспільства ризику». *Укр. соціум*. 2015. № 1. С. 134-141. с. 137.
24. Партико Т. Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. *Психологія і особистість*. № 2 (10). 2016. С. 83-96.
25. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, (5). 2022. С. 5-10
26. Поліванова О.Є., Гуляєва О.В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету №1150*. 2015. С.34-39.
27. Практикум з курсу «Етика» для студентів першого курсу усіх спеціальностей. А.П. Алексеєнко, К.І. Карпенко, Л.О. Гончаренко, О.А. Марущенко, О.С. Руденко, Ю.С. Сіда, В.В. Дейнека, Л.І. Насонова. Харків: ХНМУ, 2010. 103 с.

28. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ Видавництво «Логос», 2015. 207 с.
29. Психологія життєвої кризи. Відп. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Агропромвидав України, 1998. 348 с.
30. Радько О. В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Збірник «Теорія і практика сучасної психології» № 6, Т. 1.* 2019 р. С. 148-152.
31. Рафіков О. Р. Соціальний оптимізм у дослідженнях соціологів та соціальних психологів. *Педагогічний процес: теорія і практика. Збірник наукових праць. (3-4).* 2015. С. 78-82.
32. Савчук П. Здоров'я та здоровий спосіб життя людини: погляди, думки, висновки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки.* Луцьк, 2018. № 1 (41). С. 11 – 17.
33. Соціальна робота та психологічна допомога з адаптації вимушених переселенців до життя у нових умовах (профілактика дезадаптованості вимушених переселенців). URL: <http://ecopsy.com.ua/index.php/1-pereselentsi-i-bizhentsi/roboata-z-pereselentsiamy/2022-03-27-08-14-61> (Дата звернення: 23.04.2023)
34. Спринська З.В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології № 6.* 2018. С. 50-56
35. Титаренко Т.М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика. Випуск 1 (1).* 2018. С. 112-119.
36. Тичина, І. М. Особистісне зростання як передумова і критерій збереження психічного здоров'я людини. *Актуальні проблеми особистісного зростання (збірник наукових праць).* 2019. С. 248-250.

37. Франкл, Віктор. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі: пер. з англ. Харків. Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.
38. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : Талком, 2021 р. 319 с.
39. Шапар В.Б. Психологічний тлумачний словник. Харків: Прапор, 2004.
40. Шосте загальнонаціональне опитування: адаптація українців до умов війни (19 БЕРЕЗНЯ 2022) URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/shestoy_obschenacionalnyy_opros_adaptaciya_ukraincev_k_usloviyam_voyny_19_marta_2022.html (Дата звернення: 10. 03. 2023)
41. Яворовська Л.М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. № 985. Вип. 48.* 2011 С. 46–49.
42. Aue, T., Dricu, M., Moser, D.A, Mayer, B., Bühner, S. (2021) Comparing personal and social optimism biases: magnitude, overlap, modifiability, and links with social identification and expertise. *Humanities and Social Sciences Communications* vol. 8 (233). P. 1-12.
43. Berridge, K.C., Kringelbach, M.L. (2011). Building a neuroscience of pleasure and well-being. *Psych Well-Being* 1, 3.
44. Carver, C.S., Scheier, M.F., Segerstrom, S.C. Optimism. *Clin Psychol Rev.* 2010;30(7):879-889.
45. Craig, G. J., Dunn, W. L. Understanding human development 2nd ed. <https://ru.scribd.com/document/471781703/Understanding-human-development-2nd-ed-pdf#>
46. Diener, E, Kesebir, P, Lucas, R (2008). Benefits of accounts of well-being - for societies and for psychological science. *Applied Psychol*,57 (s1),37–53.
47. Furnham, A., Robinson, C. (2023) *Current Research in Behavioral Sciences*, Volume 4, 100089.

