

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
д. психол. н., професор Асєєва Ю. О.

(підпис)

« ____ » _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістр
зі спеціальності _____ 053 Психологія _____
(шифр та найменування спеціальності)
за освітньою програмою _____ «Практична психологія» _____
(назва освітньої програми)

на тему **«ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК
ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС ЖИТТЄЗДАТНОСТІ
УКРАЇНСЬКИХ ЮРИСТІВ В УМОВАХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
АКУЛЬТУРАЦІЇ»**

Виконавець:

здобувачка 2 курсу, групи бзф12 м
факультету ЦЗФН

_____ Терзі Тетяна Олександрівна
/підпис/

Науковий керівник:

старший викладач кафедри МППП,
кандидат педагогічних наук

_____ Чусова Ольга Миколаївна
/підпис/

Одеса-2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЮРИСТІВ В УМОВАХ АКУЛЬТУРАЦІЇ.....	7
1.1. Психологічні аспекти адаптації мігрантів у процесі акультурації.....	7
1.2. Життєздатність українських юристів в умовах міграції.....	16
1.3. Психологічне благополуччя як професійно-особистісний ресурс життєздатності.....	26
Висновки до першого розділу	39
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНСЬКИХ ЮРИСТІВ.....	41
2.1. Організація та методологія дослідження психологічного благополуччя українських юристів.....	41
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів діагностики.....	47
Висновки до другого розділу.....	62
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ФАХІВЦІВ ЮРИДИЧНОЇ СФЕРИ	
3.1. Програма соціально-психологічного супроводу фахівців юридичної сфери в умовах акультурації.....	64
3.2. Аналіз одержаних результатів дослідження.....	77
Висновки до третього розділу	93
ВИСНОВКИ.....	95
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	100
ДОДАТКИ.....	112

ВСТУП

Актуальність дослідження. Події 24 лютого 2022 року змінили життя населення України, відбилися на всіх соціальних явищах та процесах: негативні соціально-економічні зміни, складність соціальної реальності, виникнення неспроможності особистісного контролю та підвищеного ризику фізичного знищення, обмеження матеріально-соціальних ресурсів, терор повної свободи, наявність ситуації невизначеності та втрати сенсу існування в певному територіальному просторі, зниження передбачуваності та прогнозованості життєвих ситуацій, деформація моральних засад та ціннісних орієнтацій. Війна актуалізувала виникнення дисбалансу на всіх рівнях соціальної взаємодії особистості та суспільства, що спричинило явища вимушеної міграції українських громадян на територію інших держав.

Аналіз наукових студій із проблеми психології міграції уможливив встановити, що існує об'єктивна суспільна значущість психологічного трансформування комфортного життєвого простору для вимушених біженців та аналізу ресурсів їх життєздатності в умовах вимушеної міграції. Різноманітність досліджень життєздатності та її ресурсів представлено у працях зарубіжних та українських науковців (К. Балабанової, О. Кокун, Л. Березовської, К. Маннапової, А. Фернхема, А. Гевірт, А. Тойнбі, К. Оберга, М. Лондон та М. Унгара, Р. Ноє, С. Бочнера, С. Маді, Д. Хошаба, Х. Хеллерстайн, Ш. Бюлер, М. Ходліффом). Разом з тим простежується дефіцит вітчизняних досліджень, присвячених аналізу ресурсів професійної життєздатності.

У сучасних дисертаціях помітно зростає інтерес до проблем, пов'язаних з емоційною стабільністю та психологічним благополуччям, а саме: психологія особистісного благополуччя персоналу державної прикордонної служби України (Н. Волинець); особистісні ресурси психологічного благополуччя студентів з інвалідністю (Г. Іваннікова); психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи – інтернату (Н. Єзерська); самодетермінація

психологічного благополуччя особистості (Л. Сердюк); особистісне благополуччя як чинник професійного становлення майбутніх психологів (О. Клепікова); психологія суб'єктного соціального благополуччя (Т. Данильченко); соціально-психологічні предиктори професійного благополуччя фахівців у галузі охорони здоров'я (О. Шевченко). Незважаючи на численні теоретичні та емпіричні дослідження особливостей життєздатності та психологічного благополуччя відсутні наукові розвідки щодо аналізу психологічного благополуччя як ресурсу життєздатності в складних умовах життєдіяльності.

Актуальність проблеми, її недостатнє теоретичне та практичне вивчення зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи «Психологічне благополуччя як професійно-особистісний ресурс життєздатності українських юристів в умовах психологічної акультурації».

Об'єкт дослідження: життєздатність українських юристів в умовах психологічної акультурації.

Предмет дослідження: психологічне благополуччя як професійно-особистісний ресурс життєздатності українських юристів в умовах психологічної акультурації

Мета дослідження полягає в науково-теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічне благополуччя як професійно-особистісний ресурс життєздатності українських юристів в умовах психологічної акультурації

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психологічні аспекти адаптації мігрантів у процесі акультурації.
2. На основі аналізу науково-психологічної літератури з'ясувати ступінь розробленості проблеми життєздатності українських юристів в умовах міграції.

3. Науково обґрунтувати сутність та структуру психологічного благополуччя як професійно-особистісного ресурсу життєздатності українських юристів в умовах акультурації.
4. Обґрунтувати обрані методики емпіричного дослідження психологічного благополуччя.
5. Описати і проаналізувати результати емпіричного дослідження.
6. Розробити соціально-психологічний супровід фахівців юридичної сфери в умовах акультурації та оцінити його ефективність.

Для вирішення поставлених завдань у роботі використано такі методи дослідження: *теоретичні*: аналіз наукової літератури з метою визначення й теоретичного обґрунтування проблеми психологічного благополуччя як ресурсу життєздатності; синтез, узагальнення, систематизація для теоретичного тлумачення психологічного благополуччя як особистісно-професійного ресурсу українських юристів; *емпіричні*: діагностичні (анкетування, опитувальник, психодіагностичні методики), формуючий експеримент; *статистичні* методи для опрацювання отриманих даних і встановлення кількісної залежності між досліджуваними явищами й процесами – методи математико-статистичного аналізу та обробки даних: кількісний та якісний аналіз результатів дослідження з метою узагальнення даних експериментальної роботи, методи математичної статистики, зокрема t-критерій Стюдента для виявлення статистичної значущості отриманих результатів.

Експериментальна база дослідження. В емпіричному дослідженні прийняли участь 52 респонденти – українські юристи–вимушені переселенці, які проживали в європейських країнах.

Практичне значення дослідження полягає в розробленні методики діагностики рівнів психологічного благополуччя юристів – вимушених мігрантів та авторської програми соціально-психологічного супроводу фахівців юридичної сфери в умовах акультурації. Матеріали дослідження можуть бути використані при підготовці навчальних курсів з дисциплін

«Етнопсихологія», «Психологія ідентичності», «Психологія особистості», «Соціальна психологія».

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати магістерської роботи висвітлено у тезах доповіді на VI Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Наукові дослідження та методика їх проведення: світовий досвід та вітчизняні реалії» (Болонья-Вінниця, 15 листопада 2024 р.).

Структуру та обсяг магістерської роботи представлено вступом, трьома розділами, висновками до кожного з розділів, загальними висновками, списком використаних джерел (113 найменувань). Робота містить 7 додатків на 36 сторінках, 28 таблиць, 3 діаграми та 2 рисунка. Загальний обсяг основного тексту – 99 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЮРИСТІВ В УМОВАХ АКУЛЬТУРАЦІЇ

1.1. Психологічні аспекти адаптації мігрантів у процесі акультурації

Виходячи з теми магістерської, ми вважаємо за необхідне проаналізувати наукову літературу першого напрямку, що відображає сучасну проблему вимушених українських мігрантів.

Соціально-економічні перетворення, пов'язані з російською експансією змінили життєдіяльність українців. Збільшилась кількість людей, які почали шукати прихисток за кордоном. Відповідно до соціологічного опитування 2022 року, переселення українських громадян на терени зарубіжних країн має наступні основні причини: постійні обстріли визначило 52 % респондентів; хвилювання за особисте життя та своїх рідних – 61 % опитуваних; страх окупації – 37 % досліджуваних; екзистенційний страх війни та бажання жити у вільній державі – 36 % українців 55 % респондентів відмітили у себе напруженість, знервованість, тривожність; 53 % – нереальність подій; 50 % – втратили сон та апетит, відчували апатію; 33 % – роздратованість, агресивність, «емоційний ступор», відсутність критичного мислення; 20 % – панічні атаки та загострення хронічних захворювань [7; 33].

У 2022 році кількість українських вимушених мігрантів в Європі нараховувалась у кількості 4 мільйона 183,84 тисячі осіб – це люди, які були офіційно зареєстровані як біженці, що потребують тимчасового захисту [21]. Опираючись на літературу [2; 36 ; 37; 38; 39; 52], можна дійти висновку, що міграція українців під час війни характеризується травматичним досвідом, який негативно впливає на психологічне здоров'я та благополуччя людей, спричиняє дезадаптаційні процеси. Важливою є позиція К. Оберга, який

вважав, що пристосування мігрантів до нової соціально-культурного середовища викликає психологічний дискомфорт, чинниками якого є втрата групової ідентичності та соціального статусу, зміни в системі соціальних установок [95]. Цікавою тут є думка А. Фернхема та С. Бочнера про високу вирогідність психічних відхилень у мігрантів та позитивну кореляцію між міграцією та психічним здоров'ям людей [77].

Зробивши огляд наукових джерел [76; 86; 60; 66; 95], виділено наступні негативні тенденції в процесі адаптації мігрантів: виникнення девіантної поведінки; актуалізація психосоматичних захворювань; втрата найближчого кола спілкування та взаємодії (з рідними, друзями); відчуття небезпеки та незахищеності.

Вимушена міграція входить до важких екстремальних життєвих ситуацій, що пов'язані з проблемою виживання та актуалізацією адаптивних можливостей та особистісних резервів людини. Життєдіяльність біженців за кордоном обумовлено травматичними подіями, які знизили рівень психічного та фізичного здоров'я, спричинили різке зниження соціально-економічного статусу та сензитивність до етнокультурного контексту, обумовили проблеми у взаєминах з місцевим населенням.

Відповідно в нових умовах мігранти проходять процес адаптації, який супроводжується культурними змінами, що виникають у результаті зіткнення двох культурних груп: набуття цінності, норми, звичаїв іншої культури; змінами в поведінці, мисленні та соціальних зв'язках (психологічна акультурація). У контексті міграції акультурація зазвичай відноситься до процесу культурної дифузії, що призводить до більшої мовної та культурної схожості між біженцями та мігрантами та приймаючим населенням [98].

Додатковими характеристиками акультурації є:

1. Досвід взаємодії: відбувається через контакти між культурами, такі як міграція, торгівля або колонізація.
2. Взаємна адаптація: елементи адаптації з боку домінуючої культури.

3. Культурна трансформація: зміни ідентичності або культурних практик [61; 109].

Зазначаємо, що в процесі акультурації відбуваються наступні феномени:

1. Акультураційні аттитюди — це оцінки і ставлення, що виникають в мігрантів щодо власної та нової культур під час підготовки та зміни культурного середовища.
2. Акультураційні зміни поведінки — зміни, які відбуваються в індивіда внаслідок вибору певної акультураційної стратегії.
3. Акультураційний стрес (явище «культурного шоку») — емоційні зміни та переживання, які виникають у індивідів під час адаптації до нового культурного оточення [64].

Теоретичний аналіз дослідницьких робіт [104; 77] показав, що для біженців притаманне явище «культурного шоку» як конфлікт старих і нових культурних норм і орієнтацій мігранта, симптомами якого є: роздратованість, високий рівень тривожності, невпевненість в собі, депресія, зловживання психоактивними речовинами та алкоголю, суїцидальні нахили, безсоння, постійне занепокоєння якістю води, їжі, страх брудної постільної білизни та посуду.

К. Оберг структурував симптоми в 6 проявах культурного шоку:

- I. Почуття втрати або позбавлення (Батьківщини, рідних, друзів, статусу, професії, майна).
- II. Напруга, яка супроводжує зусилля, необхідні для психологічної адаптації.
- III. Почуття відторгнутості (неприйняття себе новою культурою) і відторгнення (неприйняття собою нової культури).
- IV. Збій у рольовій структурі, самоідентифікації, цінностях.
- V. Почуття тривоги, що виникає в результаті усвідомлення культурних відмінностей.

VI. Почуття неповноцінності внаслідок відчуття нездатності впоратися з ситуацією [95].

На основі вищезазначеного теоретичного аналізу [76; 86; 95] нами було встановлено основні характеристики особистості мігранта, що переживає культурний шок: підвищена тривожність, дезорієнтація, розгубленість, фрустрація, втрата сенсу життя, незадоволені базові потреби, психосоматизація, криза ідентичності (етнічної, професійної, сімейної, культурної). Отже, вищезазначені ознаки не сприяють позитивній життєздатності особистості та є антиподами психологічного благополуччя.

Аналіз наукових праць [66; 104; 77] дозволив виокремити різновиди підходів до подолання культурного шоку: ізоляція (геттоізація); асиміляція; проміжний варіант; часткова асиміляція; колонізація.

Ізоляція проявляється, коли людина потрапляє в нове суспільство, проте намагається або змушена (через мовний бар'єр, природну сором'язливість, релігійні переконання) уникати взаємодії з чужою культурою. У результаті вона прагне створити своє власне культурне середовище, що складається з одноплемінників, і таким чином захищається від впливу оточення (відокремлені райони, населені людьми різних культур).

Асиміляція характеризується тим, що людина повністю відмовляється від своєї культури, намагаючись прийняти всі аспекти чужої культури, необхідні для адаптації. Проте це не завжди легко. Труднощі можуть виникати через недостатню адаптивність самої особи або відмову культурного середовища, до якого вона прагне належати.

Проміжний варіант включає культурний обмін і співпрацю. Для успішного обміну, який принесе користь обом сторонам, необхідні і доброзичливість, і відкритість, проте на практиці це трапляється рідко. Результати такого взаємодії не завжди є очевидними в момент його існування та виявляються через тривалий час.

Часткова асиміляція, при якій особа частково жертвує своєю культурною ідентичністю на користь інокультурного середовища частково,

тобто в якійсь одній зі сфер життя. Емігранти найчастіше асимілюються частково, поділяючи своє життя на дві нерівні половини. Як правило, асиміляція виявляється частковою або у випадку, коли неможлива повна геттоізація, повна ізоляція від навколишнього культурного середовища, або коли з різних причин неможлива повна асиміляція. Але вона може бути цілком навмисним позитивним результатом успішного обміну та взаємодії.

Колонізація виявляється тоді, коли представники чужої культури, прибувши в країну, активно нав'язують населенню свої власні цінності, норми та моделі поведінки. Культурна колонізація можлива у слаборозвинених країнах. Формою культурної колонізації стала певна американізація життя в Західній Європі після Другої світової війни, що виразилася в широкому поширенні зразків і моделей поведінки, властивих американській (насамперед масовій) культурі.

Аналіз вищезазначених наукових публікацій констатує, що існує взаємодія між психічним здоров'ям мігрантів та їх ситуацією зміни культурного середовища. Науковці обґрунтовують цю думку за допомогою низки теорій та концепцій:

- теорія, що базується на локус контролі (інтернальний локус контролю є фактором швидкої та позитивної адаптації);
- теорія селективної міграції (на процес міграції впливають особистісні особливості індивіда: висока мотивація досягнення забезпечує позитивну адаптацію);
- теорія страждання (зникнення взаємодії з найближчим колом спілкування, зміна соціальної ролі, зниження матеріальної забезпеченості негативно впливає на психоемоційний стан біженців);
- теорія негативних життєвих подій (зміни в житті людини призводять до психоемоційного виснаження);
- теорія цінності очікувань (від реальності очікувань життя в міграції залежить адаптаційний процес);

- теорія соціальної підтримки (за допомогою звичної життєдіяльності мігрантів в новому середовищі можливо покращити адаптацію);
- теорія ціннісних відмінностей (чим менше відмінностей у системі ціннісно-мотиваційних орієнтацій, тим швидше відбуватиметься пристосування до нового соціального середовища);
- теорія тренінгу соціальних навичок (за допомогою тренінгів можливо формувати адаптивність до нового соціуму) [67; 73; 70].

Логіка наших міркувань щодо зазначеного вище полягає у наступному: на адаптаційні можливості мігрантів в нових соціально-культурних умовах впливає система факторів. Вірогідність успішної адаптації залежить від сукупності особистісних якостей та властивостей мігрантів та ситуативних чинників. Обстоюючи правомірність усіх вищезазначених ідей, з метою конкретизації власної наукової позиції зазначимо, що зважаючи на предмет нашого дослідження, ми схилиємось до думки, що сутність адаптування особистості видозмінюється в залежності від етапності:

- I. Присутня висока вмотивованість, позитивна установка та великі сподівання на майбутнє в чужій країні.
- II. Відбувається негативний вплив нового оточення на переселенця, що спричиняє глибокі розчарування, фрустрації і депресії.
- III. Проявляються симптоми культурного шоку (почуття безсилля та психосоматичні розлади).
- IV. Формується часткова адаптованість до нового соціального середовища: відновлюється оптимістичне сприйняття та відчуття задоволеності.
- V. Відбувається повна адаптація, що проявляється у взаємній гармонії між індивідом і його оточенням [79].

Однією з основних рис соціальної адаптації є активна участь особистості в навколишніх процесах. У цьому контексті важливо втягнення особистості в соціально-нормативні явища, що відбуваються в конкретному суспільстві через систему залучень: соціального, економічного, політичного, культурного. Соціальна адаптація дозволяє індивіду реалізувати своє

існування в певному суспільстві, зокрема в його соціальних процесах. У цьому зв'язку слід підкреслити, що соціальна адаптація, як процес, відрізняється від явищ соціальної нормативності, оскільки передбачає активну участь у соціальних процесах, що сприяє особистісному розвитку [53; 64].

Відповідно моделі акультурації Дж. Беррі, акультурація детермінована 2 факторами: підтримання та зберігання культурної ідентичності; значимість для мігрантів міжкультурної взаємодії з представниками іншими народів. В залежності від цих факторів формується певна стратегія поведінки мігранта: асиміляція – втрачається особиста культурна ідентичність під впливом нової домінуючої культури; сепарація – збереження культурної ідентичності при повному ігноруванні нової домінантної культури; маргіналізація – втрата ідентичності та небажання взаємодіяти з новими культурними цінностями; інтеграція – ефективна взаємодія, яка полягає у взаємодоповненні культур [62]

Мігрантам, що орієнтуються на інтеграцію властивий високий рівень психологічного благополуччя, соціокультурної адаптації, наявність психологічного здоров'я. Чим більше виражена стратегія маргіналізації, тим більший рівень депресії та тривожності. Стратегія сепарації прямо корелює із задоволенням собою як елементом психологічного благополуччя. Стратегія асиміляції негативно пов'язана із задоволеністю собою, але позитивно – з депресією та тривожністю. Зазначимо, що чим сильнішою є стратегія асиміляції, тим гірше психологічне здоров'я та соціокультурна адаптація [63; 65].

Щодо предмета нашого дослідження, то науковий інтерес становить модель інтеграційних стратегій, що використовують мігранти для покращення свого становища у новому середовищі Ф. Мохаддама. Аналогічно моделі Дж. Беррі вона характеризує відношення біженців до старої та нової культури, але ще базується на іншому аспекті – ступенем прийнятності цієї стратегії для приймаючої культури. Вчений визначив 3

сфери життя мігрантів: особисте життя; життя в умовах етнічної спільності, де існують норми та цінності рідної культури; суспільне життя, де головують норми та цінності приймаючої їх культури. Відповідно вищезазначеного у мігрантів можуть сформуватися 4 інтеграційні стратегії поведінки:

1. Адаптивність до культури більшості характеризується асиміляцією.
2. Мультикультуралізм полягає у збереженні культурної спадщини, характеризується інтеграцією та є досить ефективною.
3. Стратегія «Маневрування ідентичності» є ненормативною та полягає у формальному прийнятті норм і цінностей представників нової країни або рідної ідентичності в залежності від того, що зараз вигідніше мігранту (ситуативна ідентичність). У моделі Дж. Беррі не має відповідної стратегії.
4. Стратегія «Колективні акції щодо збереження спадщини» є ненормативною та характеризується прагненням до збереження культурної спадщини і традицій рідної ідентичності, а й дії, створені задля зміна тієї актуальної міжетнічної ситуації, яка склалася на даний момент у суспільстві. Ця стратегія частково нагадує стратегію сепарації Дж. Беррі [94].

Узагальнюючи думки науковців, можливо відзначити, що мігранти можуть обрати або ефективну модель адаптації в новому суспільстві, інтегруючи свою ідентичність в новий соціум та переймаючи нові соціальні ролі, традиції та правила. Така тенденція підвищує адаптивність біженців та призводить до їх позитивного пристосування та спричиняє покращення рівня психологічного здоров'я та життєздійснення.

Цінним для нашого дослідження є думка Л. Карамушка, О. Креденцер, К. Терещенко, які стверджують, що в українців-біженців руйнуються всі стабільні основи життєдіяльності в ситуації переїзду в умовах війни: задоволення базових потреб (житло, їжа, медичне обслуговування, навчання дітей, отримання заробітної плати); задоволення вищих потреб

(самореалізація, спілкування із референтним колом осіб, відсутність можливостей професійного самоздійснення).

Вчені вважають, що місце проживання українців впливає на суб'єктивне благополуччя: чим далі людина знаходиться від рідної домівки, тим гіршим є благополуччя. Дослідники вважають, що найнижчий показник суб'єктивного благополуччя мають українці-біженці, які вимушено перебувають за кордоном. Науковці руйнують стереотип щодо кращого рівня комфортності та благополуччя українців, що виїхали за кордон під час війни [26].

Теоретичний аналіз дослідницьких робіт [8; 27; 30; 44] показав, що під час адаптації до нових умов біженці використовують наступні копінг-стратегії при вирішенні складних життєвих ситуацій: адаптивні: емоційно-орієнтовані (прийняття відповідальності, смиренність, самоконтроль); проблемно-орієнтовані (пошук соціальної підтримки, інформації, контроль над ситуацією); неадаптивні: уникання (бажання втекти від ситуації, емоційно відсторонитися та ізолюватися від соціуму).

Використання 2 групи копінг-стратегій негативно впливає психологічне благополуччя особистості, навіть коли вони використовуються в поєднанні з механізмами сталого психічного функціонування. Лише проактивні стратегії життєстійкості є засобами для підтримки позитивного психологічного здоров'я та благополуччя. Відповідно усвідомлена саморегуляція поведінки в складних життєвих умовах являється предикторами життєздатності, а копінг-стратегії її показниками [103].

Підсумовуючи результати різноаспектних наукових праць у галузі психології міграції, зауважуємо, що акультурацію юристів розуміємо як зміни у психології фахівців правничої сфери, які характеризуються трансформацією рольової поведінки, ціннісних орієнтацій, соціальних настанов особистості: почуття меншовартості, відторження через сімейні відносини «на відстані», нездатність виконувати в повному обсязі свою професійну діяльність в новій країні або узгодженість з новим соціальним

середовищем та прагнення до гармонізації; почуття безпорадності або поштовх до саморозвитку завдяки соціально-психологічній підтримці; психологічна травматизація або посттравматичне зростання; депресія або оптимізм, упевненість; справджені очікування або виникнення «синдрому мігранта» (депресивний стан, туга за домівкою та родиною).

1.2. Життєздатність українських юристів в процесі акультурації

Подальша логіка магістерського дослідження передбачає проведення аналізу дефініції «життєздатність». Під життєздатністю, на думку Б. Ананьєва, доцільно розуміти основний потенціал та ресурс розвитку особистості у формі загальної здібності людини до ефективного функціонування, що співвідноситься з високим рівнем життєвих функцій [22, с. 229]. Відповідно, за допомогою життєздатності можливо зберігати внутрішню збалансованість емоційно-вольової сфери, не погіршуючи рівень успішності діяльності.

Схожі ідеї можна спостерігати в працях С. Маді та Д. Хошаба, які характеризують вищезазначену дефініцію як енергетичний потенціал людини, що дозволяє не лише долати життєві кризи та стресові ситуації, а ефективно відновлюватися, зберігаючи психологічне здоров'я за допомогою актуалізації трьох життєвих установок: залученість (отримання задоволення від власної діяльності та значимості); контроль над подіями (самостійний вибір сенсу життя та його реалізації); готовність до виклику (позитивна установка на саморозвиток в процесі переборення перешкод) [84; 91; 89].

Зауважимо, що життєздатність Сальваторе Мадді та Сюзан Кобаса порівнюють з життєстійкістю як основи для розвитку особистості та посттравматичного зростання. Основою цього переконання стали дослідження, які обґрунтували життєстійкість як психологічний ресурс у формі набору індивідуальних характеристик, що дозволяє: сприймати труднощі як виклики, а не як загрози, активно шукати способи для їх

подолання; успішно долати важкі життєві ситуації, адаптуватися до змін і зберігати психологічне здоров'я [85; 89; 90; 92].

Ми не можемо залишити поза увагою дослідження А. Тойнбі з проблеми життєздатності у межах теорії цивілізації, оскільки у них він характеризує життєздатність як спроможність людства протистояти внутрішнім і зовнішнім викликам, зберігаючи свою ідентичність і адаптуючись до змін. Дослідник стверджує що ця можливість залежить від здатності лідерів суспільства креативно здійснювати зміни, які відповідають потребам часу та боротися з важкими умовам життєдіяльності. Важливою є позиція А. Тойнбі, яка визначає життєздатність як здатність особистості забезпечити своє виживання через самовдосконалення [106].

Грунтовною в контексті нашого наукового дослідження є думка А. Фомінової, яка зазначає, що життєздатність являє собою здатність індивіда до особистісного самозбереження та виживання [46, с.30]. І. Германський та С. Кондратюк відмічають, що вона актуалізує нові досягнення людини та дозволяє особистості виходити за межі наявної актуальної життєдіяльності. Науковці характеризують життєздатність як загальну здатність людини до розвитку власної життєдіяльності, володіння новими сферами прояву життєвих сил та способами діяльності, продукування її більш досконалих моделей [16]. А. Лактіонова порівнює життєздатність із інтегральною характеристикою індивіда у формі адаптаційного потенціалу, який впливає на розвиток саморегуляції та контролю поведінки, що актуалізує стратегію опанування (життєстійкість) та вид психологічного захисту (адаптаційний механізм). Відповідно, життєздатність є інтегральною здатністю суб'єкта (адаптивністю), що впливає на процес виживання та збереження індивідуальної цілісності [22, с. 228].

Зазначені наукові позиції досить близькі до ідей дослідниці А. Ковальчук, яка обґрунтовує життєздатність як інтегративну психологічну характеристику, що уособлює здатність до адаптації, збереження власної автентичності, до подолання важких життєвих ситуацій

діями всупереч, а не завдяки обставинам та умовам. Нам імпонує думка вченої, яка визначає її як системну властивість реалізації особистого ресурсного потенціалу (індивідуальні і соціально- психологічні адаптаційні здібності людини) щодо використання конструктивних стратегій поведінки у важких життєвих ситуаціях та можливість особистісного зростання в умовах соціально-економічної депривації [31].

Цілком розділяємо думку К. Маннапової, яка зауважує, що життєздатність – специфічна здатність людини та індивідуальна система ціннісно-орієнтаційних установок, які допомагають успішно адаптуватися у складних швидкоплинних ситуаціях та керувати власними ресурсами в контексті соціальних норм і умов середовища [40]. Схожі ідеї можна спостерігати і у працях Н. Каз'яніної, яка описує життєздатність: як позитивну стратегію опанування стресової ситуації та екстремальної події, що дозволяє особистості здобути новий рівень функціонування та включає життєстійкість, що сприяє посттравматичному зростанню [22]; як процес, водночас і результат успішної адаптації до складних життєвих обставин, досвід і здатність перебороти їх [23].

Подібну думку висловлює Х. Хеллерстайн, розкриваючи життєздатність через сукупність стресостійкості, толерантності, ефективної копінг стратегії, під якою розуміється індивідуальний спосіб взаємодії із використанням соціальної підтримки, розвитку соціальних контактів, пошук сенсу в складних подіях, підвищення рівня обізнаності та оволодіння корекційними психотехнологіями щодо подолання наслідків стресу [80].

У цьому напрямі в межах нашого дослідження великого значення набувають праці вчених, у яких відображено сутність професійної життєздатності. На підставі вивчення поглядів К. Балабанової свідчимо, що професійна життєздатність являється поступовою реалізацією себе в життєвому професійному самоздійсненні з урахуванням минулого досвіду, ціннісних та смислових компонентів особистості та опосередковується сукупністю системи показників: мотиваційно-ціннісні (усвідомленість життя,

мотивація до успіху, цілей життя, збереження індивідуальності, результативність життя); операційно-діяльнісні (інтернальність в сфері досягнень, інтернальність в сфері виробничих відносин, психічна напруга, емоційний стрес, активність, задоволеність від навчання чи роботи); адаптаційно-регуляційні (здатність до адаптації, комунікативні здібності, особистісний адаптаційний потенціал, моделювання, планування, гнучкість, прийняття рішень, системна рефлексія, здатність до саморегуляції) [1, с.152].

Основним критерієм професійної життєздатності є здатність особистості професіонала взаємодіяти з ситуацією екстремальності через наступні механізми: усвідомленості цілей в умовах невизначеності; адаптації в кризових обставинах; психічної саморегуляції та збереження психологічного здоров'я; прийняття відповідальних рішень та конструктивних копінг-стратегій задля збагачення власного професійного досвіду [1].

В. Бедан вважає, що життєздатність – інтегральна можливість суб'єкта зберігати свою соціальну та особистісну ідентичність, розв'язувати життєві завдання різної складності та задоволеність власним життям. Дослідниця наголошує на унікальному значенні самореалізації, що характеризує самовтілення та самовираження в соціумі та являє собою потребу людини у всебічному самоздійсненні в усіх сферах життєдіяльності [3]. Аналогічно тлумачить вищезазначену дефініцію О. Кокун, виділяючи особистісне самоздійснення як свідомий розвиток потенційних можливостей задля створення власного «простору життя» [32]. У наукових роботах Л. Березовської зосереджується увага на життєздатності як інтегральній можливості особистості зберігати свою цілісність та ідентичність, активізувати свій адаптаційний потенціал для вирішення життєвих завдань, можливості відповідати вимогам соціального буття та усвідомлювати особисте призначення в життєдіяльності [5].

А. Гевірт відповідно до концепції «принципу загальної прагматичної обґрунтованості» пов'язав самоздійснення з етичною метою справедливого

суспільства. Філософ вважав, що воно є природним прагненням будь-якої людини, що забезпечує моральну відповідальність та взаємну повагу щодо бажань інших людей на свободу та самореалізацію [78]. Ш. Бюлер досліджувала самоздійснення як категорію гуманної психології, акцентуючи увагу на його нескінченності, що не обмежується досягненням особистісних цілей та успіху, а є балансом між індивідуальними прагненнями та соціальними вимогами. Важливою є позиція науковця щодо структури самоздійснення: реалізація особистісного потенціалу, потреба в самореалізації, адаптація, взаємодія з соціумом [68; 69].

Цінним для нашого дослідження є наукові переконання О. Кокун, який зосереджує увагу на професійному аспекті життєздатності та обґрунтовує її як життєве та професійне самоздійснення [35; 34]. Професійне самоздійснення полягає у постійному зростанні, реалізації своїх потреб та можливостей, самовдосконаленні, самоактуалізації при наявності активної життєвої позиції, позитивного світосприймання та оптимізму, що впливає на вибір адаптивних моделей поведінки та стійкості до стресу [12].

У свою чергу О. Кокун підкреслює значення професійного самоздійснення як найважливішої форми життєвого самоздійснення, що визначається розвитком його здібностей, взаємопоєднанням із професією, повсякчасною затребуваністю професійної кваліфікації, впровадженням професійного досвіду у фаховій спільноті. Зокрема, дослідник розглядає 2 форми життєздатності: внутрішньо-професійну (професійне самовдосконалення, спрямоване на формування професійно важливих компетентностей); зовнішньо-професійну (досягнення значущих здобутків у різних аспектах професійної діяльності) [35; 34].

Для кращого розуміння вищезазначеного поняття розглянемо дефініції «життєздатність співробітника», «кар'єрна життєздатність» та «життєздатність лідера». Заслуговує на увагу визначення життєздатності співробітника, запропоноване М. Ходліффом, а саме: здатність людини використовувати внутрішні (особистісні характеристики) та зовнішні

(підтримка з боку навколишнього середовища та організації) ресурси для того, щоб ефективно справлятися зі стресами, адаптуватися і розвиватися у відповідь на мінливі робочі обставини. Науковець припускає, що вищезазначену властивість можливо розвивати за допомогою навчання, соціальної підтримки та через втручання, спрямовані на покращення навичок подолання труднощів та підтримку позитивного настрою. М. Ходліфф приходить до висновку, що життєздатність співробітника є ключовим фактором успіху в сучасному професійному середовищі, покращує загальну ефективність на роботі та благополуччя особистості. На думку вченого, життєздатність співробітника – багатогранна конструкція, що включає компоненти, які сприяють здатності людини ефективно справлятися з викликами сьогодення в компаніях та організаціях: адаптивність, оптимізм, самоефективність, емоційне регулювання, ефективне відновлення після стресу, процвітання в умовах труднощів і змін, розвиток нових можливостей в умовах труднощів [83; 82].

У працях окремих науковців зроблені спроби обґрунтувати життєздатність співробітників в організації у формі певних якостей: здатність відроджуватися в нестандартних умовах та мінімізувати негативні наслідки; вміння відновлюватися після несприятливих подій і використовувати отриманий досвід для подальшого самоздійснення; здатність ефективно здійснювати соціальні ролі та функції, досягати необхідні результати, незважаючи на тиск [59; 87; 110].

На проблемі мотивації до кар'єри та адаптивності як ключових факторів сприяння кар'єрного успіху зосередили свою увагу М. Лондон та Р. Ноє. Не визначаючи конкретно дефініцію «кар'єрна життєздатність», вони дотично її описують, використовуючи наступний опис: готовність ризикувати та досягати поставлених цілей, наполегливість, висока віра в себе, кар'єрна резильєнтність, адаптивність до мінливих та складних обставин в процесі виконання трудових обов'язків [88].

Для нашого дослідження продуктивною є думка Л. Березовської, яка систематизуючи значення поняття «кар'єрна життєздатність», стверджує, що цю дефініцію вживають для визначення: особливого адаптивного стану співробітника до складної виробничої ситуації переборення структурних і / або диспозійних бар'єрів; особистісна характеристика, що спрямована на забезпечення більш ефективної адаптації і високої результативності в умовах професійної діяльності; життєвий і професійний досвід, який забезпечує можливість виживання у важких професійних ситуаціях; особистісна якість, що характеризує життєдіяльність людини в умовах високих вимог і тривалого тиску з можливістю професійного зростання та самоактуалізації [4].

У цьому ракурсі, на наш погляд, особливого значення набуває феномен «життєздатність лідера», який уособлює комплекс поведінкових властивостей та особистісних якостей: дотримання моральних цінностей та корпоративної культури; високий рівень розвитку навичок ефективної комунікації; оптимізм; вміння брати на себе відповідальність, сформовані навички побудови організаційної культури життєздатності та збереження і зміцнення свого психофізичного здоров'я як конкурентної переваги [75].

Аналіз наукових праць [59; 83; 82; 87; 102] дозволив виокремити показники життєздатності особистості в професійній діяльності: конструктивне самосприйняття у професійній сфері, задоволеність та захопленість роботою, готовність до змін та інновацій, високий рівень продуктивності, відсутність професійних деформацій, психологічне благополуччя, професійне довголіття, адаптованість до нових умов життєдіяльності, використання адаптаційних ресурсів, ефективність в різних сферах життєдіяльності.

Критеріями життєздатності виступають задоволеність життям, успішність в різних сферах життєдіяльності, а також усвідомлення людиною своєї затребуваності [4]

Дослідники описують основні ознаки життєздатності: мотивацію досягнення та спрямованість у майбутнє, схильність до конструктивної соціальної дії та соціальної активності; відповідальне ставлення до власної поведінки та поведінки інших людей; здатність до самонавчання і самовиховання, цілеспрямованого здобування нового досвіду; незалежність від авторитетів, неупередженість, критичність та самостійність мислення, гармонійний психологічний розвиток [16].

Заслуговує на увагу класифікація ознак професійного самоздійснення, запропоноване О. Кокун:

- 1) внутрішньо-професійні: потреба у професійному вдосконаленні, проектування професійного розвитку та нових професійних цілей, створення власного «життєво-професійного простору», переважаюче задоволення власними професійними досягненнями;
- 2) зовнішньо-професійні: досягнення поставлених професійних цілей, розкриття особистісного потенціалу та креативності у професійній діяльності, визнання досягнень фахівця професійним співтовариством, використання професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями [32; 35].

У цьому напрямі в межах нашого дослідження великого значення набувають праці Є. Вернер, у яких наголошено на основній сутності життєздатності як балансу між факторами ризику (перинатальний стрес, неадекватні стилі виховання, дисгармонійна сім'я, бідність) та факторами розвитку життєздатності (позитивне розвиваюче середовище; підтримуючі стосунки з значущими особами, розвиток навичок вирішення проблем) [93; 112].

У контексті вищезазначеного варто розглянути компоненти життєздатності як предиктору повноцінності життєдіяльності, розвитку та самоактуалізації за К. Маннаповою: емоційна регуляція (рівень емоційного комфорту); мотивація (мотивація досягнення); рівень суб'єктивного контролю (внутрішній локус контролю); особливості самооцінки (прийняття

себе); механізми опанування (рішення проблем); комунікативні особливості (домінування в відносинах, прийняття інших) [41].

На думку О. Махнач та А. Лактіонової, життєздатність є особистісною здатністю індивіда керувати власними ресурсами та зберігати свою цілісність, яка включає самоефективність, наполегливість, адаптованість, внутрішній локус контролю, особливості соціальних відносин, релігійну віру, моральність, культуру людини [3, с.64]. За М. Унгаром життєздатність – не лише внутрішньо-особистісна характеристика індивіда, а також передбачає активну участь соціального середовища, формується через активну взаємодію з ним та включає такі структурні аспекти: фізичне здоров'я; зв'язок з іншими (підтримуюче соціальне середовище – сім'я, школа, інститути соціальної допомоги, соціально-психологічна підтримка); доступ до ресурсів для позитивного подолання складних ситуацій (індивідуальних – власні навички та психологічні ресурси; колективних – освіта, позитивні соціальні зв'язки, соціальні мережі, охорона здоров'я); позитивна ідентичність; соціальна компетентність; почуття контролю життєвої ситуації; культурна приналежність (вплив культури та суспільства на розвиток життєздатності у своїх членів) [107; 108].

Варто відзначити розроблену Р. Березовською модель життєздатності, структурними складниками якої визначено:

1. Сенсожиттєва складова — здатність особистості знаходити смисли у своїй діяльності та житті загалом. Цей компонент включає цінності та цілі, що стимулюють особистість і спрямовують її поведінку.
2. Емоційно-вольова складова — стосується здатності керувати своїми емоціями, залишатися спокійною та зібраною в стресових ситуаціях. Вона включає вміння контролювати свої реакції та підтримувати психологічну рівновагу.
3. Адаптаційний компонент — включає гнучкість у поведінці та здатність до адаптації в нових або змінених умовах. Це стосується вміння

особистості змінювати стратегії своєї діяльності відповідно до змін середовища.

4. Мотиваційно-цільова складова — передбачає наявність у особистості певних цілей і мотивації до їх досягнення, що дає їй змогу рухатися вперед навіть за умов труднощів [4; 6; 5].

Проведений аналіз джерельної бази дає змогу констатувати, що в науці склалися різноманітні уявлення щодо сутності життєздатності особистості:

- розглядається як адаптаційний ресурс у формі енергетичного потенціалу задля подолання життєвих труднощів;
- співвідноситься з психічною властивістю або здібністю, обґрунтовується як інтегративна характеристика індивіда щодо можливості відновлюватися після критичних ситуацій в житті;
- визначається як успішна адаптаційна поведінка в умовах стресогенності життя [86; 95].

В рамках екологічної моделі структура життєздатності включає 5 компонентів: самоефективність, наполегливість, копінги і адаптацію, внутрішній локус контролю, соціальні відносини, духовність і культуру.

Ми не можемо залишити поза увагою дослідження С. Бойчук, оскільки у ньому запропоновано авторське визначення життєздатності поліцейських як модель адаптивної поведінки — інтегративна характеристика, що актуалізується у розумовій, фізичній, емоційній та поведінковій здатності спецпризначенців виконувати професійну діяльність в екстремальних умовах, відновлюватися після негараздів, а вчитися та зростати після невдач [9]. В. Бедан характеризує життєздатність майбутніх юристів як комплекс властивостей: гармонійна самореалізація, оптимізм, здоровий раціоналізм, адекватна самооцінка, активність, енергійність, наполегливість, цілеспрямованість, ініціативність, відповідальність, високий життєвий тонус, контроль поведінки, схильність до самоаналізу, прагнення до особистісного зростання, бажання реалізувати себе на благо спільної справи й інших людей [3]. Я. Пономаренко визначає життєздатність поліцейських як особистісно-

професійну здійсненність – безперервний простір особистісної реалізованості суб'єкта в житті та самореалізації в професійній діяльності, які в цілісності розкривають унікальний напрям життєздійснення особистості [45]. Логіка наших міркувань щодо зазначеного вище полягає у наступному: життєздатність юристів в умовах акультурації окреслюємо як інтегративну здатність збереження своєї ідентичності в життєвому самоздійсненні, детерміновану вимогами нового соціального середовища.

Наукова рефлексія вищезгаданих думок, спричинила визначення життєздатності юристів як здатність до самовизначення, самостійного вибору свого життєвого шляху, організації власної життєдіяльності в умовах вимушеної міграції. Відповідно до ресурсного підходу життєздатність вимагає постійного пошуку ресурсів, здатних її відновити та зміцнити. В рамках ресурсного підходу визначають різноманітні ресурси, серед яких вирізняється і психологічне благополуччя [81].

За результатами аналізу вищезазначених дослідницьких робіт психологічне благополуччя виступає і як показник життєздатності, і як особистісно-професійний ресурс.

1.3. Психологічне благополуччя як професійний- особистісний ресурс життєздатності

Розпочнемо з аналізу наукової літератури, яка включає дослідження, що стосуються проблем психологічного благополуччя. Одностайність думки щодо сутності та структури психологічного благополуччя відсутня. У контексті нашого наукового пошуку послуговуємося думкою Н. Волинець про те, що психологічне благополуччя – багатомірне, емоційно пережите, усвідомлене, відрефлексоване психічне утворення рівноваги життя, що визначає систему уявлень людини про себе, своє життя, стосунки, діяльність тощо, яке формується на основі життєвого досвіду, володіє цілеутворювальними та цілепокладальними функціями актуалізації потреб і

забезпечує динамічне розгортання процесу життєвого шляху в часовому просторі [14, с.101].

Аналіз наукової літератури [28; 47; 113; 101] засвідчив використання змісту вищезазначеної дефініції в рамках різноманітних підходів:

- 1) гедоністичний: благополуччя визначається у суб'єктивно визначеному стані задоволеності життєздатності;
- 2) евдемоністичний: психологічне благополуччя асоціюється з самодетермінацією та самоздійсненням, полягає у пізнанні себе та розвитку власної унікальності;
- 3) феліцитарний: психологічне благополуччя ототожнюється з суб'єктивною характеристикою щастя людей (задоволеності особистим життям, станом здоров'я, професійною діяльністю, місцем та умовою проживання, рівнем соціальної захищеності в країні, свободи життєвого вибору;
- 4) підхід Wellness (оздоровчий) – стан благополуччя асоціюється з фізіологічним, психічним, соціальним здоров'ям та підтриманням здорового способу життя;
- 5) балансний: психологічне благополуччя – баланс між комплексом різноманітних сфер життєздатності людини: між роботою та особистим життям, особистісним благополуччям та задоволеністю соціальними взаємодіями;
- 6) функціональний: психологічне благополуччя виступає об'єктивно-особистісний потенціалом, що актуалізує прагнення до особистісного розвитку та самореалізації через осмислення життя, вищих цілей і потреб;
- 7) середовищний: психологічне благополуччя трактується як багатофакторне явище «задоволеності» в різних сферах життєдіяльності у тісному взаємозв'язку з соціальними, психологічними, духовними, культурними та економічними чинниками

- оточуючого середовища; як результат взаємодії особистості та професійним або організаційним середовищем;
- 8) аксіологічний: пов'язується з категорію щастя як виявом особистісного саморозвитку, позитивного самосприйняття себе та оточення, задоволеності життям, стійкості духу, психологічного здоров'я та вірі в себе;
 - 9) емотивний: переживання суб'єктивної оцінки себе, своєї поведінки, діяльності та можливостей особистісного зростання
 - 10) ресурсний: ресурсний стан особистості, який забезпечує успішне функціонування в системі різноманітних взаємовідносин та пов'язується з внутрішніми інтенціями щодо життєздатності особистості на рівнях ментального та психосоматичного здоров'я, соціальної адаптації та акультурації;
 - 11) комплексний – інтегральна характеристика домінуючого психічного стану особистості, що виражається в суб'єктивному переживанні особистісного благополуччя в психологічному, фізичному, соціальному вимірах;
 - 12) системно-холістичний – власні особистісні переживання в процесі самоідентифікації, пізнання цілі та сенсу життя, які присутні у всіх видах життєздатності та виникають у соціальній взаємодії та значущих аспектах професійної діяльності.

Варто зазначити, що наявні дослідження дають базу для розуміння структури психологічного благополуччя. І. Горбаль вважає, що основними компонентами психологічного благополуччя є емоційний (емоційне ставлення до свого життя) та когнітивний (цілі, сенси, оцінка досягнутих результатів) [17]. Зазначені наукові позиції підтверджують О. Савченко та О. Калюк, пропонуючи до емоційного (емоційний комфорт, баланс емоційно-вольової сфери) та когнітивного (позитивна установка на життєздатність у різноманітних сферах) компонентів долучити ще поведінковий компонент (оптимізації життєздатності та активізація

життєздійснення) [49]. Аналогічну думку висловлював Р. Емонс, стверджуючи трикомпонентну структуру, яка, на його думку, характеризується суб'єктивністю, позитивністю, глобальністю виміру [74].

Отже, емоційна складова регулює життєздатність людини, пізнавальна – оцінює, а конотативна – допомагає пристосуватися до змінних умов середовища. В контексті нашого наукового пошуку ці ідеї мають вагоме значення: завдяки наявності психологічного благополуччя українські юристи – вимушені мігранти активувати різні засоби оптимізації своєї поведінки в ситуації невизначеності за кордоном. В єдності вищезазначених 3 компонентів, ми вбачаємо структурну композицію психологічного благополуччя юристів в умовах акультурації, яка допоможе прогнозувати адаптацію респондентів та підвищення її рівня як певних ресурсних можливостей життєздатності фахівців правничої сфери.

Важливою для нашого дослідження є позиція К. Рифф, яка описує психологічне благополуччя як інтегральний феномен, що характеризує позитивну життєздатність людини та детермінована соціальними відносинами та самовідношенням: суб'єктивна задоволеність існуванням, наявність смислєжиттєвих цілей і захоплень, здатність виконувати вимоги повсякденного життя, турботливі та довірливі взаємини з іншим, дотримання власних переконань, реалізація особистісного потенціалу. Вчена обґрунтувала наступні компоненти психологічного благополуччя, які на нашу думку, важко забезпечити в умовах війни та міграції: внутрішня гармонія, позитивні відносини з іншими людьми, незалежність (автономія); контроль над обставинами; наявність мети у житті; особистісне зростання [99; 100].

Аналогічної думки дотримується Л. Сердюк, яка окреслює психологічне благополуччя як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, рівня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Воно

функціонує в динаміці та є мотиваційним параметром особистості та детермінується реалістичністю, структурованістю, цілісністю суб'єктивно життєвого оцінювання та життєвої перспективи [50, с.12].

В літературі існує термін «суб'єктивне благополуччя», що є синонімом психологічного благополуччя в аспекті реалізації благополуччя особистістю. В контексті нашого наукового дослідження заслуговує на увагу обґрунтування суб'єктивного благополуччя Т. Данильченко як суб'єктивного соціального благополуччя, що уособлює інтегральне соціально-психологічне явище, яке відображає усвідомлення й оцінку соціального функціонування на основі співвідношення між рівнем домагань і ступенем задоволення соціальних потреб суб'єкта, у результаті чого він визначає своє соціальне буття як оптимальне і переживає почуття приємності [18]. Вчена актуалізує аспект задоволення-незадоволення особистістю взаємин та відносин з соціумом: позитивне функціонування в соціальному середовищі спричиняє задоволення соціальних потреб та відчуття приналежності до соціуму.

Обстоюючи правомірність усіх вищезазначених концепцій, з метою конкретизації власної наукової позиції зазначимо, що зважаючи на предмет нашого дослідження, ми схилиємось до розгляду психологічного благополуччя відповідно до системно-холістичного підходу, оскільки вважаємо його цілісним системним динамічним утворенням, що виявляється в переживанні особистістю якості своєї життєздатності в різних сферах. Нам імponує думка Н. Волинець, яка зазначає, що фокусовано-холістична модель благополуччя особистості полягає у холістичному (цілісному) ставленні до своєї життєздатності в трьох аспектах (особистісному, професійному, організаційному) через позитивне оцінювання свого досвіду, свого стану сьогодні та образу в майбутньому [13]. Аналогічно вказуючи на часові межі психологічного благополуччя, Г. Іваннікова визначає актуальне (переживання, що характеризують його в теперішньому самоздійсненні) та ідеальне психологічне благополуччя (його потенційні аспекти) [20]. Психологічне благополуччя полягає у бажанні самодетермінації особистості

в життєздатності та професійній діяльності. Цілком розділяємо думку О. Клепікової щодо особистісного благополуччя як «інтегрального показника індивідуальної екзистенції, що характеризується прагненням особистості до постійного розвитку і зростання; її здатністю до позитивного прийняття себе та довкілля; ефективністю у вирішенні фрустрації невизначеності через усвідомлення мети, покликання, життєвих цілей та актуальну спроможність їх досягнення; є наслідком не скільки зовнішніх впливів, скільки внутрішніх детермінацій та потенціалу» [29].

В контексті нашого наукового дослідження набувають великого значення визначення типів особистісного благополуччя: особистісно-орієнтований (переживання благополуччя як результату особистісної та професійної здійсненності життя), кар'єрно-орієнтований (переживання благополуччя як результату успіхів в кар'єрі), професіонально-орієнтований (переживання благополуччя як процесу і результату самореалізації як професіонала) та соціально-орієнтований (переживання благополуччя в процесі соціальних взаємодій [13].

Психологічне благополуччя проявляється у всіх сферах життя людини. Відповідно, ця багатоаспектність диктує визначення наступних видів психологічного благополуччя: духовне (сформованість духовної культури, усвідомлення і переживання сенсу життя); фізичне (міцне здоров'я, тілесний комфорт); соціальне (задоволеність соціальним статусом та роллю в міжособистісних відносинах та станом розвитку суспільства); психічне (психічне здоров'я, злагодженість психічних процесів, гармонія особистості); благополуччя в середовищі проживання (безпека, власний внесок у розвиток суспільства); професійне (успішна кар'єра, задоволеність професійною або навчальною діяльністю); матеріальне (фінансова безпека, задоволеність своїм рівнем життя) [14; 50].

Особливо значиме в житті людини професійне благополуччя. Послугуючись думкою О. Шевченко, характеризуємо професійне благополуччя як інтегральний показник позитивного функціонування

спеціаліста (як індивіда, особистості, суб'єкта діяльності) у професійній сфері, що включає емоційний, когнітивний, поведінковий та діяльнісний компоненти, які характеризують ставлення фахівця до себе як до професіонала, до своєї професії, до професійного середовища та організаційного контексту у ньому [57]. Професійне благополуччя є одночасно і процесом і станом, що відображають умови реалізації життєдіяльності, досягнуті результати та ставлення самої особистості до цих результатів. Визначають типи професійного благополуччя: захопленість роботою, задоволеність роботою, вигоряння та трудоголізм [58].

В моделі професійного благополуччя П. Вар обґрунтовано структурні компоненти: емоційне благополуччя (почуття та емоції, пов'язані з професійною діяльністю), прагнення до зростання та розвитку, автономія та компетентність, які узагальнюються в один інтегральний показник «загальне функціонування» [111]. Задоволення життям та професійною діяльністю є одним з ключових критеріїв життєздатності людини, психологічне благополуччя сприяє процесу адаптації, що є дуже важливим в аспекті акультурації українських вимушених мігрантів. Отже, рефлексія вищезазначених наукових концепцій, спричинила розгляд психологічного благополуччя юристів-вимушених мігрантів в особистісному та професійному аспекті. Розглянемо взаємозв'язок вищезазначених складових психологічного благополуччя (Рис.1.1.).

В схемі проілюстровано взаємодію між професійною діяльністю та особистісним благополуччям, життєвими прагненнями та досягненнями; зображено як різні аспекти життєздатності впливають на формування її суб'єктивного благополуччя.

Основним концептом схеми є переживання особистісного благополуччя, яке проявляється у переживанні стану якості загальної життєдіяльності. Одночасно цей стан не є сталим, а визначається оцінкою якості загальної життєдіяльності, і навпаки. Відрефлексований досвід цього переживання впливає на професійну діяльність (юридичну) і водночас, на всі

інші сфери життєздатності особистості. Переживання особистісного благополуччя детермінується життєдіяльністю в сьогоденні, минулим досвідом та прагненнями щодо майбутнього. Різні її аспекти (життєві домагання, досягнення та рефлексивна оцінка) задають вектор особистісного розвитку індивіда. Життєві домагання визначають її бажання досягти певних цілей в процесі самоактуалізації, а досягнення окреслюють результат впровадження їх в життєздійснення. В процесі міграції життєві домагання можуть не співпадати з життєвими досягненнями (успіх, задоволення певних потреб) в умовах акультурації та спричиняти подвійну невизначеність та травматичний досвід негативної соціалізації (дискримінацію, насильство). Або в процесі позитивної адаптації чи в посттравматичному зростанні особистість самодетермінується та досягає успіху. Психологічне благополуччя юристів в умовах вимушеної акультурації виступає у формі самооцінки особистої життєздатності та рефлексованого переживання власного стану та усвідомлюється ним як неподільний конструкт. В процесі міграції може набувати форму психологічної самодепривації (синдром мігранта, занурення у минуле, відчуття невизначеності, психологічне застрягання у горюванні).