48. Hecht, D. (2013) The Neural Basis of Optimism and Pessimism. *Exp Neurobiol.* 22(3): 173–199.
49. Maroof, R.Y. and Khan, M.J. (2016) Age and Gender as Predictors of Psychological Well-Being', *The Journal of Humanities and Social Sciences*, 24(1), 43.
50. Mental health and forced displacement. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-and-forced-displacement> (Дата звернення 28.03.2023)
51. Peterson, C. (2000) The Future of Optimism. *American Psychologist*, 55. p 44-56.
52. Renaud, J., Barker, E.T., Hendricks, C., Putnick, D.L., Bornstein, M.H. (2019) The Developmental Origins and Future Implications of Dispositional Optimism in the Transition to Adulthood. *International Journal of Behavioral Developmen.* Vol. 43 (3). P. 221 – 230
53. Ryff, C.D., Singer, B.H. and Love, G.D. (2004) Positive health: connecting wellbeing with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 359, 1383-1394.
54. Seligman, Martin E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment.* Free Press.
55. Seligman, Martin E.P. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life.* Knopf Doubleday Publishing Group, 2006. 336 p.
56. Sharpe, J.P., Martin, N.R., Roth, K.A. (2011) Optimism and the Big Five factors of personality: Beyond Neuroticism and Extraversion. *Personality and Individual Differences*, 51 (8).
57. Shepperd, J. A., Waters, E., Weinstein, N.D., Klein, W.M.P. (2015) A Primer on Unrealistic Optimism. *Current Directions in Psychological Science*, 24. pp. 232-237.
58. Tang Y-Y, Tang R and Gross JJ (2019) Promoting Psychological Well-Being Through an Evidence-Based Mindfulness Training Program. *Front. Hum. Neurosci.* 13:237.

ДОДАТКИ

Додаток А

Показники рівнів диспозиційного оптимізму вимушених переселенців за методикою Ч. Карвера та М. Шайєра (LOT-R)

	№ з/п	Стать	Всього балів	Рівень оптимізму
Внутрішні переселенці	1	жін	24	високий
	2	чол	14	низький
	3	жін	18	нижче середнього
	4	чол	15	низький
	5	чол	24	високий
	6	жін	15	низький
	7	жін	18	нижче середнього
	8	жін	13	низький
	9	чол	16	низький
	10	жін	19	вище середнього
	11	жін	8	низький
	12	чол	23	високий
	13	жін	21	вище середнього
	14	жін	22	високий
	15	чол	12	низький
	16	жін	22	високий
	17	жін	16	низький
	18	чол	18	нижче середнього
	19	жін	14	низький
	20	чол	12	низький
Середнє значення	17, 2			
Зовнішні переселенці	№ з/п	Стать	Всього балів	Рівень оптимізму
	1	жін	20	вище середнього
	2	жін	13	низький
	3	жін	19	вище середнього
	4	жін	21	вище середнього
	5	чол	15	низький
	6	жін	14	низький
	7	жін	22	високий
	8	жін	12	низький
	9	жін	13	низький
	10	жін	15	низький
	11	жін	24	високий
	12	жін	20	вище середнього
	13	чол	20	вище середнього
	14	жін	21	вище середнього
	15	чол	20	вище середнього
	16	чол	18	нижче середнього
	17	чол	18	нижче середнього
	18	чол	13	низький
	19	жін	21	вище середнього
20	чол	10	низький	
Середнє значення	17, 84			

Додаток Б

Показники рівнів суб'єктивного щастя вимушених переселенців за методикою С. Любомирськи та Х. Ліппер (SHS)

Внутрішні переселенці	№ з/п	Стать	Всього балів	Рівень щастя
	1	жін	23	середній
	2	чол	18	середній
	3	жін	18	середній
	4	чол	19	середній
	5	чол	27	високий
	6	жін	14	низький
	7	жін	22	середній
	8	жін	22	середній
	9	чол	20	середній
	10	жін	20	середній
	11	жін	11	низький
	12	жін	12	низький
	13	жін	23	середній
	14	чол	20	середній
	15	чол	16	середній
	16	жін	24	високий
	17	жін	21	середній
	18	чол	18	середній
	19	жін	18	середній
	20	чол	11	низький
Середнє значення	18,85			
Зовнішні переселенці	№ з/п	Стать	Всього балів	Рівень щастя
	1	жін	26	високий
	2	жін	10	низький
	3	чол	21	середній
	4	жін	24	високий
	5	чол	19	середній
	6	жін	13	низький
	7	жін	24	високий
	8	жін	25	високий
	9	жін	21	середній
	10	чол	25	високий
	11	жін	17	середній
	12	чол	17	середній
	13	жін	18	середній
	14	жін	15	низький
	15	чол	20	середній
	16	жін	22	середній
	17	жін	13	низький
	18	чол	20	середній
	19	чол	19	середній
	20	жін	17	середній
Середнє значення	19,42			