Одночасно у системі з життєвими домаганнями та досягненнями взаємопов'язана рефлексивна оцінка, яка дозволяє особистості аналізувати життєздатність в минулому, теперішньому та майбутньому. Всі ці процеси впливають на професійну діяльність юриста, трансформуючи професійну ідентичність, самоставлення, детермінацію в часі: в минулому – задоволеність кар'єрою юриста в рідній країні, в теперішньому – відсутність можливості виконувати професійну діяльність в умовах міграції (або перепрофілювання професійної діяльності), в майбутньому – наявність явища невизначеності (або посттравматичне зростання). Підсумовуючи, зазначимо, що і професійна діяльність впливає на почуття особистістю психологічного благополуччя.

(усвідомлення себе як фахівця), професійне самоставлення (ставлення до власної ролі в роботі) та професійна детермінація (вплив професійних факторів на життєдіяльність).

Формування психологічного благополуччя залежить від багаточисленних чинників. Посилаючись на наукові праці [1; 2], ми виокремлюємо такі чинники:

- зовнішні фактори: біологічні (здоров'я, стать, вік,), соціальні (позитивні міжособистісні взаємини, гідний соціальний статус, особисту та сімейну безпеку, комфортне середовище проживання, особистісна автономія та позитивні взаємини з іншими), матеріальні (економічні);
- особистісні чинники: базові характеристики особистості; особливості темпераменту; позитивні характерологічні риси (впевненість у собі, оптимізм, психологічну стійкість,);
- суб'єктивно-особистісні фактори: внутрішні характеристики, які визначають відчуття гармонії, задоволеності життям і власною особистістю: домінування позитивного афекту, задоволеність життям, впевненість у власній цінності, емоційна стабільність, високий рівень автономії, схильність до самореалізації, прагнення розвивати власний потенціал та досягати поставлених цілей.

Цінним для нашого дослідження є обґрунтування психологічного благополуччя як внутрішнього балансу між потребою в автономії, та потребою у прив'язаності до інших [96; 71]. Відповідно, для стану благополуччя потрібна також внутрішня інтенція довіри та бажання отримувати допомогу від соціуму у різних типах діяльності. Вищезазначені положення корелюють із основною сутністю професій типу «людина-людина», до яких відносять і юридичну діяльність.

Варто відзначити, що проблема благополуччя особливо актуальна для вибірки респондентів нашого дослідження (зрілих осіб середнього віку). Основою цього переконання стали дослідження Ю. Швалб, які показали, що психологічне благополуччя вищезазначеної вікової категорії осіб має певні

особливості: майже 75 % людей цієї вікової категорії зорієнтовані на обов'язкове збереження устояного способу життя, навіть, якщо воно має негативні властивості. Мотивом опору змінам є не страх перед майбутнім, а бажання зберегти той рівень суб'єктивного благополуччя, який уже досягнуто. Отже, в умовах акультурації досліджувані юристи, будуть виявляти ознаки дезадаптації та прагнення до адаптації до нового середовища, розуміючи процес міграції лише як ситуативне явище, що призведе до феномену «подвійної невизначеності» та синдрому іноземця. Логіка наших міркувань щодо зазначеного вище, полягає у наступному.

Психологічне благополуччя осіб зрілого середнього віку детерміновано:

- сприянням мезосередовища виконанню функцій реалізації особисто значимої діяльності індивіда (в умовах акультурації не можливо виконувати юридичну діяльність в повному обсязі – цю інформацію отримано в анкетах);
- усі елементи мезосередовища повинні бути толерантними до неминуче виникаючої в житті людей «відмінності» конкретних індивідів (в умовах акультурації це дуже важко спроектувати);
- усі елементи мезосередовища повинні бути доступними для використання й відкритими для обігу як до суб'єктів соціальних взаємодій (в умовах еміграції це фактично не можливо);
- усі елементи мезосередовища повинні бути спрямовані на мінімізацію ризиків, що несуть загрозу життю або здоров'ю індивідів (є проблемою в умовах невизначеності та стресостійкості під час вимушеної міграції);
- усі елементи мезосередовища повинні бути спрямовані на мінімізацію ризиків, що несуть загрозу життю або здоров'ю індивідів (кількість ризиків під час міграції підвищується);

- усі елементи мезосередовища повинні відповідати певним нормам історичності й естетичності, тобто давати почуття безперервності життя та її краси (важко виконати в умовах акультурації) [56].

Послугуючись науковими ідеями Ю. Швалба, зазначимо, що психологічне благополуччя юристів на макрорівні окреслює вірогідність реалізації в умовах міграції через вплив факторів: здатністю особистості брати на себе відповідальність за встановлення й утвердження справедливості; збереженням віри в щастя й активного прагнення до нього як сенсу життя; наявністю значимих проєктів життєвих змін, при прийнятті себе й своєї життєздатності в сьогоденні, минулому, майбутньому як факту, що постійно здійснюється [56].

Психологічне благополуччя є одним із професійно-особистісних базисних ресурсів життєздатності юристів – багатовимірне явище, концептами якого є складові елементи, що інтегрують результативність професіонала на різних рівнях організації життєдіяльності:

- особисте благополуччя – показник ступеню спрямованості особистості на реалізацію позитивного самоздійснення (превалювання осмисленості та високої якості життя, позитивної мотиваційної залученості та самоприйняття, задоволеності, особистісного зростання, ефективного функціонування у міжособистісних стосунках);
- професійне благополуччя – інтегральний показник особистісного вектору щодо здійснення професійного функціонування (позитивна психологічна настанова щодо професійної діяльності; прагнення до розкриття свого потенціалу, задоволення потреби у професійній самореалізації, фінансової безпеки; відчуття професійної референтної спільності; компетентність, професійна самоефективність).

Психологічне благополуччя юристів в умовах акультурації виконує наступні функції:

- гармонізації (формування психологічної стійкості та врівноваженості), рефлексивної (аналіз життєздатності),

- перетворювальну (виникнення певних перетворень та змін в самоздійсненні особистості),
- цілетворення (активація саморозвитку).

Особистісний потенціал психологічного благополуччя юристів в умовах акультурації залежить від життєвих обставин перебування, смисложиттєвих орієнтацій, рівня соціальної підтримки, включеності в життя громади. Психологічне благополуччя юристів є ресурсом, який протидіє професійно-особистісній деформації та дезадаптації в умовах вимушеної міграції [51; 55].

Висновки до першого розділу

Здійснений аналіз у першому розділі теоретичного наукового дослідження дозволяє дійти низки висновків.

1. Аналіз наукової літератури визначив актуальність проблеми пристосування вимушених мігрантів. Вимушена міграція входить до важких екстремальних життєвих ситуацій, що пов'язані з погіршенням психічного здоров'я, дезадаптаційними процесами, травматичним досвідом, втратою найближчого кола спілкування та взаємодії (з рідними, друзями), відчуттям небезпеки та незахищеності. Процес адаптації супроводжується культурними та соціальними змінами в життєдіяльності особистості. Акультурація супроводжується змінами емоційно-вольової сфери, поведінки та особистісних орієнтацій. Особливості міграційних процесів спричиняють культурну трансформацію мігрантів та вияв культурного шоку, основними характеристиками якого є: підвищена тривожність, дезорієнтація, розгубленість, фрустрація, втрата сенсу життя, незадоволені базові потреби, психосоматизація, криза ідентичності (етнічної, професійної, сімейної, культурної).
2. Ми розглядаємо акультурацію юристів як зміни у психології фахівців правничої сфери, які характеризуються трансформацією рольової поведінки, ціннісних орієнтацій, соціальних настанов особистості: почуття меншовартості, відторження через сімейні відносини «на відстані», нездатність виконувати в повному обсязі свою професійну діяльність в новій країні або узгодженість з новим соціальним середовищем та прагнення до гармонізації; почуття безпорадності або поштовх до саморозвитку завдяки соціально-психологічній підтримці; психологічна травматизація або посттравматичне зростання; депресія або оптимізм, упевненість; справджені очікування або виникнення «синдрому мігранта» (депресивний стан, туга за домівкою та родиною).
3. Адаптація вимушених мігрантів залежить від рівня життєздатності – інтегральної характеристики індивіда у формі адаптаційного потенціалу,

який впливає на розвиток саморегуляції та контролю поведінки, що актуалізує стратегію опанування (життестійкість) та вид психологічного захисту (адаптаційний механізм). Життєздатність виявляється у формі життєвого та професійного самоздійснення. Із метою обґрунтування життєздатності в умовах вимушеної міграції здійснено аналіз форм життєздатності (внутрішньо-професійної – професійне самовдосконалення, спрямоване на формування професійно важливих компетентностей, зовнішньо-професійної – досягнення значущих здобутків у різних аспектах професійної діяльності); ознак, компонентів та моделей.

4. Охарактеризовано особливості життєздатності фахівців правничої сфери. Життєздатність юристів в умовах акультурації визначено як інтегративну здатність збереження своєї ідентичності в життєвому самоздійсненні, детерміновану вимогами нового соціального середовища; як здатність до самовизначення, самостійного вибору свого життєвого шляху, організації власної життєдіяльності в умовах вимушеної міграції.

6. Проведений аналіз проблеми благополуччя особистості, дозволив визначити психологічне благополуччя як ресурс життєздатності у професійно-особистісному розвитку. Охарактеризовано різноманітні підходи до актуалізації сутності психологічного благополуччя: гедоністичний, евдемоністичний, феліцитарний, оздоровчий, балансний, функціональний, середовищний, аксіологічний, емотивний, ресурсний, комплексний, системно-холістичний. Обґрунтовано розгляд психологічного благополуччя юристів відповідно до системно-холістичного підходу. Окреслено функції, структуру, особливості, чинники формування психологічне благополуччя українських юристів в умовах акультурації. Розглядаємо психологічне благополуччя як професійно-особистісний базисний ресурс життєздатності юристів в умовах акультурації – багатовимірне явище, концептами якого є складові елементи, що інтегрують результативність професіонала на різних рівнях організації життєдіяльності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНСЬКИХ ЮРИСТІВ

2.1. Організація та методологія дослідження психологічного благополуччя українських юристів

Емпіричне дослідження проводилося у три етапи. На I етапі – підготовчому – на основі аналізу методологічних засад організації досліджень [10; 11] здійснювалися розробка, підбір та апробація методик дослідження, пошук цільової аудиторії.

Вибірка респондентів становила 52 громадянина України (адвокати, помічники адвокатів – особи, які працювали у правничій сфері), віком 43-50 років (34 жінки та 18 чоловіків), які перебували у вимушеній міграції у зв'язку з війною за кордоном: на території Румунії (26 осіб); в Польщі (8); в Болгарії (6); в Англії (3); в Німеччині (7); в Португалії (2).

Формування групи респондентів здійснювалося за методом приблизного моделювання та враховувало місце знаходження людей. Відповідно, вищезазначені особи було розподілено на дві групи. У першу (ЕГ) увійшли 26 юристів, які перебували на території Румунії (18 жінок, 8 чоловіків). Друга група (КГ) налічувала теж 26 фахівців правничої сфери (16 жінок, 10 чоловіків), які перебували у вищезазначених європейських країнах. За віком, статтю, професійною сферою діяльності групи є гомогенні. Дослідження було реалізовано шляхом надсилання google-форми онлайн. Усі респонденти дали згоду на обробку персональних даних.

Обстоюючи правомірність усіх моделей вивчення психологічного благополуччя, з метою конкретизації власної наукової позиції зазначимо, що зважаючи на предмет нашого дослідження, ми схилиємось до інтегративної моделі, яка має наступну стратегію проведення конкретних прикладних досліджень:

- 1) виявлення комплексу взаємодіючих складових психологічного благополуччя (емоційного, когнітивного, поведінкового);

- 2) підбір психодіагностичних методик на визначення інтегрального показника суб'єктивного благополуччя;
- 3) аналіз суб'єктивного благополуччя в особистісному та професійному аспекті;
- 4) відбір засобів і методів для подальшого створення програми оптимізації заходів щодо корекції рівня психологічного благополуччя юристів.

Вищезазначена схема проведення дослідження з вивчення психологічного благополуччя українських юристів була покладена в основу нашого дипломного дослідження.

У контексті нашого наукового дослідження нами було підготовлено блок методик для діагностики психологічного благополуччя українських юристів, адаптованих до українських респондентів:

- 1) авторська анкета «Психологічне благополуччя юристів: вплив акультурації»;
- 2) опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (Who-5 well-being index) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) [105];
- 3) методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) [25];
- 4) методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» [48];
- 5) Опитувальник професійного самоздійснення (О. Кокун) [35].

В основі дослідження сфокусовано ідея щодо припущення про те, що психологічне благополуччя як професійно-особистісний ресурс життєздатності залежить від акультураційних тенденцій в умовах міграції українських юристів. В залежності від визначеної гіпотези було розроблено спеціальну авторську анкету «Психологічне благополуччя юристів: вплив акультурації», яка складається з трьох основних змістовних блоків:

- 1) перший блок містить запитання, що стосуються соціально-демографічних характеристик українців (вік, стать, місце проживання за кордоном, тривалість перебування за кордоном);
- 2) другий блок запитань стосується стану психологічного благополуччя;
- 3) третій блок присвячений проблемі професійного благополуччя;
- 4) четвертий блок запитань, присвячений аналізу особливостей акультурації українських юристів, що перебувають в умовах міграції у зв'язку з війною.

Зміст анкети репрезентовано в додатку А. Для інтерпретації, узагальнення та якісного аналізу даних нами були використані методи спостереження, самоаналізу та рефлексії, а також власний практичний досвід роботи з українцями в Румунії. Дослідження проводилось добровільно за допомогою Gool-форми, яка розсилалась респондентам електронною поштою або за допомогою різних месенджерів (Viber, WhatsApp, Telegram).

Логіка вибору психодіагностичної методики № 2 була окреслена можливістю комплексного визначення рівня психологічного благополуччя в аспекті емотивної концепції. «Індекс благополуччя ВООЗ-5» використовувався в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер. За допомогою методики № 2 можливо дослідити емоційний компонент психологічного благополуччя, який характеризує емоційний комфорт мігранта юриста, його позитивні або негативні емоції. Зміст методики репрезентовано в додатку Б. Респонденти, відповідаючи на 5 запитань, вибирали можливий варіант відповідей з наступної групи тверджень: ніколи, певний час, менше половини часу, більше половини часу, більшість часу, весь час. Обробка та інтерпретація результатів передбачала визначення наступних рівнів психологічного благополуччя: низький, середній, високий. У відповідності до шкали оцінювання, відсотковий показник «0» відповідає найнижчому благополуччю, а 100 найвищому значенню благополуччя. Низький рівень коливається у відсотковому значенні від 0% до 40%, середній

варіюється від 41% до 62%, а високий рівень благополуччя змінюється від 63% до 100%.

Психодіагностична методика № 3 «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер була відібрана у комплекс діагностичної роботи тому, що визначає індекс суб'єктивного благополуччя в рамках системного підходу, а саме описує психологічне благополуччя за допомогою наступних шкал:

- 1) «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, бажання зростати та розвиватися як особистість);
- 2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги);
- 3) «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкуванні з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям) [43, с. 23-26].

Методика №3 описує поведінковий компонент психологічного благополуччя як адаптаційний потенціал – певну здатність позитивного самостворення та самоактуалізації (перша шкала), можливість формування тілесного комфорту, міцного здоров'я (друга шкала), здатність створювати позитивні взаємовідносини з соціумом (третя шкала). Психодіагностична методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» передбачає відповіді на 24 запитання шляхом вибору наступних тверджень: зовсім ні, трохи, середньо, дуже сильно, надзвичайно сильно. Окремо підраховуються кількісні показники за кожною шкалою, що має велике значення для інтерпретації різних компонентів суб'єктивного благополуччя. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал за всіма пунктами методики. Зміст методики репрезентовано в додатку В.

В рамках середовищного підходу психологічне благополуччя трактується як багатofакторне явище «задоволеності» в різних сферах

життєдіяльності у тісному взаємозв'язку з соціальними, психологічними, духовними, культурними та економічними чинниками оточуючого середовища [54]. Логіка наших міркувань щодо вищезазначеного обумовила вибір методики № 4. Психодіагностична методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» вимірює екзистенціальне переживання людиною ставлення до власної життєздатності та оцінку різноманітних аспектів буття: шкала «Задоволеність власним життям», шкала «Невдоволеність собою та розчарування в житті», шкала «Задоволеність відносинами з іншими».

Вищезазначена методика «КОСБ-3» відповідно до трикомпонентної структури суб'єктивного благополуччя Е. Дінера репрезентує наступні компоненти психологічного благополуччя [72]: когнітивний (задоволеність життям є когнітивною стороною конструкту); афективний (баланс позитивних і негативних емоцій, які людина переживає протягом певного відрізка часу).

Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості включає 20 тверджень з можливістю відповідей: повністю не погоджуюся, частково не погоджуюся, важко визначитися, частково погоджуюся, повністю погоджуюся. За ключем в бальному співвідношення окремо визначається кожна із шкал. Загальний рівень задоволеності розраховується як сумарне значення першої «Задоволеність власним життям» та третьої шкали «Задоволеність відносинами з іншими» за вирахуванням другої шкали «Невдоволеність собою та розчарування в житті». Зміст методики репрезентовано в додатку Д.

Для діагностування професійного аспекту психологічного благополуччя нами було використано першу частину методики «Опитувальник професійного самоздійснення» (О. Кокун) [35]. Методика розглядає професійне самоздійснення як розкриття особистісного потенціалу фахівця у обраній професії, розвиток його здібностей, взаємопоєднання із професією, повсякчасну затребуваність його

професійної кваліфікації, широке використання його професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями [34]. За вищезазначеною методикою професійне самоздійснення має 2 форми, які характеризуються 10 ознаками:

1. Внутрішньо-професійна форма (професійне самовдосконалення, спрямоване на підвищення професійної компетентності та розвиток професійно-важливих якостей):

1.1. Потреба у професійному вдосконаленні.

1.2. Наявність проекту власного професійного розвитку.

1.3. Переважаюче задоволення власними професійними досягненнями.

1.4. Постійна постановка нових професійних цілей.

1.5. Формування власного «життєво-професійного простору».

2. Зовнішньо-професійна форма (досягнення значущих здобутків у різних аспектах професійної діяльності):

2.1. Досягнення поставлених професійних цілей.

2.2. Визнання досягнень фахівця професійним співтовариством.

2.3. Використання професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями.

2.4. Розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії.

2.5. Вияв високого рівня творчості у професійній діяльності [35].

Ці ознаки описані в опитувальнику 30 запитаннями, які передбачають варіанти відповідей (взагалі не знаю, іноді, періодично, часто, постійно), що відповідають бальній системі. Згідно з ключем підраховується сумарний результат, який характеризує загальний рівень професійного самоздійснення фахівця. Зміст методики репрезентовано в додатку Ж.

З метою конкретизації власної наукової позиції зазначимо, що зважаючи на предмет нашого дослідження, ми визначаємо два основних компоненти досліджуваного аспекту психологічного благополуччя: професійний та особистісний. Особливості кожного компонента

розкриваються за допомогою критеріїв (ступінь прояву досліджуваного явища у повсякденному житті), які відображають сутність досліджуваного компонента [19].

На констатувальному етапі після здійснення діагностування за блоком психодіагностичних методик було визначено загальний рівень психологічного благополуччя. У нашому дослідженні для загальної обробки даних усіх психодіагностичних методик використана формула 1.1 – $\bar{x}$ -середнє вибіркове значення у вибірці:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n},$$

де x_i – частина значення показників, n – кількість юристів, які брали участь в експерименті [19].

Всі вищезазначені психодіагностичні методики адаптовано на трьохрівневу оцінку психологічного благополуччя (низький, середній, високий). Вибірка респондентів складала 52 особи (26 юристів – контрольна група та 26 юристів – експериментальна група). Констатувальний етап дослідження психологічного благополуччя українських юристів відбувався в грудні 2023 року та лютому 2024 року інтерактивно за допомогою інтернет ресурсів.

Формувальний експеримент на прикінцевому етапі дослідження психологічного благополуччя передбачав створення програми підвищення суб'єктивного психологічного благополуччя юристів та повторне проведення діагностичного зрізу за всіма методиками. Проведено порівняння розподілів експериментальної та контрольної груп на констатувальному та прикінцевому етапах. Вірогідність отриманих результатів перевірено за допомогою методу математичної статистики (за критерієм Стюдента).

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів діагностики

Охарактеризуємо отримані дані за авторською анкетой «Психологічне благополуччя юристів: вплив акультурації» за першим блоком запитань. У

дослідженні було задіяно 52 юристи, які проживали в Румунії (26 осіб), Польщі (8), Болгарії (6), Англії (3), Німеччині (7), Португалії (2). Вибірка респондентів склала 34 жінки та 18 чоловік віком від 42 до 50 років. Було визначено тривалість перебування в іншій країні: менше 1 року (22 юриста – 42 % від загальної виборки респондентів); 1-3 роки (30 осіб – 58 % від загальної виборки респондентів); більше 3 років (0 осіб).

Для аналізу другого блоку запитань анкети нами були проаналізовані відповіді щодо психологічного благополуччя.

Як показують отримані дані, відповідаючи на запитання «Який рівень вашого задоволення життям в іншій країні?», було отримано наступні результати: дуже задоволений – 2 особи (4 %); задоволений – 7 осіб (13 %); нейтрально – 6 осіб (12 %); незадоволений – 37 осіб (71 %).

На питання «Наскільки ви задоволені своєю роботою та кар'єрою в іншій країні?», респонденти визначили: дуже задоволений – 2 (4 %); задоволений – 6 (12 %); нейтрально – 10 (19%); незадоволений – 34 (65 %).

На питання «Який рівень безпеки ви відчуваєте в новій країні?» респонденти відповіли: дуже високий – 5 (10 %); високий – 24 (46 %); середній – 20 (38 %); низький – 3 особи (6 %).

Внаслідок анкетування було встановлено, що оцінюючи своє психологічне благополуччя на даний момент, юристи зазначили: дуже добре – 3 особи (6 %); добре – 5 (10 %); задовільно – 20 (38 %); погано – 24 (46%).

На питання «Яким чином ви оцінюєте своє фізичне здоров'я?»: дуже добре – 4 юриста (8 %); добре – 7 юристів (13 %); задовільно – 15 (29 %); погано – 26 (50%).

Описуючи, основні виклики, з якими стикалися респонденти у процесі адаптації до нової країни, юристи зазначили наступне: незнання мови – 30 %; неможливість знайти роботу в новій країні за спеціальністю та рівнем кваліфікації – 60 %; відсутність життєвих перспектив в міграції – 55 %; втрата сенсу життя – 34 %; проблеми з пошуком житла – 60 %.

На питання «Які ресурси або підтримка, на вашу думку, були б корисними для українських юристів у Вашій ситуації?» респонденти засвідчили: інформаційні ресурси (особливо важливо по прибуттю до країни) – 81 %; існування спільнот юристів в різних країнах та їх підтримка – 73 %; мовні курси – 94%; групи психологічної підтримки – 80 %; курси підвищення кваліфікації з права європейських країн – 97 %.

На блок питань, що стосуються особливостей професійного благополуччя були отримані наступні твердження. На питання «Як ви оцінюєте свою можливість самореалізації у професії юриста в іншій країні?» визначено: дуже висока – 3 осіб (6 %); висока – 5 осіб (10 %); середня – 10 осіб (19 %); низька – 34 осіб (65 %).

На питання «Чи плануєте ви змінити свою професійну діяльність в новій країні (недостатня доступність роботи, нові інтереси)?» респонденти написали: так – 10 (19 %); ні – 23 (44 %); розглядаю цю можливість – 19 (37%).

На питання «Якщо ви плануєте зміну професії, в якій сфері ви хотіли б працювати?» респонденти відповіли: «Найбільш розповсюджені форми зміни праці: робота онлайн по спеціальності або в гібридному варіанті, саме розрахована на клієнтів з України. Крім того, багато українських юристів перекваліфікувалися в міграційних юристів чи адвокатів, військових адвокатів. Якщо говорити про зміну роду діяльності то це найчастіше агент з нерухомості, вчитель чи вихователь в українську школу чи садок, часто також отримання іншої освіти (психологія, економіка, ІТ сфера)».

На питання «Які основні перепони для вашої професійної діяльності як юриста в іншій країні ви відчуваєте?» юристи відповіли: проблеми з визнаванням дипломів, мовний бар'єр, недостатня інформація про ринок праці, відсутність професійних контактів, закритість юридичної спільноти та небажання співпрацювати (конкурувати) з іноземцями, дуже великий обсяг інформації (законодавчий масив), який треба опрацювати для визнання диплома та якісної роботи.

На питання «Чи відчуваєте ви, що Ваші права як юриста в новій країні порушуються?»: респонденти не змогли однозначно відповісти чи порушуються їх права. Відповіді були у всіх: «Не впевнений».

Респонденти зазначили, що для подолання професійних перешкод у новій країні їм були б корисні наступні ресурси: інформаційні ресурси (особливо важливо по прибуттю до країни), існування спільнот юристів в різних країнах та їх підтримка, мовні курси та групи психологічної підтримки, курси підвищення кваліфікації з права європейських країн.

Досліджувані у відповідь на питання «Які програми або ініціативи ви б хотіли бачити для покращення підтримки українських юристів в інших країнах?», зазначили: створення міжнародних організацій, основними цілями яких було б сприяння інтересам, освіті та добробуту правників у Європі, налагодження професійних та соціальних стосунків між юристами, стимулювання розвитку, забезпечення доступу до професії й підняття актуальних питань, з якими стикаються юристи в еміграції, програми та курси для такої категорії, спільні заходи, стажування.

Однозначною була відповідь на питання «Як ви оцінюєте вплив культурних та правових відмінностей на вашу професійну діяльність?»: великий (тут мабуть, залежить від країни); чим далі від України тим, більший; у Великобританії чи США взагалі інша правова система.

Також однозначна відповідь була щодо розуміння місцевих правових норм та законодавства: задовільно.

Респонденти зазначили, що у них часто виникали труднощі в спілкуванні з місцевими колегами.

Розглянемо аналіз відповідей на четвертий блок питань, що стосуються особливостей акультурації українських юристів в інших країнах.

На питання «Якою мірою ви відчуваєте прийняття менталітету та культури нової країни?»:

- високий рівень прийняття – 8 осіб (15%);
- середній рівень прийняття – 30 осіб (58 %);

- низький рівень прийняття –14 осіб (27 %).

Середньо статистично на питання щодо досвіду адаптації до нового культурного середовища була надана відповідь: «нейтральний».

Респонденти зазначили, що на їх інтеграцію вплинули всі далі зазначені фактори, а саме: мовний бар'єр, різниця в професійній етиці, соціальна інтеграція, відмінності в робочих звичаях. Також вони додали, що важливими факторами виступають рівень емпатії спільноти, зокрема юридичної, та готовність сприйняття та допомоги (теж залежить від менталітету країни).

Також респонденти зазначили, що для них дуже важливі зв'язки з українською спільнотою в новій країні.

На питання «Чи брали Ви участь у заходах, що допомагають українцям адаптуватися в новому суспільстві?» респонденти відповіли наступним чином: так – 36 осіб (69 %); ні –16 осіб (31 %).

На питання «Які стратегії ви використовуєте для ефективної інтеграції у новому середовищі?» фахівці правової сфери відповіли: активна позиція (волонтерство, відвідування усіх можливих заходів для біженців, членство а спілках та асоціаціях, нові знайомства); обмін досвідом з колегами з інших міст та країн; моніторинг юридичних запитів української спільноти в тій країні, місті, де ви знаходитесь та створення відповідного продукту для їх задоволення; оволодіння новими знаннями; постановка чітких цілей.

На питання «Які переваги ви бачите в інтеграції в новій країні?» юристи відповіли: вихід з зони комфорту дає новий поштовх до діяльності, свіжих ідей; отримання нових знань та навичок, вивчення мови; безліч нових цікавих знайомств та мандрівок; розширення кругозору, розуміння інших звичаїв та ментальності.

На питання «Які труднощі ви переживаєте, намагаючись увійти в нову культуру?» юристи зазначили: мовний бар'єр, відмінність правової культури, звичаїв та традицій; великий масив законодавства, яке треба опрацювати.

На питання щодо ідентичності як юриста в новій країні у зв'язку з вашою українською спадщиною, респонденти відповіли: юрист, експерт лише для громадян України (послуги онлайн і офлайн для тих українців, які за кордоном потребують консультацій по законодавству України); омовляція диплома; юридичний експерт з ведення сторінок в соціальних мережах, телеграм чатів; юридичний аналітик для правових видань.

Для підтвердження перевірки вищезазначених тенденцій ми провели дослідження загального рівня психологічного благополуччя за опитувальником «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (Who-5 well-being index). Результати методики репрезентовано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Результати діагностування рівнів психологічного благополуччя за
опитувальником «Індекс благополуччя ВООЗ-5»
на констатувальному етапі експерименту**

Рівні психологічного благополуччя	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	14	54	14	54
середній	8	31	10	38
високий	4	15	2	8

Згідно із отриманими даними зафіксовано низький рівень психологічного благополуччя в 14 юристів ЕГ (54 % від загальної кількості респондентів цієї групи), середній рівень у 8 юристів (31 %) і високий рівень у 4 юристів (15%). У КГ 14 людей, що складає 54 % від загальної кількості піддослідних цієї групи, демонструють низький рівень психологічного благополуччя, 10 осіб (38 %) має середній рівень, 2 особи (8 %) високий рівень. Узагальнюючи результати діагностування за опитувальником ВООЗ-5 (Who-5 well-being index) в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер, можна визначити, що більшість юристів КГ та ЕГ мають низький та середній рівень стану психологічного благополуччя, відповідно якого за визначенням ВООЗ кожна людина може реалізувати свій власний

потенціал та впоратися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти [97].

Так як за вищезазначеним опитувальником визначено загальне значення психологічного благополуччя, ми використали методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер). Проаналізуємо результати за першою шкалою вищезазначеної методики, які відображено в таблиці 2.2.

За першою шкалою діагностовано низький рівень сформованості самоконтролю, оптимізму, впевненості та можливості самодетермінуватися в 13 респондентів (50 % від загальної кількості) ЕГ та аналогічний рівень встановлено в 14 осіб (54 % відповідно) КГ. 10 досліджуваних (38 %) ЕГ та КГ мають середній рівень, тобто вони мають помірний виражений оптимізм та самовпевненості, саморозвитку та самоконтролю життєздійснення. У 3 фахівців правничої сфери (12 %) ЕГ і 2 осіб (8%) КГ визначено високий рівень благополуччя, тобто вони здатні контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевнені у своїх власних думках і переконаннях, спроможні рости і розвиватися як особистість.

Таблиця 2.2

Результати діагностування рівнів психологічного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» за субшкалою «Психологічне благополуччя» на констатувальному етапі експерименту

Рівні психологічного благополуччя	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	13	50	14	54
середній	10	38	10	38
високий	3	12	2	8

Охарактеризуємо діагностичні результати за другою шкалою методики «Фізичне благополуччя». Результати шкали репрезентовано в таблиці 2.3.

17 юристів (65%) ЕГ та також 19 осіб (73%) КГ мають низький рівень фізичного благополуччя. Отже, вони не задоволені своїм фізичним здоров'ям, не займаються спортом, мають депресивно-тривожні відхилення в емоційно-вольовій сфері та в сні, не здатні ефективно працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність.

Таблиця 2.3

Результати діагностування рівнів психологічного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» за субшкалою «Фізичне благополуччя» на констатувальному етапі експерименту

Рівні фізичного благополуччя	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	17	65	19	73
середній	7	27	5	12
високий	2	8	2	8

У 7 юристів ЕГ (27 %) і 5 респондентів КГ (12%) встановлено середній рівень благополуччя, що забезпечує помірно виражену наявність всіх показників за шкалою «Фізичне благополуччя». Виявлено у 2 особи ЕГ (8 %) та 2 респонденти КГ (8%) високий рівень вищезазначеного показника: задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги.

Наступний показник суб'єктивного благополуччя – субшкала «Стосунки» відображено в таблиці 2.4. За результатами діагностування переважна більшість юристів 17 (65%) ЕГ і 15 юристів (58%) КГ мають низький рівень комфортності у ставленні та спілкуванні з іншими людьми, відсутність щасливих дружніх і особистих відносин, характеризуються низькою здатністю до можливості звернутись за допомогою до інших та не відчувають задоволення від сексуального життя.

Таблиця 2.4

Результати діагностування рівнів психологічного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» за субшкалою «Стосунки» на констатувальному етапі експерименту

Рівні благополуччя за шкалою «Стосунки»	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	17	65	15	58
середній	6	23	7	27
високий	3	12	4	15

Середній рівень визначено у 6 (23%) осіб ЕГ та 7 (27%) респондентів КГ. Високий рівень продіагностовано в 3 (12%) юристів ЕГ та 4 осіб (15%) КГ, що передбачає відчуття комфортності у ставленні та спілкуванні з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям.

Загальний показник психологічного благополуччя «Суб'єктивне благополуччя» розраховувався як сумарний бал по всіх шкалах методики та визначений у таблиці 2.5. Відповідно за сумою всіх рівнів кожної шкали сумувалися кількісні дані за кожним рівнем. На низькому рівні було зафіксовано 61 % юристів ЕГ та у 62% КГ, на середньому – 29 % осіб ЕГ та 28% респондентів КГ, 10 % досліджуваних ЕГ та КГ.

Таблиця 2.5

Результати діагностування рівнів психологічного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» за субшкалою «Суб'єктивне благополуччя» на констатувальному етапі експерименту

Рівні психологічного благополуччя	ЕГ		КГ	
	78	%	78	%
низький	47	61	48	62
середній	23	29	22	28
високий	8	10	8	10

Продовжуємо аналіз діагностування за методикою визначення когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. Результати

за шкалою «Задоволеність власним життям» репрезентовано в таблиці 2.6. та встановлено, що в 11 юристів ЕГ (42%) та КГ виявлено низький рівень. Такі низькі показники за цією шкалою свідчать про те, що ця людина невдоволена умовами свого життя, оцінює життя як нікчемне, а сфера її діяльності є непривабливою для неї. У житті такої людини завжди відчувається негативне налаштування до певних справ та подій, оскільки вона ставить себе нижче, ніж оточуючих, вважає свій стан далеким від ідеального, проявляє невпевненість в успіху [43, с. 29]. На середньому рівні знаходяться 9 осіб (35%) ЕГ і 8 респондентів (31%) КГ.

Високий рівень виявлено в 6 досліджуваних (23 %) ЕГ та в 7 осіб (27 %) КГ, що свідчать про те, що людина задоволена тим, що наразі відбувається в її житті, умовами життя і немає потреби щось змінювати, адже високо оцінює продуктивність своєї діяльності. Результати, які вона отримує, відповідають її уявленням про ідеал; порівнюючи себе з іншими людина відчуває свої переваги [43, с. 29].

Таблиця 2.6

Результати діагностування рівнів психологічного благополуччя за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» за субшкалою «Задоволеність власним життям» на констатувальному етапі експерименту

Рівні психологічного благополуччя за шкалою 1	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	11	42	11	42
середній	9	35	8	31
високий	6	23	7	27

Наступна шкала за КОСБ-3 – «Невдоволеність собою та розчарування в житті», результати за якою вміщено в таблиці 2.7. Низький рівень зафіксовано у 7 юристів (27 %) ЕГ та 8 досліджуваних (31 %) КГ. Це свідчить про те, що у людини майже не виникає негативних переживань,

пов'язаних зі своїми досягненнями, вона не орієнтується на досягнення інших, а насолоджується досягнутим. Вона реалістично оцінює власні ресурси, що дає можливість із задоволенням і вчасно досягати поставлені цілі [43, с. 29-30].

Середній рівень визначено у 10 респондентів (38%) ЕГ та КГ. На високому рівні виявлено 9 осіб (35%) ЕГ та 8 досліджуваних (31%) КГ. Високі значення свідчать про те, що людина відчуває невдоволення, коли не досягає бажаного, часто відчуває спустошення через кращі досягнення інших. Вона вважає більшість людей корисливими, що підвищує рівень внутрішньої напруги, і, як наслідок, людина постійно перебуває в дратівливому стані. Вона часто відчуває роздратування стосовно даремного марнування часу. Їй також властиві ознаки категоричного мислення, що може призводити до тривожних проявів [43, с. 29-30].

Таблиця 2.7

Результати діагностування рівнів психологічного благополуччя за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» за субшкалою «Невдоволеність собою та розчарування в житті» на констатувальному етапі експерименту

Рівні благополуччя за шкалою 2	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	7	27	8	31
середній	10	38	10	38
високий	9	35	8	31

Розглянемо отримані показники за третьою шкалою «Задоволеність відносинами з іншими», які репрезентовано в таблиці 2.8. Охарактеризуємо отримані дані. Низький рівень зафіксовано у 13 юристів (50 %) ЕГ та КГ. Це свідчить про те, що таким людям важко будувати довготривалі довірливі відносини з іншими і вона майже ніколи не покладається на інших. Спілкування з іншими – це скоріше вимушена обставина задля досягнення певної мети. Людина мріє про зміну кола спілкування, відчуваючи небезпеку

та дискомфорт. Оточуючі сприймаються як особи, що заважають задоволенню важливих потреб, як такі, що приховують важливу інформацію [43, с. 30].

Середні показники отримали 8 осіб (31 %) ЕГ та 9 респондентів (35 %) КГ. Високий рівень визначено в 5 юристів (19 %) ЕГ та 4 досліджуваних (15 %) КГ. Високі значення свідчать про те, що людина задоволена своїм колом спілкування, має людей, з якими може розділити як проблеми, так і досягнення, а у відносинах з іншими є достатньо відвертою та щирою. Така особа схильна довіряти людям, вона розраховує на підтримку оточуючих, оцінює своє коло спілкування як безпечне та надійне [43, с. 30].

Таблиця 2.8

Результати діагностування рівнів психологічного благополуччя за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» за субшкалою «Задоволеність відносинами з іншими» на констатувальному етапі експерименту

Рівні психологічного благополуччя за шкалою 3	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	13	50	13	50
середній	8	31	9	35
високий	5	19	4	15

Проаналізуємо загальний рівень задоволеності життям за методикою «КОСБ-3», який репрезентовано в таблиці 2.9. На низькому рівні було виявлено 17 респондентів (65 %) ЕГ і 16 досліджуваних (62%) КГ. Це означає, що особи мають високу невдоволеність своєю діяльністю, своїми досягненнями, колом спілкування, вони почувають себе некомфортно в присутності інших людей. Більшість подій, що трапляються у житті, трактуються ними негативно, вони зневірені в своїх силах, в можливості отримати допомогу та підтримку від інших, переживають розчарування життям мають високу невдоволеність своєю діяльністю, своїми досягненнями, колом спілкування, вони почувають себе некомфортно в

присутності інших людей. Більшість подій, що трапляються у житті, трактуються ними негативно, вони зневірені в своїх силах, в можливості отримати допомогу та підтримку від інших, переживають розчарування життям [43, с. 30].

Середній рівень задоволеності життям продіагностовано в 7 осіб (27 %) ЕГ і КГ. Високий рівень встановлено в 2 юристів (8%) ЕГ і 3 досліджуваних (12 %) КГ, у яких наявне задоволення від різних аспектів свого життя, люди сприймають життєві умови як комфортні та безпечні для реалізації своїх цілей та намірів. Вони високо оцінюють свої досягнення, порівнюючи їх з результатами інших. З іншими особами схильні будувати підтримуючі, довірливі та довготривалі стосунки [43, с. 30].

Таблиця 2.9

Результати діагностування рівнів психологічного благополуччя за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» за субшкалою «Загальний рівень задоволеності життям» на констатувальному етапі експерименту

Рівні задоволеності життям	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	17	65	16	62
середній	7	27	7	27
високий	2	8	3	12

І, нарешті, продовжуючи аналіз діагностики рівнів психологічного благополуччя юристів в умовах акультурації, охарактеризуємо отримані дані за професійним аспектом психологічного благополуччя, яке ми визначаємо як самоздійснення у професійній діяльності та репрезентуємо в таблиці 2.10. За опитувальником професійного самоздійснення визначено, що 11 юристів (42 %) ЕГ та 9 осіб (35 %) КГ отримали загальний низький рівень професійного самоздійснення фахівця та у них не сформована внутрішньо-професійна та зовнішньо-професійна сфера самоздійснення.

На середньому рівні зафіксовано 8 досліджуваних (31 %) ЕГ та 11 осіб (42 %) КГ. На високому рівні зазначено 7 юристів (27 %) ЕГ та 6 осіб (23 %), яким притаманні наступні властивості: висока потреба у професійному вдосконаленні, наявність проекту власного професійного розвитку, задоволення власними професійними досягненнями, постійна постановка нових професійних цілей, сформований власний «життєво-професійний простір», досягнення поставлених професійних цілей, визнання досягнень фахівця професійним співтовариством, використання професійного досвіду та здобутків, іншими фахівцями, розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії, креативність у професійній діяльності.

Таблиця 2.10

Результати діагностування рівнів психологічного благополуччя за методикою «Опитувальник професійного самоздійснення» за субшкалою «Загальний рівень професійного самоздійснення» на констатувальному етапі експерименту

Рівень професійного самоздійснення	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	11	42	9	35
середній	8	31	11	42
високий	7	27	6	23

Аналіз проведеного діагностування психологічного благополуччя юристів в умовах акультурації за вищезазначеними методиками дав підстави здійснити загальну характеристику суб'єктивного психологічного благополуччя респондентів.

Завдання констатувального етапу експерименту полягало у діагностуванні первинного стану психологічного благополуччя фахівців правозахисної сфери за середніми показниками компонентів. Якісні рівні психологічного благополуччя юристів (низький, середній, високий) на констатувальному етапі визначалися за формулою 1.1. – $\bar{x}$ -середнього вибіркового значення у вибірці та репрезентовані в таблиці 2.11. Дані, подані в таблиці 2.11, свідчать про те, що переважна більшість досліджуваних

демонструють психологічне благополуччя на низькому (14 осіб ЕГ та КГ) та середньому рівні (8 респондентів – ЕГ, 9 досліджуваних – КГ). Високий рівень виявлено в 4 осіб ЕГ і 3 юристів КГ.

Таблиця 2.11

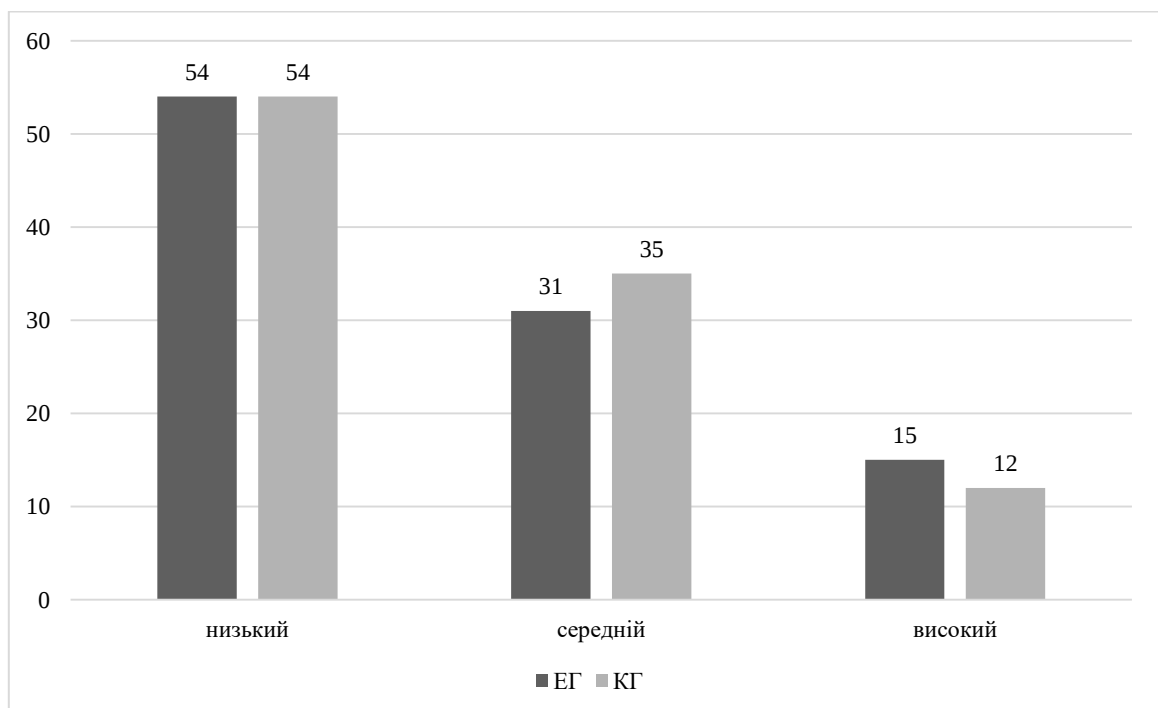
Результати загального діагностування рівнів психологічного благополуччя юристів на констатувальному етапі експерименту

	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	14	54	14	54
середній	8	31	9	35
високий	4	15	3	12

Порівняльна характеристика рівнів психологічного благополуччя юристів на констатувальному етапі експерименту, що відображена в діаграмі 2.1., дозволяє стверджувати про відсутність статистично значущої відмінності рівнів психологічного благополуччя контрольної та експериментальної груп на початок дослідження.

Діаграма 2.1.

Порівняльна характеристика рівнів психологічного благополуччя юристів на констатувальному етапі експерименту



Висновок до другого розділу

Здійснений у першому розділі наукового дослідження аналіз рівня психологічного благополуччя юристів в умовах акультурації дозволяє дійти низки висновків.

1. Аналіз науково-психологічних джерел, які висвітлюють проблему діагностування психологічного благополуччя фахівців професії типу «людина-людина» засвідчив відсутність досліджень щодо програм діагностування психологічного благополуччя юристів в умовах акультурації. Таким чином, нами підготовлено пакет діагностичних методик, модифікованих українськими вченими за допомогою яких досліджуються особистісний (суб'єктний) та професійний аспекти психологічного благополуччя: авторська анкета «Психологічне благополуччя юристів: вплив акультурації», опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3), опитувальник професійного самоздійснення (О. Кокун).
2. Досліджено наступні компоненти суб'єктивного психологічного благополуччя:
 - загальний індекс психологічного благополуччя;
 - психофізіологічне благополуччя (шкала «Фізичне здоров'я» методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ»);
 - соціальне благополуччя (шкала «Стосунки» методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ»);
 - психологічне благополуччя;
 - психологічне благополуччя як багатofакторне явище «задоволеності» в різних сферах життєдіяльності у тісному

взаємозв'язку з соціальними, психологічними, духовними, культурними та економічними чинниками оточуючого середовища в рамках середовищного підходу (методика КОСБ-3);

- професійне благополуччя: успішна кар'єра, задоволеність професійною діяльністю (авторська анкета, опитувальник професійного самоздійснення).

3. У підсумках констатувального етапу експерименту продіагностовано рівні психологічного благополуччя юристів в умовах акультурації. Загальне психологічне благополуччя наявне в незначній кількості респондентів: на високому рівні знаходяться 15 % юристів експериментальної та 12 % фахівців правничої сфери контрольної груп, на середньому рівні – 31% осіб експериментальної та 35 % досліджуваних контрольної груп, на низькому рівні – 54% людей експериментальної та контрольної груп.
4. Результати констатувального етапу експерименту підтвердили припущення про те, що в умовах акультурації наявний незначний рівень психологічного благополуччя, тому виступає нагальною проблематика корекції рівня психологічного благополуччя у фахівців правозахисної сфери.

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ФАХІВЦІВ ЮРИДИЧНОЇ СФЕРИ

3.1. Програма соціально-психологічного супроводу фахівців юридичної сфери в умовах акультурації.

Загальний соціально-психологічний супровід фахівців юридичної сфери в умовах акультурації вбачаємо в наступних напрямках: превенція щодо негативних наслідків адаптації; психодіагностична діяльність з визначення емоційно-вольових станів та психологічних адаптаційних ресурсів особистості; корекційний напрям з розвитку та формування адаптаційного потенціалу вимушених мігрантів-юристів; психотерапевтичний напрям (робота з травмуючим досвідом щодо насильства та дискримінації, робота із сім'ями).

На формувальному етапі експериментального дослідження вирішувалося основне завдання дослідницької діяльності: розроблення експериментальної програми активізації ресурсів формування психологічного благополуччя у фахівців юридичної сфери в умовах міграції. Ми створили комплексну програму соціально-психологічного супроводу юристів, яка репрезентована на рисунку 3.1. Ця програма забезпечить не лише адаптацію фахівців юридичної сфери в умовах акультурації, але й підвищення їхньої професійної ефективності та особистісного благополуччя.

Адаптація юристів до умов роботи в іншій державі є складним і багатовимірним процесом, що вимагає врахування як професійних, так і особистісних аспектів. Соціально-психологічний супровід може стати ефективним інструментом для полегшення цього процесу: допоможе знизити рівень тривоги, розвивати навички подолання стресу, налаштовувати позитивне мислення; через тренінги та консультації сприятиме розвитку міжкультурної компетентності, толерантності та вмінню працювати в багатокультурному середовищі; забезпечить підтримку юристам у створенні нових соціальних зв'язків, розвитку комунікативних навичок та взаємодії з

місцевими спільнотами; сприяє формуванню стресостійкості, використанню стратегій саморегуляції та розумного балансу між роботою та особистим життям; актуалізує формування впевненості у своїх професійних навичках, адаптуватися до нового робочого середовища та регулювати конфлікти, які можуть виникнути через різницю в підходах до правової роботи; мотивує та підтримує у визначенні цілей, плануванні кар'єрних кроків, а також допомагає зосередитися на сильних сторонах особистості; сприяє розвитку мовленнєвих компетенцій через інтерактивні вправи, комунікативні ігри та практику в реальних ситуаціях.

Визначимо основні цілі соціально-психологічного супроводу юристів в умовах акультурації: адаптація (допомога в пристосуванні до змін у середовищі або умовах життя), розвиток (сприяння особистісному та професійному зростанню) підтримка (забезпечення ресурсів для подолання кризових або стресових ситуацій) захист: створення умов для попередження психологічних і соціальних ризиків.

Мета програми: створення та реалізація комплексної програми соціально-психологічного супроводу фахівців юридичної сфери для адаптації в умовах акультурації та підвищення рівня їхнього психологічного благополуччя через розвиток адаптивних механізмів, емоційної стійкості, професійних та соціальних компетенцій.

Охарактеризуємо завдання програми: діагностика (визначення рівня психологічного благополуччя, рівня акультураційного стресу та адаптивних механізмів фахівців; оцінка індивідуальних і професійних ресурсів для роботи в міжкультурному середовищі); просвіта (проведення тренінгів та семінарів з міжкультурної комунікації, навчання методам управління стресом, тайм-менеджменту, розвитку емоційного інтелекту); профілактика (впровадження методик стрес-менеджменту для зниження впливу акультураційного стресу; розвиток навичок саморегуляції, емоційної стійкості та адаптації до міжкультурного середовища); розвиток компетенцій (формування професійних навичок для ефективної діяльності у

багатокультурному середовищі; розвиток соціальних компетенцій, необхідних для співпраці з представниками інших культур); моніторинг та підтримка (регулярний аналіз динаміки психологічного стану учасників програми, надання психологічної підтримки через індивідуальні консультації).

Напрямки програми: психологічний супровід (індивідуальні та групові консультації з психологами; використання когнітивно-поведінкових технік для подолання акультураційного стресу); розвиток міжкультурної компетентності (ознайомлення з культурними особливостями клієнтів/партнерів; тренінги з адаптації до міжкультурного середовища); робота зі стресом (методи релаксації, арт-терапія, майндфулнес для управління стресом; впровадження програм профілактики професійного вигорання); професійна підтримка (формування навичок вирішення конфліктів у міжкультурному середовищі; навчання інструментам ефективної комунікації); соціально-психологічна інтеграція (створення простору для професійного спілкування та обміну досвідом; організація заходів для зміцнення соціальної підтримки серед фахівців).

Програма соціально-психологічного супроводу фахівців юридичної сфери в умовах акультурації включала наступні модулі:

- 1.Цільовий модуль, який відображає мету (адаптація в умовах акультурації та підвищення рівня психологічного благополуччя), завдання (формування індивідуальних ресурсів для покращення життєздатності юристів в умовах акультурації) кінцевий результат (сформованість психологічного благополуччя (рівні – низький, середній, достатній, високий).
- 2.Модуль взаємодії, який окреслює суб'єкти програми (психолог, лікар, масажист) та об'єкти (юрист, референтна група – сім'я та друзі, колеги).
- 3.Змістовий модуль характеризується напрямками превенції та корекції рівня суб'єктивного благополуччя.
- 4.Технологічний етап передбачав обов'язкове попереднє діагностування рівня психологічного благополуччя, його компонентів. Основним етапом ми

визначили корекційний, що відбувався під час соціально-психологічного супроводу та полягав у наступному: формуванні психологічних механізмів регуляції психологічного клімату, позитивного середовища; розвитком психологічних ресурсів стійкості, компонентів психологічного благополуччя; профілактику та корекцію дисгармонії особистісного розвитку, психічної напруги; формування соціально-психологічної підтримки.

5. Особливо важливим був результативний етап, на якому відбувалася рефлексія отриманого досвіду, перевірка тренером засвоєння певних технологічних прийомів з формування психологічного благополуччя. Під час корекційного етапу юристи під час тренінгових занять знайомилися із технологіями та методами формування психологічного благополуччя (самозаспокоєння та навіювання, методи психорегуляції (медитація, аутотренінг, дихальні практики, ментальне та ідеомоторне тренування), візуалізація образів, самовиховання (самооцінка, самоспостереження, самоаналіз) навіювання, послідовне м'язове розлаблення, візуалізація образів, метод зміни напрямку думок, метод рефлексії пережитих станів у кризових ситуаціях, метод пошуку опору (заземлення), метод сканування власних почуттів, метод створення ресурсів, ділові ігри, дискусії, кейс метод, лекція, стимулювання творчої діяльності, психогімнастика, методи психотерапії, тренінг).

6. Форми впровадження в дійсність.