Додаток В

**Показники рівнів загальної самоефективності вимушених переселенців
за методикою Р.Шварцера и М. Єрусалема**

Внутрішні переселенці	№ з/п	Стать	Всього балів	Рівень самоефективності
	1	жін	34	середній
	2	чол	30	середній
	3	жін	27	середній
	4	чол	29	середній
	5	чол	36	високий
	6	жін	30	середній
	7	жін	27	середній
	8	жін	30	середній
	9	чол	34	середній
	10	жін	24	низький
	11	жін	31	середній
	12	жін	29	середній
	13	жін	33	середній
	14	чол	29	середній
	15	чол	30	середній
	16	чол	25	низький
	17	жін	33	середній
	18	жін	32	середній
	19	жін	29	середній
20	чол	22	низький	
Середнє значення	29,7			
Зовнішні переселенці	№ з/п	Стать	Всього балів	Рівень самоефективності
	1	жін	37	високий
	2	жін	25	низький
	3	жін	32	середній
	4	жін	35	середній
	5	чол	24	низький
	6	жін	25	низький
	7	чол	35	середній
	8	жін	30	середній
	9	жін	36	високий
	10	жін	36	високий
	11	жін	25	низький
	12	жін	31	середній
	13	чол	25	низький
	14	жін	35	середній
	15	чол	28	середній
	16	чол	31	середній
	17	жін	32	середній
	18	чол	31	середній
	19	чол	27	середній
20	чол	23	низький	
Середнє значення	30,15			

Додаток Г

Показники рівнів диспозиційної надії вимушених переселенців за методикою М. Снайдера

	№ з/п	Стать	Субшкали		Інтегральний індекс	Показник (%)	Рівень надії
			Сила волі	Здатність знах. шляхи			
Внутрішні переселенці	1	жін	13	13	26	81	високий
	2	жін	14	13	27	84	високий
	3	жін	12	13	25	78	підвищений
	4	чол	9	10	19	59	середній
	5	чол	15	16	31	96	високий
	6	чол	15	16	31	96	високий
	7	чол	15	12	27	84	високий
	8	жін	11	14	25	78	підвищений
	9	жін	12	11	23	71	підвищений
	10	чол	8	11	19	59	середній
	11	жін	14	16	30	93	високий
	12	жін	14	11	25	78	підвищений
	13	жін	13	9	22	68	підвищений
	14	жін	15	15	30	93	високий
	15	чол	11	13	24	75	підвищений
	16	жін	11	14	25	78	підвищений
	17	чол	11	13	24	75	підвищений
	18	жін	13	14	27	84	високий
	19	чол	11	12	23	71	підвищений
	20	жін	9	11	20	62	підвищений
Середнє	25,15 (78,15%)						
	№ з/п	Стать	Субшкали		Інтегральний індекс	Показник (%)	Рівень надії
			Сила волі	Здатність знах. шляхи			
Зовнішні переселенці	1	жін	14	13	27	84	високий
	2	чол	10	12	22	68	підвищений
	3	жін	9	11	20	62	підвищений
	4	жін	12	12	24	75	підвищений
	5	жін	14	14	28	87	високий
	6	чол	12	13	25	78	підвищений
	7	жін	10	11	21	65	підвищений
	8	жін	8	8	16	50	середній
	9	жін	9	9	18	56	середній
	10	жін	11	12	23	71	підвищений
	11	жін	13	12	25	78	підвищений
	12	жін	13	12	25	78	підвищений
	13	жін	13	14	27	84	високий
	14	жін	8	8	16	50	середній
	15	чол	11	13	24	75	підвищений
	16	жін	12	16	28	87	високий
	17	чол	12	13	25	78	підвищений
	18	чол	9	8	17	53	середній
	19	жін	12	15	27	84	високий
	20	чол	8	12	20	62	підвищений
Середнє	22,9 (71,25%)						