Використовувалися індивідуальні форми взаємодії з юристами, референтними групами: індивідуальні психотерапевтичні сеанси, психологічне консультування, інтерактивні бесіди, аналіз кейсів. Масові форми передбачали тематичний проект «Підтримка серця і розуму: інструменти для благополуччя», який полягав у наступному: майстер класи психологів з використання психотерапевтичних прийомів; інтерактивні віртуальні психологічні консультації з всіма суб'єктами з тематики дослідження; використання різновидів онлайн-курсів в мережі інтернет, які юристи можуть самостійно проходити (нами створено список таких онлайн-

програм з підвищення рівня обізнаності про проблематику психологічного благополуччя та систематизовано їх в таблиці 3.1.)

Цільовий модуль		
Мета: адаптація в умовах акультурації та підвищення рівня психологічного благополуччя	Завдання: формування індивідуальних ресурсів для покращення життєздатності юристів в умовах акультурації	Кінцевий результат: сформованість психологічного благополуччя (рівні – низький, середній, високий).
Модуль взаємодії: юристи; тренер; психолог; референтна група (родина, друзі, колеги)		
Змістовий модуль Напрями: превентивний, психотерапевтичний (корекційний)		
Технологічний модуль		
Технологічні етапи: діагностичний, корекційний, результативний.		
Технології: особистісно-орієнтовані, тілесно-орієнтовані, когнітивно-орієнтовані, сугестивно-емоційні, тренінг, консультування		
Методи: самозаспокоєння та навіювання, методи психорегуляції (медитація, аутотренінг, дихальні практики, ментальне та ідеомоторне тренування), візуалізація образів, самовиховання (самооцінка, самоспостереження, самоаналіз) навіювання, послідовне м'язове розслаблення, візуалізація образів, метод зміни напрямку думок, метод рефлексії пережитих станів у кризових ситуаціях, метод пошуку опору (заземлення), метод сканування власних почуттів, метод створення ресурсів, ділові ігри, дискусії, кейс метод, лекція, стимулювання діяльності (заохочення, змагання, схвалення, підкріплення) психогімнастика, методи психотерапії, тренінг		
Форми		
Індивідуальні: індивідуальні психотерапевтичні сеанси, психологічне консультування, інтерактивні бесіди, аналіз кейсу, відвідування мовних курсів	Групові: I. Юристи: тренінг формування психологічного благополуччя «Баланс між роботою та особистим життям: шлях до гармонії та психологічного благополуччя», практикум «Школа саморозвитку та успіху», просвітницькі лекції із стресменеджменту та тимбілдингу. II. Родина: відеолекторій «Соціально-психологічна підтримка юриста» III. Створення груп зустрічей з колегами.	Масові: тематичний проект «Підтримка серця і розуму: інструменти для благополуччя», майстер класи, віртуальні консультації

Рис. 3.1. Програма соціально-психологічного супроводу фахівців юридичної сфери в умовах акультурації.

Таблиця 3.1.

Онлайн-ресурси просвіти з проблеми психологічного благополуччя

№	Онлайн-курс	Мета	Онлайн-платформа	Посилання
1.	Як адаптуватися на новому місці?	Формування основ психологічної та кар'єрної реінтеграції.	Prometheus	https://prometheus.org.ua/prometheus-free/psychological-reintegration/
2.	Коли війна розпорошила	Формування навичок побудови якісного спілкування, ознайомлення з принципами комунікації на відстані	nadiya.in.ua	https://nadiya.in.ua/course/koly-viina-rozporoshyla?fbclid=IwAR2ypJUY2QgUhybmhr1x1sttGIwCpmCyXxf9J69O9fNuLDCfB7ZRcZxLqEU&utm_campaign=fb_war_4&utm_id=facebook&utm_medium=facebook&utm_source=facebook
3.	Наука про благополуччя The Science of Well-Being	Розкриття хибних уявлень про щастя, дратівливі риси нашого розуму, які змушують нас думати так, як ми думаємо, та дослідження, які можуть допомогти нам змінитися.	coursera	https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being
4.	Життестійкість молоді в умовах криз	Формування практичних умінь збереження психічного та емоційного балансу під час найскладніших викликів життя	prometheus	https://prometheus.org.ua/prometheus-free/resilience-crisis/
5.	Працюйте розумніше, а не більше: управління часом для особистої та професійної продуктивності	Формування навичок таймменеджменту	coursera	https://www.coursera.org/learn/upravlinnya-chasom?action=enroll
6.	Professional Resilience: Building Skills to	Формування навичок стресостійкості в умовах виконання професійної	futureLearn	https://www.futurelearn.com/courses/un

	Thrive at Work (Професійна стійкість: розвиток навичок для успіху на роботі)	діяльності		derstanding-human-needs
7.	Mental Health in Children and Young People (Психічне здоров'я дітей та молоді)	Формування навичок позитивного ментального здоров'я	edX	(https://www.edx.org/course/mental-health-in-children-and-young-people)
8.	Інформаційна гігієна під час війни	Профілактика інформаційної агресії	prometheus	https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+IHWAR101+2022_T2/about
9.	Інформаційна гігієна. Як розпізнати брехню в соцмережах, в інтернеті та на телебаченні	Профілактика маніпуляцій та шахрайства в медіапросторі	prometheus	https://prometheus.org.ua/prometheus-free/infosecurity/
10.	4 кроки до здорового харчування	Формування навичок з режиму та психології харчування, забезпечення фізичної складової життєздатності	prometheus	https://prometheus.org.ua/prometheus-free/4-steps-to-healthy-nutrition/
11.	Базова психологічна допомога в умовах війни	Ознайомлення з техніками відновлення психологічного здоров'я	prometheus	https://prometheus.org.ua/prometheus-free/basic-psychological-aid-during-war/
12.	Організація адвокаційної кампанії на місцевому рівні	Ознайомлення з алгоритмом створення адвокаційної кампанії на місцевому рівні: як відстоювати інтереси громади та впливати на владу. Дізнайтеся про ключові знання та навички для успішних громадських ініціатив та змін у суспільстві.	prometheus	https://prometheus.org.ua/prometheus-free/advokatska-kampaniya-miscevyi-riven/
13.	Як пережити війну разом: курс для родин	Формування адаптаційних навичок, турботи про себе, емоційної підтримки;	prometheus	https://prometheus.org.ua/course/course

	військовослужбовців, ветеранок та ветеранів	ознайомлення з техніки саморегуляції і стабілізації		= v1:VETERAN_HUB+TOGETHER101+2023 T1
14.	Як пережити важкі часи	Формування стресостійкості, ознайомлення з техніками психологічної стабілізації	nadiya.in.ua	https://nadiya.in.ua/course/yak-perezhyty-vazhki-chasy

Результати анкетування «Психологічне благополуччя юристів: вплив акультурації» встановило, що актуальними ресурсами підтримання психологічного благополуччя юристи вважають психологічну консультаційну допомогу. Відповідно, нами створено список організацій, які надають безкоштовну психологічну допомогу по телефону біженцям (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2.

Гарячі лінії психологічної допомоги для мігрантів

№	Організація	Контакти
1.	Національна гаряча лінія	0-800-100-102 +420 800 012 058 – у Чехії, +48 800 088 141 – у Польщі, +33 805 080 466 – у Франції, +351 800 780 756 – у Португалії, +46 20 160 46 46 – у Швеції, +353 1800 817 519 – в Ірландії, +39 800 939 092 – в Італії, +43 800 017967 – в Австрії, +44 808 164 2432 – у Великій Британії.
2.	Психологічна допомога від Національної психологічної асоціації	Україна: 0-800-100-102 Чехія: +420 800 012 058 Польща: +48 800 088 141 Франція: +33 805 080 466 Португалія: +351 800 780 756 Швеція: +46 20 160 46 46
3.	ГО «Ла Страда»	0 800 500 335 ; 116 123 Skype: @lastrada-ukraine Facebook: @lastradaukraine Telegram: @NHL116123 hotline@lastrada.gov.ua
4.	Гаряча лінія емоційної підтримки Міжнародної асоціації з міграції	0800211444
5.	Розкажи мені	Телеграм чат-бот: OnlineUABot Facebook Messenger: OnlineBSMU

		https://tellme.com.ua/all-specialists
6.	«Порадня» від Української спілки психотерапевтів	+380935473773 +380971124591
7.	Гуманітарна місія «Проліска»	093 202 2232
8.	UA Mental Help	Mental Help Facebook: @UAMentalHelp Telegram: @UA_MENTAL_HELP Instagram: @uamentalhelp
9.	Телеграм чат-бот першої психологічної допомоги	Телеграм чат-бот: FriendFirstAidBot
10.	Психологічна підтримка «Обійми»	https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSexW11siLEuP6KQXxj7TC7bBrht0tPEAyJ9C9jMK7WeoWSEww/viewform
11.	Міжнародної організації з міграції	0 800 211 444.
12.	Застосунок Teplo	https://teplo.app
13.	Портал Help24	https://help24.org.ua/uk/how-to-consult
14.	Цілодобова психологічна підтримка від БФ «Запорука»	0 800 4000 23 +38 050 493 03 07
15.	Платформа безкоштовної психологічної підтримки в кризовий час від громадської організації «Фундація Суспільність» та центру психічного здоров'я «Брейнкульт»	https://resiliencehub.com.ua/catalog
16.	Група психологічної підтримки «Разом»	https://razom.live
17.	Безплатні онлайн-консультації лікарів	https://nus.org.ua/news/bezplatni-onlajn-konsultatsiyi-v-likariv-yak-otrymaty/

Для стабілізації емоційно-вольової сфери та психологічної просвіти, підтримання психологічного здоров'я рекомендуємо використовувати чат-боти та мобільні додатки, які допоможуть користувачам справлятися з психологічними викликами та підтримувати психологічне благополуччя (таблиця 3.3.).

Таблиця 3.3.

Чат-боти і мобільні додатки для підтримки психологічного благополуччя

№	Назва чат-ботів і мобільних додатків	Посилання
1.	Woebot	https://woebothealth.com
2.	Wysa	https://www.wysa.io/
3.	Calm	https://www.calm.com/
4.	Headspace	https://www.headspace.com/
5.	Sanvello	https://www.sanvello.com/
6.	Youper	https://www.youper.ai/

7.	ПсихоДоступ	https://psychodostup.com/
8.	Емоційний Маяк	https://emotion.mayak.app/
9.	Терапевт онлайн	https://therapy.online.ua/
10.	Ти не один	https://tyneodyn.com/
11.	Психічне здоров'я для України	https://www.mh4u.in.ua
12.	Розкажи мені	OnlineUABot
13.	UA Mental Help	Mental Help
14.	Krisenchat Ukrainian	krisenchatUA_bot ,
15.	Телеграм чат-бот першої психологічної допомоги	FriendFirstAidBot
16.	Програма «Ти як?»	https://howareu.com https://t.me/howareu_program

Охарактеризуємо тренінг «Баланс між роботою та особистим життям: шлях до гармонії та психологічного благополуччя» (додаток 3). Тренінг «Баланс між роботою та особистим життям: шлях до гармонії та психологічного благополуччя» мав на меті сприяти формуванню у юристів навичок підтримки психологічного благополуччя, розвитку професійної стійкості та оптимізації балансу між роботою та особистим життям у нових професійних умовах.

Завдання тренінгу полягали у наступному:

1. Ознайомлення учасників із сучасними підходами до забезпечення психологічного благополуччя в юридичній сфері.
2. Дослідження впливу професійного стресу на психологічне здоров'я та ознайомлення з ефективним методами його мінімізації.
3. Розвиток навичок самомотивації та самоефективності як основи професійної стійкості.
4. Визначення особистісних смисложиттєвих орієнтацій та їх вплив на гармонійний розвиток юриста.
5. Сприяння формуванню оптимістичного підходу до життя як чинника позитивного мислення та благополуччя.

6. Актуалізація індивідуальних шляхів досягнення балансу між професійною діяльністю та особистим життям.

Після тренінгу учасники навчилися розпізнавати ознаки професійного стресу та ефективно управляти ним, використовувати техніки самомотивації та самоменеджменту для підвищення професійної ефективності, усвідомлено формувати власні смисложиттєві орієнтації, інтегрувати оптимістичний підхід до повсякденного життя, створювати індивідуальний план підтримки балансу між роботою та особистим життям.

Тренінг було побудовано за наступною структурою:

- I. Вступна частина, яка завжди розпочиналася привітанням та оголошенням теми тренінгового заняття та продовжувалася емоційними вправами-розминками, які формували згуртованість в групі та позитивну налаштованість.
- II. Основна частина починалася з інформування у формі міні-лекцій, за допомогою яких юристи набували знань щодо основних аспектів тренінгових занять з обов'язковим діагностуванням певного елемента. Третім етапом основної частини були психотехнічні ігри та вправи, які мали профілактичний або корегуючий характер.
- III. Третій елемент тренінгового заняття «Прощання» передбачав рефлексію отриманого досвіду під час тренінгу.

Тренінг передбачав систему тренінгових занять за тематикою:

1. Шлях до психологічного благополуччя юристів у нових умовах акумуляції.
2. Професійний стрес та професійне здоров'я як індикатори психологічного благополуччя.
3. Самоефективність як основа професійної психологічної стійкості юристів.
4. Смисложиттєві орієнтації як основа психологічного благополуччя.
5. Оптимізм — ключ до позитивного сприйняття та психологічного благополуччя.
6. Гармонія в ритмі життя: мистецтво балансу між роботою та особистим.

Перше тренінгове заняття сприяло формуванню навичок адаптації, емоційної стійкості та використання внутрішніх ресурсів для досягнення гармонійного балансу між роботою та особистим життям у нових умовах еміграції. Вступна частина передбачала емоційну розминку для створення атмосфери довіри (вправи «Емоційне коло» та «Релаксація через дихання»). В основній частині запропоновано було міні-лекцію про психологічне благополуччя в умовах міграції: адаптація, підтримка професійної ідентичності, розвиток емоційної стійкості. Психотехнічні вправи «Зміна перспективи» (рефреймінг), «Пошук ресурсів» (ресурсна медитація), «Коло підтримки» окреслили джерел допомоги та створення плану їх розширення, акцентували увагу на особистих досягненнях та підтримці. На завершальному етапі проведено практику м'язового розслаблення (метод Джейкобсона) та вправу «Намалюй коло».

Друге тренінгове заняття «Професійний стрес та професійне здоров'я як індикатори психологічного благополуччя» поглибило розуміння значення професійного стресу та його впливу на психологічне благополуччя, а також юристи сформували практичні навички ефективного управління стресовими ситуаціями для підтримки професійного здоров'я. Юристи ознайомилися із методами профілактики та управління стресом, опанували базові практики релаксації та емоційного самоконтролю та визначили індивідуальні чинники, які сприяють їхньому професійному здоров'ю. Було запроваджено аналіз порад щодо покращення психологічного благополуччя.

Третє тренінгове заняття «Самоефективність як основа професійної психологічної стійкості юристів» було насичене практичними вправами та іграми: на розвиток позитивного мислення, управлінська техніка «3К», арт-терапевтичними етюдами, проєктивними методиками («Лист у майбутнє», «Дві мандали», «Колесо самоефективності», «Мій портрет у сонячних променях»). Використовувались різноманітні методи: інтерактивна міні-лекція з обговоренням, рефлексивні та арт-терапевтичні вправи, робота в малих групах та парах, дискусії та спільний аналіз результатів. Тренінгове

заняття сприяло формуванню усвідомленості учасників щодо власних сильних сторін, навичок подолання стресу та здатності адаптуватися до викликів.

На четвертому тренінговому занятті «Смисложиттєві орієнтації як основа психологічного благополуччя» учасники мали можливість продіагностувати смисложиттєві орієнтації та у формі мозкового штурму їх проаналізувати. Вправи на формування позитивних настанов «Мій сенс у професії», «Позитивна рефлексія», «Сенс у зміні», «Мої цілі» актуалізували обговорення питання когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя. Фокус на створенні особистісного образу майбутнього через вправи на візуалізацію сприяє формуванню життєвої перспективи, допомагає учасникам, які проходять адаптацію до нових умов, знайти смисл у своєму житті та професії, зберігати психологічну стійкість і покращувати загальний стан благополуччя. Учасники здобули мотивацію для побудови нового життя за кордоном, фокусуючись на внутрішніх ресурсах і стратегічних цілях. Це сприяло відновленню їхнього психологічного балансу та внутрішньої гармонії.

П'яте тренінгове заняття «Оптимізм – ключ до позитивного сприйняття та психологічного благополуччя» було насичене вправами, які спрямовані на застосування отриманих знань у реальних життєвих ситуаціях. Поєднання розповіді, тестування, вправ на розслаблення, письмових завдань та групової роботи підвищує залученість учасників. У рамках п'ятого заняття юристи розвинули навички оптимістичного мислення, яке допомагає зберігати позитивний настрій навіть у складних ситуаціях. Це дало змогу сприймати труднощі не як бар'єри, а як можливості для зростання та розвитку, що значно підвищило їхнє психологічне благополуччя.

Шосте тренінгове заняття «Гармонія в ритмі життя: мистецтво балансу між роботою та особистим» допомагав учасникам зрозуміти важливість балансу в житті, навчитися управляти часом і емоціями, а також знизити стрес і підвищити психологічне благополуччя. Фінальне заняття

зосереджувалося на побудові гармонійного ритму життя. Юристи, які стикалися з перевантаженням або труднощами у встановленні меж між роботою та особистим, отримали практичні інструменти для організації свого часу. Це сприяло підвищенню їхньої задоволеності життям і ефективності в роботі. Рефлексія відвідування тренінгу показала, що юристи навчилися актуалізовувати внутрішні ресурси для покращення благополуччя, незважаючи на конкретні життєві ситуації акультурації.

3.2. Аналіз одержаних результатів дослідження.

Наступним, завершальним етапом нашого дослідження з проблеми психологічного благополуччя юристів в умовах міграції стали аналіз та оцінка ефективності проведення програми соціально-психологічного супроводу фахівців юридичної сфери в умовах акультурації.

На прикінцевому етапі формувального експерименту було проведено другий діагностичний зріз, у якому використано ті ж методики та математичні обчислення, що й у процесі проведення першого діагностувального зрізу. Основне завдання полягало у виявленні змін рівня психологічного благополуччя юристів контрольної та експериментальної груп із подальшим порівнянням результатів.

Переходимо до характеристики отриманих даних за опитувальником «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (Who-5 well-being index) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер). Результати розрахунків рівня експериментальної та контрольної груп вміщено в таблиці 3.4. Якісний аналіз результатів діагностування засвідчує, що низький рівень психологічного благополуччя було зафіксовано на прикінцевому етапі експерименту в ЕГ у 6 юристів (23 % загальної вибірки ЕГ) та у 12 юристів КГ (46 %). Отже, після формувального етапу експерименту вибірка осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя в КГ зменшилася лише на 8 %, і в ЕГ на 31 %.

Середній рівень психологічного благополуччя діагностовано на початку експерименту у 10 осіб (38 %) КГ та 8 осіб (31 %) ЕГ, а на прикінцевому

етапі – у 12 респондентів (46 %) КГ та ЕГ. Отже в КГ кількість осіб з середнім рівнем збільшилася на 8 %, як у ЕГ вибірка респондентів з середнім рівнем психологічного благополуччя має приріст у 15 %.

Високий рівень психологічного благополуччя встановлено на констатувальному етапі у 2 осіб (8 %) КГ та у 4 осіб (15 %) ЕГ, на прикінцевому етапі у 2 юристів КГ (якісні та кількісні зміни відсутні на прикінцевого етапі) та у 8 осіб (31 %) ЕГ (збільшилося на 16 %). Це свідчить про те, що в КГ є незначні зрушення у процентному відношенню щодо підвищення рівня психологічного благополуччя, а в ЕГ відбулося значне зростання рівня індексу благополуччя.

Таблиця 3.4

**Порівняння розподілів експериментальних і контрольної груп
на констатувальному та прикінцевому етапах за опитувальником
№1 «Індекс благополуччя ВООЗ-5»**

Групи		КГ (26 осіб)					ЕГ (26 осіб)				
Рівень	Дані констатувального етапу		Дані прикінцевого етапу		Приріст(Δ)	Дані констатувального етапу		Дані прикінцевого етапу		Приріст(Δ)	
	абс.	%	абс.	%		%	абс.	%	абс.		%
Результати психодіагностики за методикою №1 «Індекс благополуччя ВООЗ-5»											
Низький	14	54	12	46	-8	14	54	6	23	-31	
Середній	10	38	12	46	+8	8	31	12	46	+15	
Високий	2	8	2	8	0	4	15	8	31	+16	

Переходимо до аналізу результатів діагностування за методикою № 2 «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ». За першою

субшкалою на прикінцевому етапі експерименту отримано наступні результати, які репрезентовано в таблиці 3.5: низький рівень психологічного благополуччя в КГ було засвідчено у 12 респондентів (46%) осіб та 5 респондентів (19 %) ЕГ, середній рівень зафіксовано в 12 (46 %) КГ та ЕГ, високий рівень визначено в 2 осіб (8 %) КГ та 9 осіб (35 %) ЕГ.

Таблиця 3.5

Результати діагностування рівнів психологічного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» за субшкалою «Психологічне благополуччя» на прикінцевому етапі експерименту

Рівні психологічного благополуччя	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	5	19	12	46
середній	12	46	12	46
високий	9	35	2	8

Розглянемо результати діагностування за субшкалою «Фізичне благополуччя» на прикінцевому етапі експерименту, які відображено в таблиці 3.6. Відповідно було встановлено, що в КГ визначено 17 осіб (65 %) та 9 осіб (35 %) ЕГ з низьким рівнем. У 7 досліджуваних (27 %) КГ та 11 респондентів (42 %) ЕГ констатовано середній рівень фізичного благополуччя. У 2 осіб (8 %) КГ та 6 осіб (23 %) ЕГ встановлено високий рівень фізичного благополуччя.

Таблиця 3.6

Результати діагностування рівнів психологічного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» за субшкалою «Фізичне благополуччя» на прикінцевому етапі експерименту

Рівні фізичного благополуччя	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	9	35	17	65
середній	11	42	7	27
високий	6	23	2	8

Охарактеризуємо показники, отримані за 3 шкалою «Стосунки», які репрезентовано в таблиці 3.7. Якісний аналіз результатів діагностування засвідчує, що 13 юристів (50 %) КГ та 9 осіб (35 %) демонструють низький рівень; 9 респондентів (35 %) КГ та 12 осіб (46 %) ЕГ – середній рівень; 4 досліджених (15 %) КГ та 5 осіб (19 %) ЕГ – високий рівень за вищезазначеною субшкалою.

Таблиця 3.7.

Результати діагностування рівнів психологічного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» за субшкалою «Стосунки» на прикінцевому етапі експерименту

Рівні благополуччя за шкалою «Стосунки»	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	9	35	13	50
середній	12	46	9	35
високий	5	19	4	15

Згідно з результатами, отриманими за загальною шкалою «Суб'єктивне благополуччя», викладеними у таблиці 3.8. можна стверджувати, що зафіксовані в КГ 54 % та 29 % осіб в ЕГ з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя. 36 % респондентів КГ та 35 % юристів ЕГ мають середній рівень, а 10 % осіб КГ та 26 % досліджуваних ЕГ – високий рівень суб'єктивного благополуччя.

Таблиця 3.8

Результати діагностування рівнів психологічного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» за субшкалою «Суб'єктивне благополуччя» на прикінцевому етапі експерименту

Рівні суб'єктивного благополуччя	ЕГ		КГ	
	78	%	78	%
низький	23	29	42	54
середній	35	45	28	36
високий	20	26	8	10

Якісний аналіз результатів за вищезазначеною шкалою на констатувальному та прикінцевому етапах засвідчує наступні результати, які зафіксовано в таблиці 3.9:

- в ЕГ засвідчено стрімкі позитивні зміни: приріст за високим рівнем складає + 16, на відміну від КГ (показники незмінні на констатувальному та прикінцевому етапах дослідження);
- за середнім рівнем встановлено приріст в ЕГ +14, в КГ +8;
- низький рівень знизився в ЕГ на -32, а в КГ на -8.

Таблиця 3.9

Порівняння розподілів експериментальних і контрольної груп на констатувальному та прикінцевому етапах за методикою № 2

Групи	КГ (26 осіб)					ЕГ (26 осіб)				
	Дані констатувального етапу		Дані прикінцевого етапу		Приріст(Δ)	Дані констатувального етапу		Дані прикінцевого етапу		Приріст(Δ)
	абс.	%	абс.	%	%	абс.	%	абс.	%	%
Результати психодіагностики за методикою №2 «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ»										
Низький	16	62	14	54	-8	16	61	8	29	-32
Середній	7	28	9	36	+8	8	29	12	45	+14
Високий	3	10	3	10	0	3	10	7	26	+16

Розглянемо отримані результати за методикою 3 «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)». За шкалою 1 «Задоволеність власним життям» визначено, що 10 осіб (38 %) КГ та 5 осіб (19 %) мають низький рівень задоволеності власним життям; 9 респондентів (35 %) КГ та 13 юристів (50%) ЕГ – середній рівень; 7 осіб (27 %) КГ та 8

досліджуваних (31 %) ЕГ – високий рівень. Вищезазначені результати репрезентовано в таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Результати діагностування рівнів психологічного благополуччя за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» за субшкалою «Задоволеність власним життям» на прикінцевому етапі експерименту

Рівні задоволеності власним життям	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	5	19	10	38
середній	13	50	9	35
високий	8	31	7	27

За шкалою «Невдоволеність собою та розчарування в житті» отримано наступні результати, які зафіксовано в таблиці 3.11:

- низький рівень невдоволеності собою встановлено у 8 осіб (31 %) КГ та 9 юристів (35 %) ЕГ;
- середній рівень зафіксовано в 11 осіб (42 %) КГ та ЕГ;
- високий рівень невдоволення собою та розчарування в житті визначено в 7 осіб (27 %) КГ та 6 осіб (23 %) ЕГ.

Таблиця 3.11

Результати діагностування рівнів психологічного благополуччя за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» за субшкалою «Невдоволеність собою та розчарування в житті» на прикінцевому етапі експерименту

Рівні невдоволеності собою та розчарування в житті	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	9	35	8	31
середній	11	42	11	42
високий	6	23	7	27

За шкалою «Задоволеність відносинами з іншими» зафіксовано (таблиця 3.12)

- низький рівень у 13 респондентів (50%) КГ та 6 осіб (23 %) ЕГ;
- середній рівень у 9 досліджуваних (35 %) КГ та 11 юристів (42 %) ЕГ;
- високий рівень у 4 респондентів (15 %) КГ та 9 осіб (35 %).

Таблиця 3.12

Результати діагностування рівнів психологічного благополуччя за методикою «Когнітивні особливості суб’єктивного благополуччя (КОСБ-3)» за субшкалою «Задоволеність відносинами з іншими» на прикінцевому етапі експерименту

Рівні задоволеності відносинами з іншими	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	6	23	13	50
середній	11	42	9	35
високий	9	35	4	15

Результати діагностування рівнів за шкалою «Загальний рівень задоволеності життям» методики «КОСБ-3» репрезентовано в таблиці 3.13.

Отримано наступні результати:

- низький рівень притаманний 15 особам (58%) КГ та 2 особам (8 %) ЕГ;
- середній рівень встановлено у 7 респондентів (27 %) КГ та 13 респондентам (50 %) ЕГ;
- високий рівень зафіксовано у 4 юристів (15 %) КГ та 11 осіб (42 %) ЕГ.

Таблиця 3.13

Результати діагностування рівнів психологічного благополуччя за методикою «Когнітивні особливості суб’єктивного благополуччя (КОСБ-3)» за субшкалою «Загальний рівень задоволеності життям» на прикінцевому етапі експерименту

Загальний рівень задоволеності життям	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	2	8	15	58
середній	13	50	7	27
високий	11	42	4	15

У таблиці 3.14. наведено результати порівняння ЕГ та КГ до та після формувального експерименту: низький рівень задоволеності життям знизився на прикінцевому етапі на відміну від констатувального етапу експерименту в КГ на 4, в ЕГ на 57; середній рівень в КГ не змінився, в ЕГ збільшився на 23; високий рівень збільшився в КГ на 3, а в ЕГ на 34.

Таблиця 3.14

Порівняння розподілів експериментальних і контрольної груп на констатувальному та прикінцевому етапах за методикою № 3.

Групи	КГ (26 осіб)					ЕГ (26 осіб)				
Рівень	Дані констатувального етапу		Дані прикінцевого етапу		Приріст(Δ)	Дані констатувального етапу		Дані прикінцевого етапу		Приріст(Δ)
	абс.	%	абс.	%	%	абс.	%	абс.	%	%
Результати психодіагностики за методикою №3 «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»										
Низький	16	62	15	58	-4	17	65	2	8	-57
Середній	7	27	7	27	0	7	27	13	50	+23
Високий	3	12	4	15	+3	2	8	11	42	+34

За результатами методики «Опитувальник професійного самоздійснення» за субшкалою «Загальний рівень професійного самоздійснення» встановлено низький рівень професійного самоздійснення у 8 осіб (31 %) КГ та 6 % респондентів (23 %) ЕГ, середній – у 12 юристів (46 %) КГ та 13 досліджуваних (50 %) ЕГ; високий рівень – у 6 осіб (23 %) КГ та 7 юристів (27 %) ЕГ (таблиця 3.15).

Таблиця 3.15

Результати діагностування рівнів психологічного благополуччя за методикою «Опитувальник професійного самоздійснення» за субшкалою «Загальний рівень професійного самоздійснення» на прикінцевому етапі експерименту

Рівень професійного самоздійснення	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	6	23	8	31
середній	13	50	12	46
високий	7	27	6	23

Порівняння результатів за методикою №4 на констатувальному та прикінцевому етапах дослідження засвідчило, що низький рівень знизився в КГ на 4, а в ЕГ на 19. Приріст відбувся у вибірки з середнього рівня на 4 в КГ та на 19 в ЕГ. Показники високого рівня не змінилися в КГ та ЕГ (таблиця 3.16).

Таблиця 3.16

Порівняння розподілів експериментальної і контрольної груп на констатувальному та прикінцевому етапах за методикою №4

Групи	КГ (26 осіб)					ЕГ (26 осіб)				
	Дані констатувального етапу		Дані прикінцевого етапу		Приріст(Δ)	Дані констатувального етапу		Дані прикінцевого етапу		Приріст(Δ)
	абс.	%	абс.	%	%	абс.	%	абс.	%	%
Результати психодіагностики за методикою №4 «Опитувальник професійного самоздійснення»										
Низький	9	35	8	31	-4	11	42	6	23	-19
Середній	11	42	12	46	+4	8	31	13	50	+19
Високий	6	23	6	23	0	7	27	7	27	0

Аналіз проведеного діагностування психологічного благополуччя юристів в умовах акультурації за вищезазначеними методиками дав підстави здійснити загальну характеристику психологічного благополуччя респондентів на прикінцевому етапі, метою якого було повторне діагностування юристів після формувального експерименту за середніми показниками компонентів. Якісні рівні психологічного благополуччя фахівців правозахисної сфери (низький, середній, високий) на прикінцевому етапі визначалися за формулою 1.1. – $\bar{x}$ -середнього вибіркового значення у вибірці та репрезентовані в таблиці 3.17.

Таблиця 3.17

Результати загального діагностування рівнів психологічного благополуччя на прикінцевому етапі експерименту

	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	5	19	12	46
середній	13	50	10	38
високий	8	31	4	15

Дані, подані в таблиці 3.17, свідчать про те, що на високому рівні знаходяться 4 (15 %) респонденти КГ та 8 осіб (31 %) ЕГ. Їм притаманий високий індекс благополуччя та загальний рівень професійного самоздійснення, здатність контролювати своє життя, оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, саморозвиток, задоволеність своїм фізичним здоров'ям та якістю сну, активність, відсутність депресії та тривоги, бажання займатись спортом і відпочивати, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям, комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми. Вони задоволені тим, що наразі відбувається в їх житті, умовами життя і не мають потреби щось змінювати, адже високо оцінюють продуктивність своєї діяльності; реалістично оцінюють власні ресурси, що дає можливість із

задоволенням і вчасно досягати поставлені цілі; задоволені своїм колом спілкування; мають людей, з якими можуть розділити як проблеми, так і досягнення; у відносинах з іншими є достатньо відвертими та щирими; отримують задоволення від різних аспектів свого життя, сприймають життєві умови як комфортні та безпечні для реалізації своїх цілей та намірів; високо оцінюють свої досягнення, порівнюючи їх з результатами інших; з іншими особами схильні будувати підтримуючі, довірливі та довготривалі стосунки; отримують результати, що відповідають їх уявленням про ідеал; порівнюючи себе з іншими людьми відчувають свою перевагу.

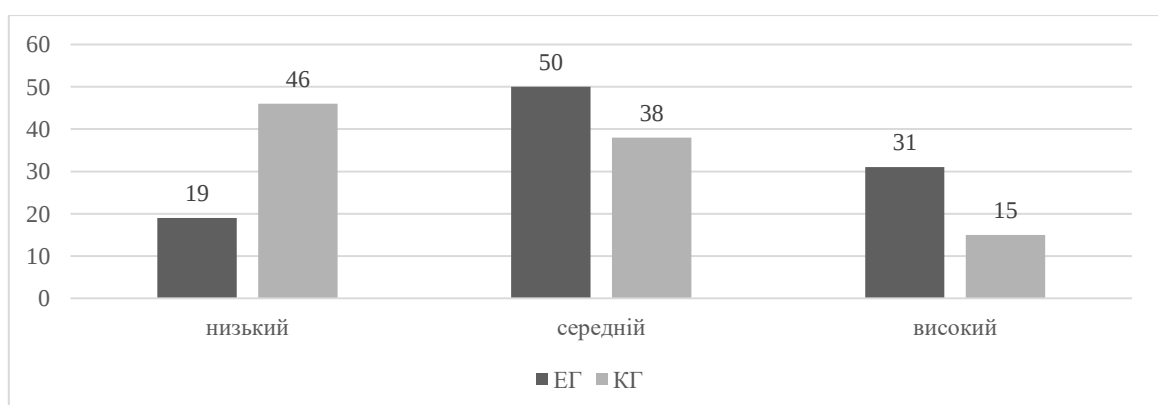
На середньому рівні було виявлено 10 респондентів (38 %) КГ та 13 осіб (50 %) ЕГ. Вони характеризуються посередніми показниками з індексу благополуччя, інколи мають негативні переживання, пов'язані зі своїми досягненнями, рідко орієнтуються на досягнення інших. Мають середні показники оптимізму, впевненості, активності, задоволеності фізичним здоров'ям та якістю сну, відсутність депресії та тривоги, реалістично оцінюють власні ресурси, потребу у професійному вдосконаленні та досягненні поставлених професійних цілей, виявляють середній рівень творчості у професійній діяльності, задоволені своїм колом спілкування, у відносинах посередньо відверті та щирі, будують довірливі та довготривалі стосунки, отримують задоволення від різних аспектів свого життя, сприймають життєві умови як комфортні та безпечні для реалізації своїх цілей та намірів.

Зафіксовано низький рівень психологічного благополуччя у 12 юристів (46 %) КГ та 5 осіб (19 %) ЕГ. Вищезазначені респонденти характеризуються низьким рівнем професійного самоздійснення, індексом благополуччя, оптимізму, самовпевненості, не здатні контролювати своє життя; у них відсутня задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатність працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, мало займаються спортом і відпочивають, присутня депресія та тривога; не

щасливі у дружніх і особистих відносинах, не здатні звернутись за допомогою до інших, не задоволені своїм сексуальним життям; не невдоволені умовами свого життя, оцінює його як нікчемне, а сфера їх діяльності є непривабливою; завжди негативно налаштовані до певних справ та подій, оскільки вона ставить себе нижче, ніж оточуючих, вважають свій стан далеким від ідеального, проявляють невпевненість в успіху; відчувають часто роздратування стосовно даремного марнування часу та спустошення через кращі досягнення інших; вважають більшість людей корисливими, що підвищує рівень внутрішньої напруги, постійно перебувають в дратівливому стані. Їм властиві ознаки категоричного мислення, що може призводити до тривожних проявів. Важко будують довготривалі довірливі відносини з іншими і майже ніколи не покладаються на інших; мріють про зміну кола спілкування, відчуваючи небезпеку та дискомфорт; оточуючі сприймаються як особи, що заважають задоволенню важливих потреб, як такі, що приховують важливу інформацію. Більшість подій, що трапляються у житті, трактуються ними негативно, вони зневірені в своїх силах, в можливості отримати допомогу та підтримку від інших, переживають розчарування життям. Динаміку змін рівнів психологічного благополуччя на прикінцевому етапі експерименту подано за допомогою діаграми 3.1.

Діаграма 3.1.

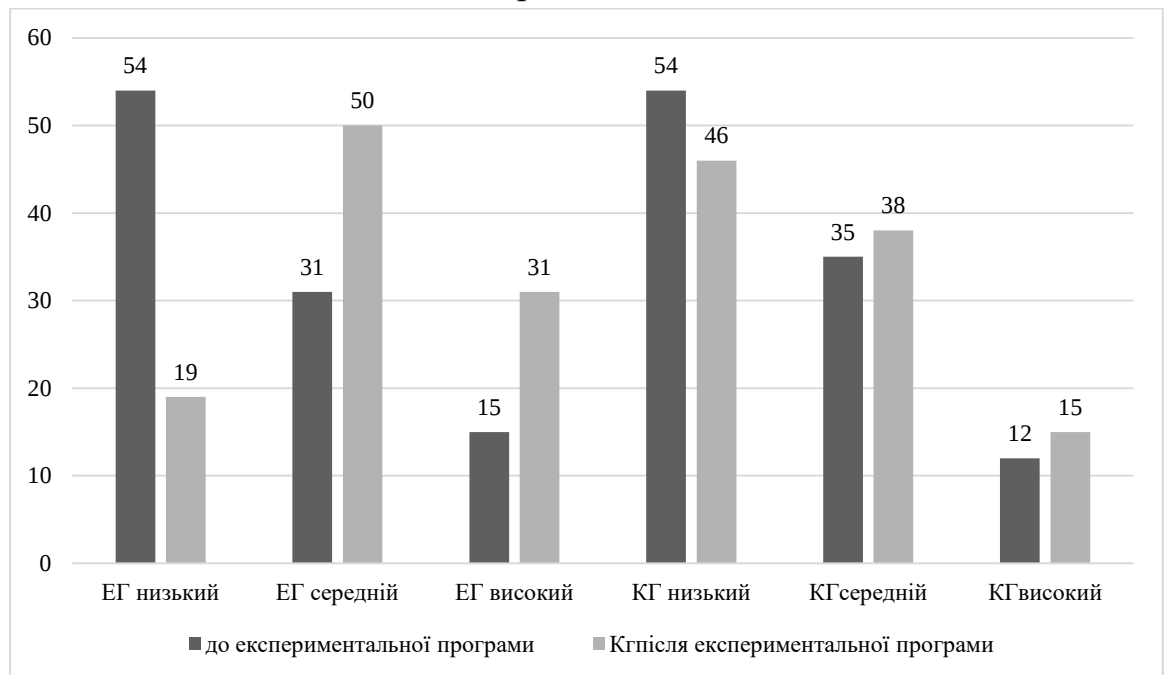
Порівняльна характеристика рівнів психологічного благополуччя юристів на прикінцевому етапі експерименту



Як видно з діаграми 3.2. візуальне порівняння результатів ЕК та КГ свідчить про позитивні зміни після проведення формувальної програми: динаміка змін присутня.

Діаграма 3.2

Динаміка узагальнених значень показників психологічного благополуччя юристів



Для порівняння середніх значень двох зв'язних вибірок було обрано модифікацію t – критерію Стьюдента. Його особливість полягає у тому, що гіпотеза формується через відношення різниці $d_i = x_i - y_i$ – різниця зв'язних пар результатів вимірів. Нами було зроблено припущення про нормальний розподіл цих різниць у генеральній сукупності з параметрами μ_d, σ_d . Припускаємо гіпотезу H_0 , в якій $\mu_d = 0$, та альтернативну гіпотезу H_1 , де $\mu_d \neq 0$. Порядок застосування t -критерію за (В.С. Івановим) полягає у тому, що для розподілу вибірок за нормальним законом, що є необхідною умовою критерію, який нами застосовувався, та для більш ефективного підрахунку, одержані бали від діагностування модифікувались у такий спосіб: за низький рівень респондент отримував 1 бал, середній – 2 бали, високий – 3 бали.

Унаслідок діагностування ми одержали дві вибірки обсягом $n = 26$, які являли собою ряди зв'язних пар спостереження (додаток К).

Щоб обчислити t-критерій для незалежних вибірок, використовується така формула:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

Підставимо дані:

1. Середнє для першої вибірки: $\bar{x}_1 = 2.12$
2. Стандартне відхилення першої вибірки: $s_1 = 0.71$
3. Кількість респондентів у першій вибірці: $n_1 = 26$
4. Середнє для другої вибірки: $\bar{x}_2 = 1.62$
5. Стандартне відхилення другої вибірки: $s_2 = 0.75$
6. Кількість респондентів у другій вибірці: $n_2 = 26$

Розраховуємо показники:

1. Зведемо стандартні відхилення до квадрату (обчислимо дисперсії):

$$s_1^2 = 0.71^2 = 0.5041, \quad s_2^2 = 0.75^2 = 0.5625,$$

2. Обчислимо відношення дисперсій до кількості:

$$\frac{s_1^2}{n_1} = \frac{0.5041}{26} \approx 0.01939, \quad \frac{s_2^2}{n_2} = \frac{0.5625}{26} \approx 0.02164$$

3. Додамо ці результати та знайдемо корінь:

$$\text{Знаменник} = \sqrt{0.01939 + 0.02164} = \sqrt{0.04103} \approx 0.20256$$

4. Різниця середніх:

$$\bar{x}_1 - \bar{x}_2 = 2.12 - 1.62 = 0.5$$

5. Остаточний розрахунок t-критерію:

$$t = \frac{0.5}{0.20256} \approx 2.47$$

Отже, критерій Стьюдента $t \approx 2.47$

Для визначення, чи є ця різниця статистично значущою, потрібно порівняти отримане значення t з критичним значенням для нашого рівня значущості (наприклад, $\alpha = 0.05$) і ступенями свободи

$$df = n_1 + n_2 - 2 = 50$$

Критерій Стюдента ($t=2.47$) вказує на те, наскільки значуща різниця між середніми значеннями двох вибірок. Щоб зрозуміти, чи є ця різниця статистично значущою, потрібно порівняти значення t із критичним значенням $t_{кр}$, яке залежить від рівня значущості (α) і ступенів свободи (df).

Аналізуємо результат:

1. Ступені свободи (df): Для двох незалежних вибірок:

$$df = n_1 + n_2 - 2 = 26 + 26 - 2 = 50$$

2. Критичне значення $t_{кр}$:

Для рівня значущості $\alpha=0.05$ і $df=50$, критичне значення $t_{кр} \approx 2.009$ (з таблиці критичних значень t -критерію).

3. Порівняння:

$$t = 2.47 > t_{кр} = 2.009$$

Оскільки t -значення перевищує критичне ($2.47 > 2.0092$), це означає, що різниця між середніми значеннями вибірок є статистично значущою на рівні $\alpha=0.05$. Таким чином, існує менше ніж 5% ймовірності того, що спостережувана різниця між середніми значеннями сталася випадково.

Інтерпретація: є підстави стверджувати, що між вибірками існує значуща різниця; у практичному контексті це може означати, що досліджуваний вплив (наприклад, методика, лікування чи інша змінна) дійсно вплинув на показники вибірок.

У проведеному дослідженні вивчалися зміни психологічного благополуччя у юристів після реалізації експериментальної програми.

Перша вибірка ($\bar{x}_1=2.12$, $s_1=0.71$, $n_1=26$) представляє показники психологічного благополуччя після участі у програмі.

Друга вибірка ($\bar{x}_2=1.62$, $s_2=0.75$, $n_2=26$) відображає рівень благополуччя до участі у програмі.

Отримане значення t -критерію ($t=2.47$) свідчить про те, що різниця між середніми значеннями цих двох вибірок є статистично значущою на рівні значущості $\alpha=0.05$. Іншими словами, підвищення середнього рівня

благополуччя з 1.62 до 2.12 є не випадковим, а наслідком впливу експериментальної програми.

Практична інтерпретація результатів:

1. Покращення психологічного благополуччя:

Результати показують, що після реалізації експериментальної програми середній рівень психологічного благополуччя у юристів суттєво зріс.

Збільшення середнього значення на 0.5 бали (з 1.62 до 2.12) вказує на покращення суб'єктивного самопочуття, зниження психологічного дискомфорту або стресу.

2. Ефективність програми:

Статистично значуща різниця підтверджує ефективність впливу програми на психологічний стан юристів.

Програма, ймовірно, сприяла розвитку навичок саморегуляції, покращенню професійного балансу або іншого позитивного впливу на психічне здоров'я.

3. Ймовірність випадковості:

Оскільки $p < 0.05$ (для поточного $t = 2.47$ та $df = 50$ відповідно $p = 0.02$), отже ймовірність того, що спостережувана різниця виникла випадково, становить менше 5%. Це дозволяє з високою впевненістю стверджувати, що зміни є результатом втручання, а не зовнішніх випадкових факторів.

Отже, дослідження підтвердило, що реалізація експериментальної програми значно підвищила рівень психологічного благополуччя юристів. Отримані результати мають важливе практичне значення для профілактики стресу та покращення психічного здоров'я в професіях із високим рівнем напруження, таких як юридична сфера. Рекомендується подальше впровадження цієї програми для ширшої аудиторії та додаткові дослідження для оцінки довгострокових ефектів.

Висновки до третього розділу.

Відповідно до завдань кваліфікаційної роботи проведено формувальний етап дослідження, який передбачав створення програми соціально-психологічного супроводу фахівців юридичної сфери в умовах акультурації та тренінгу. Соціально-психологічний супровід юристів — це система заходів, спрямованих на підтримку, розвиток і допомогу особистості у процесі їхньої соціальної адаптації та акультурації, розвитку особистісного потенціалу, вирішення життєвих або професійних проблем.

Соціально-психологічний супровід забезпечував комплексну підтримку юристам у процесі адаптації до нової держави, створив умови для ефективної самореалізації юристів, гармонійної взаємодії з оточенням і збереження психічного здоров'я людини в умовах складного та динамічного соціального середовища. Основними формами його реалізації були: консультування (індивідуальні, групові зустрічі для аналізу проблем та пошуку рішень); тренінги та семінари, спрямовані на розвиток навичок взаємодії та управління емоційно-вольової сфери; психодіагностика (вивчення особистісних і соціальних характеристик), психологічна підтримка (забезпечення емоційної рівноваги, мотивації та впевненості), корекційна робота (допомога у зміні небажаних установок або поведінки). Це допомагає не лише подолати культурні та професійні виклики, а й розвинути впевненість у своїх можливостях, створити нові соціальні зв'язки та досягти професійного успіху.

Тренінгова програма «Баланс між роботою та особистим життям: шлях до гармонії та психологічного благополуччя» показала високу ефективність для українських юристів-біженців, які живуть за кордоном, завдяки багатогранному підходу до вирішення актуальних проблем адаптації, професійної діяльності та особистісного розвитку в умовах нової реальності, покращуючи інтеграцію в новому соціальному та професійному середовищі, зменшуючи відчуття ізольованості. Тренінгова програма є потужним інструментом для підтримки українських юристів-біженців за кордоном,

сприяючи їхній професійній адаптації, особистісному зростанню та досягненню гармонії в житті.

Результати експериментальної роботи засвідчили суттєве покращення рівнів психологічного благополуччя в респондентів ЕГ. Так, після проведення формувального етапу експерименту низький рівень було зафіксовано лише в 5 респондентів (19 %) ЕГ на противагу 14 особам (54 %) ЕГ на констатуючому етапі (приріст -35); середній рівень визначено у 13 юристів (50 %) ЕГ на прикінцевому етапі та у 8 осіб (31 %) ЕГ на констатуючому етапі (приріст +19); приріст на високому рівні визначено на +4 % ЕГ.

Щодо контрольної групи, то результати залишилися майже незмінними: низький рівень психологічного благополуччя на прикінцевому етапі виявили у 46 % юристів, середній рівень спостерігався у 38% респондентів, високий рівень сформовано лише в 15% юристів.

Отримані у процесі дослідно-експериментальної роботи статистичні дані для визначення достовірності розбіжностей було обраховано за допомогою критерію Стюдента.

Отже, спираючись на результати проведеного експерименту, ми дійшли висновку про високу ефективність формувального експерименту.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі наведено теоретико-методологічний аналіз й емпіричне дослідження психологічного благополуччя як професійно-особистісного ресурсу життєздатності українських юристів в умовах психологічної акультурації. Аналіз джерел зумовив визначення багатоаспектності проблеми та дозволив констатувати відсутність спеціальних наукових розвідок проблеми. Проведене дослідження дало змогу сформулювати основні висновки.

1. Проаналізовано психологічні аспекти адаптації мігрантів у процесі акультурації. Зазначено, що психологічна акультурація як багатоаспектне явище адаптації до нових культурних норм, цінностей і способів взаємодії, збереження власної культурної ідентичності або її трансформація, а також формування психологічної стійкості в умовах міжкультурної взаємодії спричиняє позитивні та негативні зміни в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах особистості. В процесі акультурації виникають наступні феномени: акультураційні аттитюди, зміни поведінки, акультураційний стрес (явище «культурного шоку»).

Охарактеризовано 4 інтеграційні стратегії поведінки мігрантів: адаптивність до культури більшості, мультикультуралізм, стратегія «Маневрування ідентичності», стратегія «Колективні акції щодо збереження спадщини». Встановлено стратегії подолання негативних наслідків акультурації: ізоляція (геттоізація), асиміляція, проміжний варіант, часткова асиміляція, колонізація. Українці-біженці, які вимушено перебувають за кордоном мають найнижчий показник суб'єктивного благополуччя.

Визначено акультурацію українських юристів вимушених мігрантів як зміни у психології фахівців правничої сфери, які характеризуються трансформацією рольової поведінки, ціннісних орієнтацій, соціальних настанов особистості.

2. Констатовано різноманітні уявлення щодо сутності життєздатності особистості: розглядається як адаптаційний ресурс у формі енергетичного

потенціалу задля подолання життєвих труднощів; співвідноситься з психічною властивістю або здібністю, обґрунтовується як інтегративна характеристика індивіда щодо можливості відновлюватися після критичних ситуацій в житті; визначається як успішна адаптаційна поведінка в умовах стресогенності життя.

Схарактеризовано життєздатність українських юристів як здатність до самовизначення, самостійного вибору свого життєвого шляху, організації власної життєдіяльності в умовах вимушеної міграції. Життєздатність визначено як життєве та професійне самоздійснення, що включає наступні форми: внутрішньо-професійну (професійне самовдосконалення, спрямоване на формування професійно важливих компетентностей); зовнішньо-професійну (досягнення значущих здобутків у різних аспектах професійної діяльності). Життєздатність юристів в умовах акультурації окреслюємо як інтегративну здатність збереження своєї ідентичності в життєвому самоздійсненні, детерміновану вимогами нового соціального середовища; як здатність до самовизначення, самостійного вибору свого життєвого шляху, організації власної життєдіяльності в умовах вимушеної міграції.

3. Обґрунтовано психологічне благополуччя в рамках системно-холістичного підходу як власні особистісні переживання в процесі самоідентифікації, пізнання цілі та сенсу життя, які присутні у всіх видах життєздатності та виникають у соціальній взаємодії та значущих аспектах професійної діяльності. Обґрунтовано трикомпонентну структуру психологічного благополуччя: емоційна складова регулює життєздатність людини, пізнавальна – оцінює, а конотативна – допомагає пристосуватися до змінних умов середовища.

Розглядаємо психологічне благополуччя як професійно-особистісний базисний ресурс життєздатності юристів – багатовимірне явище, концептами якого є складові елементи, що інтегрують результативність професіонала на різних рівнях організації життєдіяльності: особисте благополуччя – показник ступеню спрямованості особистості на реалізацію позитивного

самоздійснення (превалювання осмисленості та високої якості життя, позитивної мотиваційної залученості та самосприйняття, задоволеності, особистісного зростання, ефективного функціонування у міжособистісних стосунках); професійне благополуччя – інтегральний показник особистісного вектору щодо здійснення професійного функціонування (позитивна психологічна настанова щодо професійної діяльності; прагнення до розкриття свого потенціалу, задоволення потреби у професійній самореалізації, фінансової безпеки; відчуття професійної референтної спільності; компетентність, професійна самоефективність).

4. Розроблено методику діагностування рівня психологічного благополуччя українських юристів як професійно-особистісного ресурсу їх життєздатності в умовах психологічної акультурації. Для діагностування обрано методики: авторську анкету «Психологічне благополуччя юристів: вплив акультурації», опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), методику «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)», опитувальник професійного самоздійснення (О. Кокун).

5. Побудовано та апробовано програму соціально-психологічного супроводу фахівців юридичної сфери в умовах акультурації, яка передбачала наступні напрямки: психологічний супровід – індивідуальні та групові консультації з психологами; використання когнітивно-поведінкових технік для подолання акультураційного стресу; розвиток міжкультурної компетентності – ознайомлення з культурними особливостями клієнтів/партнерів, тренінги з адаптації до міжкультурного середовища; професійну підтримку – формування навичок вирішення конфліктів у міжкультурному середовищі, навчання інструментам ефективної комунікації; соціально-психологічна інтеграцію – створення простору для професійного

спілкування та обміну досвідом, організацію заходів для зміцнення соціальної підтримки серед фахівців.

Використовувалися індивідуальні форми взаємодії з юристами, референтними групами: індивідуальні психотерапевтичні сеанси, психологічне консультування, інтерактивні бесіди, аналіз кейсів, тематичний проект «Підтримка серця і розуму: інструменти для благополуччя», майстер класи, віртуальні консультації, відеолекторій «Соціально-психологічна підтримка юриста», використання різновидів онлайн-курсів в мережі інтернет, чат-боти і мобільні додатки для підтримки психологічного благополуччя.

Підготовлено та апробовано тренінг «Баланс між роботою та особистим життям: шлях до гармонії та психологічного благополуччя» з метою сприяння формуванню в юристів навичок підтримки психологічного благополуччя, розвитку професійної стійкості та оптимізації балансу між роботою та особистим життям у нових професійних умовах.

6. Аналіз результатів експериментальної роботи засвідчив позитивну динаміку рівнів психологічного благополуччя. Зокрема, після проведення формувального етапу експерименту високого рівня благополуччя досягли 31 % респондентів ЕГ (було 15 %), середнього рівня – 50 % досліджуваних ЕГ (було 31 %), низького рівня – 19 % юристів ЕГ (було 54 %). Несуттєво збільшилася кількість респондентів контрольної групи, у якій виявлено високий рівень благополуччя – 15 % юристів (на констатувальному етапі – 12 %), середній рівень – 38 % осіб (було 35%). Низький рівень зафіксовано в 46 % респондентів КГ (до експерименту – 54%).

Для визначення достовірності отриманих результатів у процесі експериментальної роботи використано t-критерій Стюдента.

Отже, аналіз результатів діагностики рівня психологічного благополуччя українських юристів в умовах акультурації проведений на заключному етапі дослідно-експериментальної роботи, виявив позитивну динаміку змін у респондентів експериментальної групи, який дозволив діяти

висновку, що запропонована програма соціально-психологічного супроводу фахівців юридичної сфери в умовах акультурації ефективно працює.

Положення, розглянуті в магістерській роботі не вичерпують усіх аспектів досліджуваної проблеми. У перспективі подальшого дослідження необхідно зосередити увагу на специфіці гендерного аспекту вищезазначеної проблематики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балабанова К. В. Психологічні особливості життєздатності працівників ДСНС України: дис... канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2019. 210с.
2. Бахмутова Л., 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.
3. Бедан В. Б. Життєздатність як ресурс самореалізації майбутніх юристів. Юридична психологія. 2020. № 2. С. 61-69.
4. Березовська Л. І. Життєздатність як основа конкурентоздатності в професійній діяльності: соціально-психологічні аспекти. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ : НУОУ, 2018. Вип. № 1 (49). С. 13-19
5. Березовська Л. І. Теоретичні аспекти дослідження життєздатності особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2017. № 1 (48). С. 26–30.
6. Березовська Л. І. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 28-33.
7. Бірюкова М., Рущенко І., Ляшенко Н., Григор'єва С. Біженці і внутрішньо-переміщені особи російсько-української війни : соціальні характеристики й практики. *Науково-теоретичний альманах «Грані»*. Дніпро : Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара, 2022. Том 25. № 6. С. 143-156
8. Блинова О. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів : підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 3(1). С. 111-117

9. Бойчук С. С. Саморегуляція як чинник життєздатності особистості поліцейських «Корпусу оперативно-раптової дії»: дис. ... д-ра. філос. наук : 19.00.06. Харків, 2023. 302 с.
10. Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В. Методика та організація наукових досліджень з психології. Центр учбової літератури. 2022. С.360.
11. Важинський С. Е., Щербак Т.І. Методика та організація наукових досліджень : навчальний посібник. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 260 с.
12. Василенко І. А., Шевчук Л. В. Оптимістичність у контексті професійного самоздійснення. *Психологічний простір особистості в звичайних та надзвичайних умовах сучасності* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості : теорія, досвід, практика» (19–20 травня 2023 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2023. С. 14-21.
13. Волинець Н. В. Психологія особистісного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України: дис....д-ра психол.наук : 19.00.01.Київ, 2020.543 с.
14. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. 620с.
15. Вправа «Колесо балансу» <https://vseosvita.ua/library/psihologicna-vprava-koleso-zittevogo-balansu-359570.html>
16. Германський І. Ю., Кондратюк С. М. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2016. № 12. С. 129–132
17. Горбаль І. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів. : канд. психол.н. : 19.00.05. Львів, 2016. 204 с.
18. Данильченко Т. В. Психологія суб'єктивного соціального благополуччя. : дис... д-ра психол. наук : 19.00.05. Київ, 2018. 557 с.

- 19.Євтух М. Б., Кулик М. С., Лузік Е. В., Ільїна Т. В. Математичне моделювання в психологічних та соціологічних дослідженнях : підручник. Київ, 2011. 414 с.
- 20.Іваннікова Г. В. Особистісні ресурси психологічного благополуччя студентів з інвалідністю : канд. психол. н. : 19.00.01. Київ, 2021. 248 с.
- 21.Інтерфакс-Україна. Retrieved from <https://interfax.com.ua/news/general/862598.html>
- 22.Каз'яніна Н. А. Виявлення зв'язку між посттравматичним зростанням, життєздатністю, процвітанням та життєстійкістю до умов несення служби військовослужбовцями в екстремальних ситуаціях. *Вісник Національного університету оборони України*, 2013. № 5. С. 227–231.
- 23.Каз'яніна Н. А. Посттравматичне зростання та стійкість до умов несення служби військовослужбовцями як позитивна стратегія оволодіння зі стресовою ситуацією. Психологічні технології в діяльності правоохоронних органів : матеріали IX між нар. наук.-практ. конф. (м. Донецьк, 24 травня 2013 р.). Донецьк : ДЮОІ МВС України, 2013. С. 121 – 124
- 24.Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
- 25.Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2022. № 3-4 (27).С. 85-94
- 26.Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Місце проживання як чинник суб'єктивного благополуччя населення в умовах повномасштабної російсько-української війни. *Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості* : матеріали III Науково-методичного семінару, м. Київ, 26 вересня 2022 р. м. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. С.23-25

27. Кердивар В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків, 2021. 143 с.
28. Кириленко О. М. Благополуччя людей як об'єкт соціологічних досліджень: феліцитарний підхід. *Вісник Національного університету "Юридична академія України імені Ярослава Мудрого". Соціологія.* 2016. № 3(30). С. 18–33
29. Клепікова О. В. Особистісне благополуччя як чинник професійного становлення майбутніх психологів : дис. ...д-ра філос. наук : 19.00.01. Київ, 2021. 217 с.
30. Коваліско Н., Бубняк С. Соціальне самопочуття внутрішньо переміщених осіб в Україні : соціологічний дискурс : монографія. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2022. 294 с.
31. Ковальчук А. Актуалізація поняття «життєздатність людини» як ключової категорії сучасної психології. *Психологічний часопис.* 2019. Т. 5, № 2. С. 68-84.
32. Кокун О. М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. *Практична психологія та соціальна робота.* 2013. № 9. С. 1 - 5.
33. Кокун О.М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с.
34. Кокун О.М. Теоретико-методологічні та практичні засади дистанційної психодіагностики в професійній сфері. *Практична психологія та соціальна робота.* 2010. № 7. С. 65 - 68.
35. Кокун О. М. Опитувальник професійного самоздійснення. *Практична психологія та соціальна робота,* 2014. № 7. С. 35–39.
36. 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

- 37.Креденцер О., Карамушка Л., Вальдшмідт Ф., Клімов С. Концепція проєкту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині». Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 3(27), 6-25.
- 38.Левандовські К. М. Тимчасовий захист та статус біженця в контексті української кризи. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія : Юриспруденція*. 2022. Вип. 55. С. 88-93.
- 39.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. №5 (69), 90-97
- 40.Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. № 44(1). С.143–150
- 41.Маннапова К. Р. Життєздатність як індивідуальна здатність керувати власними ресурсами в контексті умов середовища. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2011. Вип. 40. С. 146-158.
- 42.Метельська Н.Й. Психологічні основи дослідження та розвитку професійної самосвідомості працівників освіти: методичні матеріали та рекомендації / за ред. Седих К.В. Полтава, 2019. 105 с.
- 43.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.
- 44.Небесна З., Борисенко Л. Психофізіологічні прояви тривоги та стресів українців, що знаходяться за кордоном. *Grail of Science*, 2024. № 42, С.486–489

45. Пономаренко Я. С. Самоуправління поліцейських в контексті їх особистісно-професійної здійсненності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. №. 2. С. 51-55
46. Психофізіологічні закономірності життестійкості фахівців соціономічних професій: монографія / О. М. Кокун, В. В. Клименко, О. М. Корніяка та ін.; за ред. О. М. Кокуна. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська. 2021. 236 с.
47. Савіцина Є. В., Бабатіна С. І. Психологічне благополуччя особистості: опис функціональної моделі. Соціально-психологічні технології розвитку особистості : збірник наукових праць за матеріалами міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020). Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2020, С. 316-319
48. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2022. № 25. С. 89-101
49. Савченко О., Калюк, О. Структура суб'єктивного благополуччя студентів. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. № 4 (24). С. 61-67
50. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
51. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : методичні рекомендації / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. 80 с.
52. Тімченко О. Душевні рани війни (психологічна пам'ятка для роботи з українськими біженцями). *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2022. №1(3), С.159-165

- 53.Ходотаєв А. А., Кононенко А. О. Явище адаптації у соціальному контексті. *Габітус*. 2024. №64. С. 213-216
- 54.Чусова О. М. Психологічне благополуччя як чинник розвитку особистості сучасного фахівця соціономічної сфери. *Наукові проблеми господарювання на макро-, мезо- та мікроекономічному рівнях*: зб. матеріалів XXI Міжнар. наук.-практ. конф. Одеського національного економічного університету, м. Одеса, 26-27 квітня 2023 р. Одеса: ОНЕУ, 2023. С. 23-24.
- 55.Чусова О. М., Терзі Т. О. Психологічне благополуччя як професійно-особистісний ресурс життєздатності юристів. *Ricerche scientifiche e metodi della loro realizzazione: esperienza mondiale e realtà domestiche*: Raccolta di articoli scientifici «ΛΟΓΟΣ» con gli atti della VI Conferenza scientifica e pratica internazionale, Bologna, 15 novembre, 2024. Bologna-Vinnytsia: Associazione Italiana di Storia Urbana& UKRLOGOS Group LLC, 2024. P. 319-321
- 56.Швалб Ю. М. Психологічні засади соціального благополуччя особистості в зрілому віці. *Актуальні проблеми психології*. Том 7. Випуск 47, 2019. С.314-330
- 57.Шевченко О. Л. Соціально-психологічні предиктори професійного благополуччя фахівців у галузі охорони здоров'я. : канд. психол. н. : 19.00.05. Київ, 2024. 224 с
- 58.Bakker A.B., Oerlemans W.G.M. Subjective well-being in organizations. *Handbook of Positive Organizational Scholarship* / K. Cameron, G. Spreitzer (Eds.). Oxford: Oxford University Press, 2011. P. 178-189.
- 59.Bardoel A., Pettit T. M., Cieri H. D., McMillan L. Employee resilience: an emerging challenge for HRM. *Asia Pacific Journal of Human Resources*. 2014. V. 52. P. 279– 297.;
- 60.Bendek E. P. The silent scream: counter transference reaction to victims. *American Journal of Social Psychology*, 1984, 4, 49-52.

61. Berry J. W. Acculturation: A Personal Perspective on Adaptation. The Handbook of Culture and Psychology. New York: Oxford University Press, 2006. 360 c., C. 291-324.
62. Berry J. W. Immigration, acculturation and adaptation. Applied psychology: An international review. 1997. Vol. 46 (1). P. 5 – 34
63. Berry J. W. Mutual Intercultural Relations in Plural Societies (MIRIPS): Description of the Project, 2007. p. 76
64. Berry J. W., Lonner W. J., Malpass R. S. Acculturative Stress. Psychology and Culture. 1994. P. 17–28
65. Berry J. W., Phinney J. S., Sam D. L. & Vedder P. Immigrant Youth: Acculturation, Identity and Adaptation. Applied Psychology: An International Review. 2006. P. 55.
66. Bock P. K. Culture shock. N.Y.: Alfred A. Knopf, 1970. ;
67. Brislin R. W. Orientation programs for cross-cultural preparation. *Perspectives on Cross-Cultural Psychology*. N.Y. Academic Press, 1979;
68. Buhler Ch. *The Humanistic View of Man*. Нью-Йорк: Basic Books, 1971. 212 c.;
69. Buhler Ch. Zur Psychologie des menschelischen *Lebenslaufes*. *Psychol. Rusich*, 1957. № 1. P. 15-27
70. Cohen S., Noberman H. Positive events and social supports as buffers of life change stress. Journal of Applied Social Psychology. 1983. Vol. 13. p. 99-125;
71. Collins N., Feeney B. A. New Look at Social Support: A Theoretical Perspective on Thriving Through Relationships. Personality and Social Psychology Review, 2015. 19(2), 113–47.
72. Diener E. Subjective well-being. Psychological Bulletin. 1984. Vol. 95(3), p. 542-575
73. Dummett M. On immigration and refugees. New York: Routledge, 2001.
74. **Emmons R.** The Psychology of Ultimate Concerns: Motivation and Spirituality in Personality. New York: Guilford Press, 1999. 230 c.

75. Everly G. Building a resilient organizational culture . *Harvard Business Review*. 2011. V. 24. №6. P. 10-15
76. Foa U., Chemers M. The significance of role behavior for cross-cultural interaction training. *International Journal of Psychology*, 1967, 2, 45-57.
77. Furnham A., Bochner S. Culture Shock: Psychological reactions to unfamiliar environments. London and New York, 1986. C.320
78. Gewirth A. *Reason and Morality*. Chicago: University of Chicago Press, 1978. 393 p.
79. Gullahorn J. E., Gullahorn J. T. An extension of the U-curve hypothesis. *Journal of Social Issues*, 1963, Vol. 19(3), P. 33-47
80. Hellerstein D. How can I become resilient
URL : <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient> (дата звернення 10.05.2024)
81. Hobfoll S.E. Social Support: Will you be there when I need you? In N. Vanzetti and S. Duck (eds.), *A lifetime of relationships*. California: Brooks / Cole Publishing Co. 1996. P. 26–3
82. Hodliffe M., Naswall K., Malinen S., Kuntz J. Employee resilience: Development and validation of a measure. *Journal of Managerial Psychology*. 2019. Vol. 34 (5), P. 302–315
83. Hodliffe J. R. *Resilience Revisited: An Employee-Centered Approach*. *Journal of Organizational Psychology*. 2008. Vol. 34(4). P. 58-71
84. Khoshaba, D., Maddi, S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*. Spring, 1999. Vol. 51, N 2, P. 106-117
85. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37, № 1. P. 1–11.
86. Lazarus R. S. *Patterns of adjustment*. N.Y.: McGraw-Hill, 1976.
87. Lengnick-Hall C. A., Beck T. E., Lengnick-Hall M. L. Developing a capacity for organizational resilience through strategic human resource management. *Human Resource Management Review*. 2011. V. 21. P. 243–255

- 88.London M., Noe R. Career Development: Challenges for Research and Practice. *The Journal of Applied Psychology*. 1997. Vol. 82(5), P. 1056-1067
- 89.Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1, № 3. P. 160–168.
- 90.Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. Vol. 54, № 3. P. 173–185.
- 91.Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Oct. Vol. 63. No. 2. P. 85-272;
- 92.Maddi S. R., Kobasa S. C. *The Hardy Executive: Health Under Stress*. Homewood, IL: Dow Jones-Irwin, 1984.p.300
- 93.Masten A. S., Reed M. J. Resilience in Development /Snyder C. R., Lopez S. J. (Eds.). *Handbook of Positive Psychology*. New York : Oxford University Press, 2002. P. 74–88.
- 94.Moghaddam F.M. Individualistic and collective integration strategies among immigrations: Toward a mobility model of cultural integration. *Ethnic Psychology: Research and Practice with Immigrants, Refugees, Native Peoples, Ethnic groups and Sojourners*. Amsterdam; Lisse, 1988. P. 69-77
- 95.Oberg K. Culture shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*, 1960, Vol. 7. p. 177-182
- 96.Pavey L., Greitemeyer T., Sparks P. Highlighting relatedness promotes prosocial motives and behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2011. 37(7), 905–917.
- 97.Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice. Edited by H. Herrman, S. Saxena, R. Moodie. Geneva: World Health Organization, 2004. 267 p.
- 98.Rumbaut RG. *Assimilation of immigrants. International encyclopedia of the social and behavioral sciences, second edition*. 2015.Vol.2. P. 81–7.
- 99.Ryff C. D. Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 1995. vol. 2, p. 99-104.

100. Ryff C. D., Keyes C. L. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. № 4(69), p.719-727.
101. Schaufeli W. B., Bakker A. B. Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement : A multiple sample study. *Journal of Organizational Behavior*. 2004. Vol. 25(3). P. 293–315.
102. Sheffi Y. Building a Resilient Supply Chain. *Harvard Business Review*. 2005. V.1. № 8. P. 1-4
103. Stevenson J.C., Millings A., Emerson L.-M. Psychological Well-being and Coping: the Predictive Value of Adult Attachment, Dispositional Mindfulness, and Emotion Regulation. *Mindfulness*. 2019, V.10 (2), P.256-271
104. Stonequist E. V. The marginal man: A study in personality and culture conflict. N.Y.: Russel & Russel, 1961.
105. Topp C. W., Ostergaard S. D., Sondergaard S., Bech P. The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and psychosomatics*, 2015. N. 84(3), P.167–176
106. Toynbee A. *A Study of History*, Vol. 1. Oxford: Oxford University Press, 1934. 589 p.
107. Ungar M. *Resilience across Cultures*. New York: Cambridge University Press, 2008. 335 c.
108. Ungar M. *The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice*. New York: Springer, 2012. 463 c.
109. Valsiner J. *Cultural Psychology: A Manual for the Social Development of Psychology*. Newbury Park, CA: Sage Publications. 2014. c. 412
110. Van Breda A. D. Resilient workplaces: An initial conceptualization. *Families in Society*. 2011. V. 92 (1). P. 33–40.
111. Warr P. The measurement of well-being and other aspects of mental health. *Journal of Occupational Psychology*. 1990. № 63. P. 193-210
112. Werner E. E. Resilience and Recovery: Findings from the Kauai Longitudinal Study. *Research in Human Development*, 2005. Vol. 2, No. 3, P. 125–144

113. White E. Helping to promote psychological well-being at work: the role of work engagement, work stress and psychological detachment using the job demandsresources model. *The Plymouth Student Scientist*. 2010. Vol. 4 (2). P. 155

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета

«Психологічне благополуччя юристів: вплив акультурації»

Вступ: Дякуємо вам за участь у цьому дослідженні. Ваші відповіді допоможуть зрозуміти психологічний стан українських юристів в умовах міграції та акультурації.

I. Загальна інформація:

1. Вік: _____
2. Стать:
 - Чоловік
 - Жінка
 - Інше
3. Країна, в якій ви зараз проживаєте: _____
4. Тривалість перебування в іншій країні:
 - менше 1 року
 - 1-3 роки
 - більше 3 років

II. Питання про психологічне благополуччя:

5. Який рівень вашого задоволення життям в іншій країні?
 - Дуже задоволений
 - Задоволений
 - Нейтрально
 - Незадоволений
6. Наскільки ви задоволені своєю роботою та кар'єрою в іншій країні?
 - Дуже задоволений
 - Задоволений
 - Нейтрально
 - Незадоволений

7. Який рівень безпеки ви відчуваєте в новій країні?

- Дуже високий
- Високий
- Середній
- Низький

8. Оцініть своє психологічне благополуччя на даний момент:

- Дуже добре
- Добре
- Задовільно
- Погано

9. Яким чином ви оцінюєте своє фізичне здоров'я?

- Дуже добре
- Добре
- Задовільно
- Погано
- Дуже погано

10. Опишіть, будь ласка, основні виклики, з якими ви стикалися у процесі адаптації до нової країни: _____

11. Які ресурси або підтримка, на вашу думку, були б корисними для українських юристів у Вашій ситуації? _____

III. Питання, які стосуються особливостей професійного благополуччя

12. Як ви оцінюєте свою можливість самореалізації у професії юриста в іншій країні?

- Дуже висока
- Висока
- Середня
- Низька

13. Чи плануєте ви змінити свою професійну діяльність в новій країні (недостатня доступність роботи, нові інтереси) ?

- Так

- Ні
- Розглядаю цю можливість

14. Якщо ви плануєте зміну професії, в якій сфері ви хотіли б працювати?

15. Які основні перепони для вашої професійної діяльності як юриста в іншій країні ви відчуваєте? (можна вибрати кілька варіантів)

- Проблеми з визнаванням дипломів
- Мовний бар'єр
- Недостатня інформація про ринок праці
- Відсутність професійних контактів
- Інші (уточніть): _____

16. Чи відчуваєте ви, що ваші права як юриста в новій країні порушуються?

- Так
- Ні
- Не впевнений

17. Які ресурси вам були б корисні для подолання професійних перешкод у новій країні? _____

18. Які програми або ініціативи ви б хотіли бачити для покращення підтримки українських юристів в інших країнах? _____

19. Як ви оцінюєте вплив культурних та правових відмінностей країни, в якій Ви проживаєте на Вашу професійну діяльність?

- Дуже великий
- Великий
- Середній
- Незначний

20. Як ви оцінюєте своє розуміння місцевих правових норм та законодавства?

- Дуже добре
- Добре
- Задовільно
- Погано

21. Чи виникали у вас труднощі в спілкуванні з місцевими колегами?

- Так, часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

IV. Питання, які стосуються особливостей акультурації українських юристів в інших країнах

22. Якою мірою ви відчуваєте прийняття менталітету та культури нової країни?

- Висока
- Середня
- Низька

23. Який ваш основний досвід адаптації до нового культурного середовища?

- Позитивний
- Нейтральний
- Негативний

24. Які культурні фактори найбільше вплинули на вашу інтеграцію? (можна вибрати кілька варіантів)

- Мовний бар'єр
- Різниця в професійній етиці
- Соціальна інтеграція
- Відмінності в робочих звичаях

- _____ Інші _____ (уточніть):

25. Наскільки важливими для вас є зв'язки з українською спільнотою в новій країні?

- Дуже важливі
- Важливі
- Нейтральні
- Не важливі

26. Чи брали Ви участь у заходах, що допомагають українцям адаптуватися в новому суспільстві?

- Так

- Ні

27. Які стратегії ви використовуєте для ефективної інтеграції у новому середовищі? _____

28. Які переваги ви бачите в інтеграції в новій країні?

29. Які труднощі ви переживаєте, намагаючись увійти в нову культуру?

30. Як ви бачите свою ідентичність як юриста в новій країні у зв'язку з вашою українською _____ спадщиною?

Дякуємо за Вашу участь! Ваші відповіді допоможуть краще зрозуміти процес інтеграції українських юристів і виклики, з якими вони стикаються.

Ваші відповіді є важливими для нашого дослідження.

Додаток Б

Опитувальник «Індекс благополуччя BOOЗ-5» (Who-5 well-being index)

(адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) [105]

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).

Текст опитувальника:

	Ніколи	Пев- ний час	Менше полови- ни часу	Більше полови- ни часу	Біль- шість часу	Весь час
	0	1	2	3	4	5
1. Я відчував/відчувала бадьорість і був/була у гарному настрої	0	1	2	3	4	5
2. Я відчував/відчувала спокій і розслабленість	0	1	2	3	4	5
3. Я відчував/відчувалась активним/активною і повним/повною енергії	0	1	2	3	4	5
4. Я прокидався/прокидалась свіжим/свіжою і відпочившим/відпочившою	0	1	2	3	4	5
5. Моє щоденне життя було наповнене цікавими речами	0	1	2	3	4	5

Додаток В

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ»

(адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) [25]

Інструкція для учасників опитування: Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст: Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					

23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Додаток Д

Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» [48]

Інструкція для учасників опитування: Оцініть ступінь вашої згоди на наведені нижче твердження.

Текст опитувальника:

№	Твердження	Повністю не погоджуюсь	Частково не погоджуюсь	Важко визначитись	Частково погоджуюсь	Повністю погоджуюсь
1.	Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню					
2.	Вважаю себе щасливою людиною					
3.	Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі					
4.	Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб					
5.	Мене влаштовує якість мого життя					
6.	В моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги					
7.	Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час					
8.	Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування					
9.	Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечне та комфортне					
10.	Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя					
11.	Я часто відчуваю, що близькі люди слабко розуміють мене та мої бажання					
12.	Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних					
13.	Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям					
14.	Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чого-небудь					
15.	Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті					
16.	Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну					
17.	Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей					
18.	Моє життя є кращим, ніж в більшості моїх знайомих					
19.	Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь					
20.	Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії					

Додаток Ж

Опитувальник професійного самоздійснення

(О. Кокурн) [35].

ПІБ _____

вік__ стать__ професія_____ посада _____

стаж роботи на посаді__ загальний стаж роботи за професією __

І ЧАСТИНА

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на нижченаведені запитання, обвівши кружечком відповідне твердження (тільки одне із запропонованих, що найбільше підходить за кожним запитанням).

№	Запитання	Варіанти відповіді				
		взагалі не працюю	іноді	періодично	часто	постійно
1	Чи багато Ви працюєте над підвищенням свого професійного рівня					
2	Чи маєте Ви план свого подальшого професійного розвитку	не маю плану	практично не маю	у загальних рисах	в головному маю	маю чіткий план
3	Чи задоволені Ви власною професійною кар'єрою	не задоволений (а)	скоріше не-задоволений	важко відповісти	скоріше задоволений	повністю задоволений
4	Після досягнення певної професійної мети як швидко Ви ставите наступну	не ставлю взагалі	через тривалий час	через певний час	досить швидко	практично відразу
5	Наскільки гармонійно Вам вдається поєднувати професійну діяльність з позафаховим життям	зовсім не вдається	більше не вдається	частково вдається	вдається майже постійно	завжди вдається
6	Як швидко Ви досягаєте поставлених професійних цілей	тривалий час	досить повільно	через певний час	досить швидко	дуже швидко
7	Як Ви оцінюєте рівень своїх професійних досягнень	низький	невисокий	середній	досить високий	високий
8	Як часто Ваш професійний досвід стає у пригоді іншим фахівцям	практично ніколи	іноді	періодично	часто	постійно

9	Наскільки повно Ви як особистість можете розкритися у роботі	зовсім не можу	незначною мірою	частково	істотно	практично повністю
10	Наскільки творчо Ви намагаєтесь виконувати Вашу роботу	не намагаюсь	іноді дію творчо	частково дію творчо	здебільшого дію творчо	постійна творчість
11	Як Ви оцінюєте свій потяг до підвищення професійного рівня	повністю відсутній	невисокий	середній	досить виражений	Дуже високий
12	Наскільки чітко Ви уявляєте своє професійне майбутнє	ніяк не уявляю	практично не уявляю	У загальних рисах	в головному уявляю	чітко уявляю
13	Чи задоволені Ви своїми професійними досягненнями	не задоволений (а)	скоріше не задоволений	важко відповісти	скоріше задоволений	повністю задоволений
14	Чи згодні Ви з тим, що в роботі постійно слід рухатися вперед	не згодний	більше не згодний, ніж згодний	не завжди згодний	здебільшого згодний	повністю згодний
15	Як оцінюєте рівень свого професійного менталітету, ідентифікації з професійним співтовариством	низький	невисокий	середній	досить високий	високий
16	Наскільки часто Ви досягаєте поставлених професійних цілей	дуже рідко	рідко	періодично	часто	практично завжди
17	Як оцінюють отримані Вами професійні здобутки Ваші колеги	низькі	не високі	середні	досить високі	високі
18	Як часто Ваші професійні здобутки використовуються іншими фахівцями	ніколи	іноді	періодично	часто	постійно
19	Наскільки повно можуть розкритися у професійній діяльності Ваші здібності	зовсім не можуть	незначною мірою	частково	істотно	практично повністю
20	Наскільки гнучким є стиль Вашої професійної діяльності	зовсім не гнучкий	майже негнучкий	іноді гнучкий	досить гнучкий	дуже гнучкий
21	Чи отримуєте Ви задоволення в результаті підвищення своєї професійної майстерності	зовсім ні	практично ні	певне задоволення	достатнє задоволення	дуже велике задоволення
22	Чи проектуєте Ви власну кар'єру	ніяк не проектую	практично ні	у загальних рисах	намагаюсь проектувати	чітко проектую
23	Чи задоволені Ви своїм професійним рівнем	не задоволений (а)	скоріше не задоволений	важко відповісти	скоріше задоволений	повністю задоволений
24	Після отримання певного результату в роботі як швидко Вам хочеться досягти ще кращого	взагалі не хочеться	через тривалий час	невдовзі	швидко	практично відразу

25	Наскільки чітко сформу- валася у Вас власна професійна позиція	ще відсутня	недостатньо сформована	частково сформована	майже повністю	повністю
26	Якою мірою Ви досягаєте поставлених професійних цілей	дуже малою	невеликою мірою	частково досягаю	значною мірою	повністю
27	Як оцінює керівництво Ваші професійні здобутки	низькі	невисокі	середні	досить високі	високі
28	Якою мірою Ви передаєте свої професійні знання і досвід, навчаючи інших	Не передаю	незначною мірою	частково	досить повно	повністю
29	Які можливості створює Вам професійна діяльність для самовдосконалення	дуже малі	незначні	часткові	великі	дуже великі
30	Чи багато нового Ви привнесли у свою професію	дуже мало	небагато	посередньо	багато	дуже багато

Додаток 3

**Тренінг «Баланс між роботою та особистим життям:
шлях до гармонії та психологічного благополуччя»**

Тренінгове заняття «Шлях до психологічного благополуччя юристів у нових умовах акультурації» № 1.

Мета: аналіз впливу професійного стресу на здоров'я, засвоєння методів підтримки психологічного благополуччя у складних професійних умовах

I. Вступна частина

1. Привітання та оголошення теми:

Тренер вітає учасників, коротко представляє себе та тему тренінгу. Озвучує основну мету заняття: допомогти юристам, які опинилися в умовах еміграції, покращити їх психологічне благополуччя через розуміння процесів адаптації та розвитку життєздатності.

Вправа «Емоційне коло»:

Учасники стають в коло, тренер пропонує кожному учаснику поділитися своєю емоцією на момент початку тренінгу. Це може бути слово або коротка фраза (наприклад, "я відчуваю тривогу", "я спокійний"). Всі уважно слухають один одного, не даючи оцінок. Це дозволяє створити атмосферу емпатії та взаємопідтримки. Завершення вправи: тренер підсумовує, що важливо визнавати свої емоції і бути відкритим до змін.

Вправа «Релаксація через дихання»:

Учасники сідають зручно, закривають очі. Тренер пропонує звернути увагу на своє дихання. Спостерігаючи за ним, глибоко вдихають і видихають, при цьому уявляючи, як кожен вдих приносить спокій, а кожен видих знімає напругу.

Практика триває 3–5 хвилин, після чого учасники повільно відкривають очі.

II. Основна частина

1. Міні-лекція про психологічне благополуччя в нових умовах міграції юристів

Тренер пояснює, що психологічне благополуччя є важливою складовою життєздатності, особливо в умовах еміграції. Серед основних факторів, які визначають благополуччя:

1. **Адаптація до нового середовища.** Юристи можуть зустрічати культурні, мовні та соціальні бар'єри, що вимагають особливих стратегій адаптації.
2. **Підтримка професійної ідентичності.** Тренер пояснює, як важливо зберігати зв'язок із професією та розвивати професійні навички, адаптуючи їх до нових умов.

3. Емоційна стійкість. Вміння справлятися з труднощами і стресами є критичним для підтримки психологічного благополуччя.

2. Вправи на формування психологічного благополуччя:

Вправа «Зміна перспективи» (Рефреймінг):

Учасники працюють в парах. Один з учасників ділиться своєю проблемою або труднощами, з якими стикається в новому середовищі (наприклад, труднощі в адаптації до нової юридичної системи).

Другий учасник має переосмислити ситуацію, запропонувавши альтернативну точку зору, зосередившись на позитивних аспектах або можливостях для розвитку.

Завершення вправи: обговорення того, як зміна перспективи може покращити емоційне благополуччя.

Вправа «Пошук ресурсів» (Ресурсна медитація):

Учасники закривають очі і концентруються на своєму диханні. Тренер пропонує кожному згадати свої особисті досягнення, навички, які допомогли досягти успіху в кар'єрі чи особистому житті, а також ресурси, які підтримують їх у складних ситуаціях.

Після медитації учасники діляться, як вони відчули цей процес, і які ресурси для них є важливими.

Вправа «Коло підтримки»:

Учасники стають в коло. Тренер запитує кожного учасника, з ким вони можуть поділитися проблемами або що може стати джерелом підтримки в новому середовищі. Це може бути як родина, так і професійні колеги, психологи, групи підтримки.

Після цього кожен учасник має подумати, як він може розширити своє коло підтримки в майбутньому.

3. Обговорення результатів

Тренер проводить коротке обговорення, звертаючи увагу на важливість внутрішнього ресурсу та підтримки в процесі адаптації. Учасники діляться своїми відчуттями та усвідомленнями після виконаних вправ.

III. Прощання

1. Рефлексія отриманого досвіду:

Учасники по черзі розповідають про свої враження від тренінгу, що їм було найбільш корисно, а що викликало сумніви. Тренер може підсумувати основні моменти та подякувати учасникам за активну участь.

2. Вправа на психом'язове розслаблення (метод прогресивної м'язової релаксації Джейкобсона):

Учасники сідають зручно. Тренер інструктує про поетапне напруження і розслаблення м'язів. Починаючи з рук, потім ший, плечей, обличчя, живота та

ніг, учасники напружують м'язи на кілька секунд і потім розслабляють їх, концентруючись на відчуттях.

Вправа «Намалюй коло»

Мета: переключити увагу, підняти настрій.

Візьміть аркуш паперу й накресліть на ньому велике коло. Далі – просто малюйте. Малювати можна будь-що, що спадає на думку. Або навпаки – те, що малюється без залучення свідомості. Використовувати для малювання можна будь-які матеріали – олівці, фарби, ручки тощо. Колір також не має значення. Рекомендується виконувати цю вправу впродовж хоча би 10 хвилин. Ви можете поставити собі будильник, щоби не відволікатися на споглядання годинника. Ця вправа допомагає відпочити нашим розуму та психіці, заспокоїтися та переключитися, а також (за регулярного виконання) зменшує відчуття тривожності.

Завершення тренінгу:

Тренер нагадує учасникам про важливість постійної роботи над власним психологічним благополуччям та розвитку адаптивних навичок у нових умовах. Наостанок пропонується кілька рекомендацій для самопідтримки після тренінгу, наприклад, регулярні медитації або щоденні рефлексії.

Тренінгове заняття № 2 «Професійний стрес та професійне здоров'я як індикатори психологічного благополуччя»

Мета заняття: навчити учасників розпізнавати симптоми стресу, а також використовувати стратегії для підтримки психоемоційного здоров'я в умовах високих професійних вимог.

I. Вступна частина

1. Привітання та оголошення теми:

Оголошення теми тренінгу. Тренер коротко пояснює, чому важливо розуміти вплив стресу на професійне здоров'я та психологічне благополуччя юристів.

2. Емоційна розминка «Емоційний компас»

Учасники стають у коло. Тренер пропонує кожному учаснику вказати на свої емоції сьогоднішнього дня, використовуючи одну із чотирьох категорій: "стабільний", "напружений", "зацікавлений", "втомлений".

Після того, як кожен поділився своєю емоцією, тренер підсумовує, як важливо усвідомлювати свої емоційні стани для підтримки психологічного благополуччя.

Арт-терапевтична техніка «Емоції та почуття»

Наведу приклад розробленої мною тематичної арт-техніки, при виконанні якої створюються умови, що ефективно допомагають клієнту відреагувати психотравмуючі емоції та «знайти свою власну відповідь».

Призначення та пріоритетні цілі: оперативна діагностика емоційного стану: у навчальних групах спеціалістів – виявлення емоційної втоми як професійної дослідження та «опрацювання» емоцій та почуттів, у тому числі і пригнічених; психопрофілактика негативних емоційних переживань та їх проявів; емоційне перемикавання; гармонізація емоційного стану як потенціалу для подолання деструктивних змін особистості та особистісного зростання.

Матеріали: аркуші білого паперу різного формату, прості олівці, акварель і гуаш, піали з водою.

Інструкція Простим олівцем за допомогою ліній на аркуші паперу будь-якого формату позначте контури образу, що відображає ваш стан (емоції, почуття, переживання) на даний момент.

Примітка. Обмеження створення конкретних зображень дає можливість нівелювати когнітивний патерн і спонукає людину мислити нестандартно, забезпечує свободу творчого самовираження, створення індивідуальних символів, мають значення для власного самопізнання.

Якщо ця арт-техніка застосовується в ситуації гострого стресу, корисно запропонувати учасникам зім'яти аркуш паперу з контурами малюнка, потім опустити його у воду, розправити і потім додати колір, «проявити», «розфарбувати» намальований простим олівцем образ. Даний прийом має глибокий психологічний сенс і помітний терапевтичний ефект, оскільки робота на текстурованому мокрому папері дозволяє досягти більшої виразності та одночасно емоційної розрядки.

Вправа «Техніка глибокого дихання»:

Учасники сідають зручно, закривають очі. Тренер дає інструкції щодо глибокого дихання: вдихнути через ніс на 4 секунди, затримати на 4 секунди, видихнути через рот на 6 секунд.

Повторення цієї вправи 5 разів дозволяє зняти емоційну напругу і налаштувати учасників на активну участь у тренінгу.

II. Основна частина

1. Міні-лекція «Психологічне благополуччя в умовах стресу професії юриста»: поняття психологічного благополуччя та зв'язок між професійним стресом і психоемоційним станом юристів.

Тема лекції охоплює:

1. Що таке стрес: як стрес впливає на фізичний і емоційний стан, симптоми професійного вигорання.

2. Психологічне здоров'я юристів: чому юристи схильні до стресу та як це впливає на їхню професійну діяльність.
3. Індикатори психологічного благополуччя: способи визначення емоційного і психічного здоров'я через професійне здоров'я.

2. Вправи на формування психологічного благополуччя:

Вправа «Розпізнавання стресу»:

Учасники працюють в малих групах. Кожен ділиться прикладами ситуацій, що викликають стрес у його професії (наприклад, надмірне навантаження, складні клієнти, терміни).

В групах аналізують, як ці ситуації можуть впливати на фізичне і психоемоційне здоров'я. Потім кожна група представляє свої висновки.

Завершення вправи: тренер наголошує на важливості виявлення факторів стресу як першого кроку до їхнього подолання.

Вправа «Шкала стресу»:

Учасники отримують шкалу від 1 до 10, де 1 — це низький рівень стресу, а 10 — максимальний.

Тренер пропонує учасникам оцінити свій поточний рівень стресу в професії та відзначити, що сприяє цьому рівню.

У групах обговорюють способи зниження цього рівня стресу.

Вправа «Активізація ресурсів»:

Учасники сідають у коло, тренер запитує: "Які ресурси допомагають вам зберігати здоров'я та баланс у стресових ситуаціях?".

Кожен ділиться своїми ресурсами (можливо, це хобі, підтримка родини чи друзів, фізична активність). Тренер наголошує на важливості підтримки балансу між роботою та особистим життям.

Вправа «Модель стрес-менеджменту»:

Учасники ознайомлюються з базовими стратегіями стрес-менеджменту (правильне планування часу, встановлення пріоритетів, релаксаційні практики).

У групах складають план, як можна застосувати ці стратегії у своїй професійній діяльності.

Вправа «Багаж щастя»

Уявіть, що за плечима у вас є сумочка чи рюкзачок, у якому лежить усе, щоби відчувати себе щасливим/-ою. Вам треба виписати ті речі та відчуття, які лежать у вашій торбинці. Дайте собі відповіді на запитання: Що лежить там? Хто збирав цей багаж? Що в ньому ваше? Що там не ваше? Може, від чогось треба відмовитися чи, навпаки, щось додати? Наскільки вам легко чи важко нести цей багаж?

Після того, як ви відповісте на ці запитання, намалюйте те, що лежить у вас у рюкзачку. Й обов'язково треба відслідкувати свій стан у момент, коли ви не лише думаєте над тим, що лежить у вашій торбинці, а коли бачите всі ці речі намальованими на папері. Вам, напевно, захочеться щось додати або від чогось відмовитися. Зробіть це.

3. Аналіз порад підтримки емоційної стійкості

Ці поради можуть допомогти юристам справлятися зі стресом і підтримувати емоційну стійкість у складній професії.

Поради

1. Регулярні перерви: включіть короткі перерви в свій робочий графік, щоб знизити стрес і відновити енергію.
2. Фізична активність: займайтеся спортом або іншими формами фізичної активності, щоб поліпшити настрій і зменшити напругу.
3. Практики усвідомленості: використовуйте техніки медитації, йоги або дихальні вправи для зниження тривожності.
4. Соціальна підтримка: спілкуйтеся з колегами та друзями, діліться своїми переживаннями, отримуйте підтримку.
5. Навчання навичкам управління часом: плануйте свої задачі, щоб уникнути перевантаження і зменшити стрес.
6. Обмеження робочого часу: встановіть чіткі межі між роботою та особистим часом, щоб уникнути вигорання.
7. Професійна допомога: не соромтеся звертатися до психолога чи коуча для підтримки у важкі часи.
8. Освітні ресурси: відвідуйте семінари або курси, щоб розвивати професійні навички і підвищувати впевненість.
9. Хобі та інтереси: займайтеся улюбленими заняттями, які приносять задоволення і радість.
10. Регулярний сон: підтримуйте здоровий режим сну для покращення загального самопочуття і концентрації.

Учасники працюють над своїми індивідуальними стратегіями покращення професійного здоров'я, використовуючи практичні поради для підтримки емоційної стійкості.

III. Прощання

1. Рефлексія отриманого досвіду:

Учасники по черзі розповідають, що нового вони дізналися про професійний стрес та як це може допомогти в їхній роботі.

Тренер підсумовує основні моменти тренінгу та наголошує на важливості регулярної роботи з психоемоційним здоров'ям.

2. Вправа на психом'язове розслаблення (Прогресивна м'язова релаксація):

Учасники сидять зручно і слідуєть інструкціям тренера щодо прогресивної релаксації: по черзі напружують і розслабляють групи м'язів (руки, шия, обличчя, ноги).

Мета вправи — зняти залишкову напругу та завершити тренінг в розслабленому стані.

Вправа «Малюємо одночасно двома руками»

Ви також можете спробувати малювати одночасно двома руками, створюючи симетричний, «Дзеркальний» малюнок. Для цього, тримаючи в обох руках по фломастеру, поставте їх кінчики поруч, в одній точці в центрі паперу. Почніть малювати двома фломастерами одночасно, створюючи таким чином «Дзеркальний» малюнок. Для того щоб аркуш паперу не зміщувався, закріпіть його краї скотчем до столу, на якому малюєте

Аналіз: Синхронне малювання обома руками активізує відразу дві півкулі головного мозку. Будь-які вправи, що виконуються одночасно лівою і правою рукою сприяють зміцненню нейронних зв'язків та створенню нових. Вправи допомагають розвивати відчуття симетрії, знижують тривожність, прискорюють процес корекції дисграфії, дислексії. Малювання двома руками одночасно буде корисним як дітям, так і дорослим.

Завершення тренінгу:

Тренер дякує учасникам за активну участь та заохочує продовжувати працювати над своїм психологічним здоров'ям.

Рекомендується вести щоденник стресу для фіксації своїх емоцій та впливу стресових ситуацій на професійну діяльність.

Тренінгове заняття № 3 «Самоефективність як основа професійної психологічної стійкості юристів»

Мета: розвиток психологічної стійкості та самомотивації, надаючи юристам інструменти для подолання стресу і покращення професійного та особистісного благополуччя в умовах високих вимог та змін у професії.

I. Вступна частина

Привітання та оголошення теми тренінгу: Модератор привітно вітає учасників, пояснює мету тренінгу та оголошує його тему — "Самоефективність як основа професійної психологічної стійкості юристів". Зазначається, що тренінг зосереджений на підвищенні психологічної стійкості

та професійного благополуччя, що є критичними в умовах високих стресових навантажень та швидких змін у професії.

Емоційна розминка: Для налаштування учасників на взаємодію і створення позитивної атмосфери проводиться коротка емоційна розминка. Це можуть бути вправи на фізичне розслаблення, наприклад, кругові рухи плечима та головою для зняття напруги. Метою вправи є підвищення відчуття комфорту та готовності до активної участі.

Групова взаємодія: Учасники тренінгу обмінюються короткими вступними репліками, ділячись своїми очікуваннями від тренінгу, що дозволяє створити атмосферу відкритості та взаємної довіри.

II. Основна частина

Міні-лекція:

Тема: Психологічне благополуччя юристів у нових умовах (міграція, адаптація, стрес). Ведучий розкриває поняття самоефективності та пояснює, як це пов'язано з професійною стійкістю юриста в умовах змін. Особливу увагу приділяється тому, як юристи можуть використовувати свої сильні сторони для зменшення стресу та адаптації до нових умов, підвищення ефективності своєї роботи.

Вправи для формування психологічного благополуччя:

Вправа 1: «Колесо самоефективності»

Мета: Підвищення усвідомленості учасників щодо різних аспектів їхнього професійного життя, що впливають на їхню самоефективність.

Інструкція: Учасники отримують аркуш із зображенням колеса, розподіленого на кілька секторів (наприклад, "робота", "соціальні зв'язки", "особистісний розвиток", "здоров'я", "відпочинок"). Кожен сектор оцінюється за шкалою від 1 до 10 (де 1 — мінімальна задоволеність, 10 — максимальна). Після цього вони аналізують, які сфери потребують покращення для досягнення більшої професійної стійкості і як вони можуть вплинути на свою самооцінку та ефективність.

Вправа 2: «Позитивне мислення»

Мета: Розвиток позитивного підходу до стресових ситуацій та усвідомлення можливості знаходити позитивні моменти в будь-яких складних обставинах.

Інструкція: Учасникам пропонується подумати про одну складну ситуацію, яка викликає в них стрес на роботі. Кожен учасник має записати 3 позитивних аспекти цієї ситуації (наприклад, навчання новим навичкам, можливість змінити підхід до вирішення проблем). Це допомагає змінити фокус з негативу на можливості, знижуючи рівень стресу та покращуючи впевненість.

Вправа 3: «Техніка 3К»

Мета: Розвиток самосвідомості щодо основних чинників, які визначають стійкість і професійну ефективність.

Інструкція: Учасникам пропонується розглянути три ключові аспекти:

1. **Контроль** — що я можу контролювати у ситуації?
2. **Компетенція** — що я роблю добре і на що можу покластися у складних ситуаціях?
3. **Комунікація** — як я взаємодію з іншими і як це впливає на мою професійну ефективність? Учасники працюють в парах або малих групах, аналізуючи, як ці три компоненти можуть бути вдосконалені для підвищення професійної стійкості.

Вправа «Лист у майбутнє» (20 хв) Мета: створення атмосфери довіри та здатності до самопізнання. Матеріали: аркуші паперу, ручки, олівці, конверт. Учасникам групи роздаються листочки на яких вони вказують дату цього заняття. Психолог пропонує написати записку у майбутнє. Можна писати будьщо: побажання та настанови для себе, теплі слова підтримки, прохання, подяка собі, мудрі вислови тощо. Усі записи збираються та кладуться у порожній конверт. Психолог проговорює, що поверне листи на останньому занятті. Учасники зможуть порівняти те, які зміни відбулися за певний час.

Вправа «Мій портрет у сонячних променях» (30 хв) Мета: сприяння усвідомленню власної цінності та унікальності, розвиток навичок розуміння себе та створення поля для розвитку самоповаги, структурування позитивного Я-образу. Матеріали: аркуші паперу, ручки, кольорові олівці, фломастери. Учасникам потрібно намалювати сонце та написати своє ім'я або намалювати автопортрет у центрі цього кола. На сонячних променях потрібно написати як можна більше своїх хороших якостей. Далі учасникам пропонується зачитати свої відповіді та: «Я заслуговую поваги, тому, що я...(вказати якість)»

Техніка «Дві мандали» [24, с.120-121]

Мета: дослідження особистісних переживань невдач та успіху, гармонізація внутрішнього конфлікту.

Обладнання: папір А4, фарби, пензлики олівці.

Тривалість виконання: 30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: мандалотерапія.

Інструкція: На аркуші А4 клієнт малює дві мандали: перша – невдача, друга – успіх. За бажанням клієнта вони можуть відрізнятися розміром. Клієнт розмальовує мандали, опираючись на власні відчуття та емоції.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції викликає мандала «Невдача»?
- Які емоції викликає мандала «Успіх»?
- Яке основне повідомлення мандали «Невдача»?
- Яке основне повідомлення мандали «Успіх»?
- Чим вони схожі?
- Яка їхня відмінність?
- Як вони взаємодіють?
- Чи хочеться щось змінити?

Деякі аспекти інтерпретації: Роботу з клієнтом варто побудувати, опираючись на особливості взаємодії мандал. Для глибокої та детальної інтерпретації варто взяти до уваги основні підходи до трактування мандал

III. Прощання

Рефлексія досвіду: Учасники мають можливість поділитися своїми враженнями від тренінгу, описати те, що стало зрозумілим, а також як вони планують застосувати отримані знання на практиці. Це допомагає закріпити уроки та надає можливість висловити власні думки.

Вправа на психом'язове розслаблення:

Ведучий проводить останню вправу на розслаблення, таку як дихальні вправи для зниження рівня стресу. Наприклад, **глибоке дихання** — повільний вдих через ніс, утримування повітря на кілька секунд, і плавний видих через рот. Це дозволяє зняти напругу та завершити тренінг в атмосфері спокою та впевненості.

Тренінг № 4 «Смисложиттєві орієнтації як основа психологічного благополуччя»

I. Вступна частина

1. Привітання та оголошення теми тренінгу Тренер вітає учасників, знайомить їх з метою та важливістю тренінгу. Темою цього заняття є «Смисложиттєві орієнтації як основа психологічного благополуччя». Тренер пояснює, що смисложиттєві орієнтації (СЖО) є важливим фактором, який визначає наші життєві цілі та сприяє нашій психологічній стійкості, особливо під час адаптації до нових умов, таких як міграція.

2. Емоційні вправи-розминки

Вправа «Розслаблення тіла»: учасники сідають в зручне положення, закривають очі, починають усвідомлювати своє тіло і по черзі напружують та розслабляють окремі групи м'язів (стопи, ноги, живіт, руки, шия та плечі). Це дозволяє зняти напругу і налаштуватися на подальшу роботу.

Вправа «Відчуття тепла»: учасники концентруються на почутті тепла в руках або в середині тіла, уявляючи, як це тепло поширюється по всьому тілу. Це допомагає зняти стрес і налаштувати на позитивне сприйняття тренінгу.

II. Основна частина

1. Міні-лекція «Смисложиттєві орієнтації як основа психологічного благополуччя» У міні-лекції тренер розповідає про концепцію смисложиттєвих орієнтацій (СЖО). Пояснює, що це система цінностей і переконань, яка визначає вибір людини щодо цілей і сенсу життя. СЖО особливо важливі для юристів, які перебувають у процесі адаптації до нових умов життя та роботи за кордоном. Вони допомагають знайти внутрішній баланс і зміцнити психологічну стійкість.

2. Діагностика смисложиттєвих орієнтацій Для дослідження смисложиттєвих орієнтацій учасників використовується **Методика дослідження смисложиттєвих орієнтацій (МІС)**, розроблена В. В. Бойко. Учасникам пропонується відповісти на ряд запитань, які допоможуть визначити їхнє ставлення до життя, професії, особистісного розвитку та стресових ситуацій.

Методика включає:

1. Оцінка рівня задоволення життям.
2. Визначення важливості кар'єри і особистих цілей.
3. Оцінка балансу між роботою та особистим життям.
4. Визначення факторів, які дають внутрішню мотивацію та життєвий сенс.

Діагностування: Методика діагностики смисло-життєвих орієнтацій (СЖО, за Дж. Крамбом і Л. Махоліком, адаптація Д.О. Леонтьєва): Тест смисложиттєвих орієнтацій є адаптованою версією тесту «Ціль у житті» (Purpose - in - LifeTest, PIL) Дж. Крамбо і Л. Махоліка [42, с. 25-30].

За допомогою цього тесту досліджуються уявлення опитуваних про майбутнє життя за такими характеристиками, як наявність або відсутність цілей у майбутньому, осмисленість життєвої перспективи, інтерес до життя, задоволеність життям, уявлення про себе як про активну і сильну особистість, яка самостійно приймає рішення і контролює своє життя. У СЖО включені наступні субшкали:

1. Цілі в житті (наявність або відсутність комплексу цілей на майбутнє);
2. Процес життя (інтерес, емоційність, насиченість життя);
3. Результативність життя (задоволеність самореалізацією);
4. «Локус контролю - Я» (рівень уявлень про себе як про сильну особистість);
5. «Локус контролю - життя» (контроль над життям або фаталістичні установки).

Інструкція. «Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання — вибрати одне з двох тверджень, яке на вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, залежно від того, наскільки ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження, на ваш погляд, однаково правильні)».

Бланк методики

Ключі до методики.

Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал і переведення сумарного балу в стандартні значення. Для підрахунку балів необхідно перевести відмічені випробувані позиції на симетричній шкалі 3 2 1 0 1 2 3 в оцінки за висхідною або низхідною асиметричною шкалою за наступним правилом: У висхідну шкалу 1234567 переводяться пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17. У спадну шкалу 7654321 переводяться пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується з низхідною (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) — полюсу її відсутності. Наприклад, якщо за першим пунктом у Вас був наступний результат 3210123, то після переведення у висхідну шкалу ви отримаєте 5 балів.

Якщо за другим пунктом у Вас був схожий результат за початковою шкалою 3210123, то після переведення у спадну шкалу ви отримаєте 3 бали. Після переведення всіх двадцяти пунктів у висхідні або низхідні шкали підсумовуються бали за відповідними субшкалами і заносяться в таблицю.

Субшкала 1 (Цілі) - підраховується підсумовуванням пунктів (пп.) 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (Процес) - пп. 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (Результат) - пп. 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (Локус контролю - Я) - пп. 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (Локус контролю - життя) - пп. 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Для підрахунку загального показника ОЖ необхідно підсумувати бали за всіма 20 шкалами тесту. Ви допустили помилку, якщо для підрахунку ОЖ просто підсумували показники за п'ятьма субшкалами. Інтерпретація результатів.

1. Цілі в житті. Бали за цією шкалою характеризують наявність або відсутність у житті випробуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і часову перспективу. Низькі бали за цією шкалою навіть при загальному високому рівні ОЖ будуть властиві людині, яка живе сьогоднішнім або вчорашнім днем. Разом з тим високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямовану людину, а й ту, плани якої не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадки нескладно розрізнити, враховуючи показники по інших шкалах СЖО.

2. Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя. Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити. Цей показник говорить про те, чи сприймає випробовуваний процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Високі бали за цією шкалою і низькі за іншими будуть характеризувати гедоніста, що живе сьогоднішнім днем. Низькі бали за цією шкалою — ознака незадоволеності своїм життям у сьогоденні; при цьому, однак, йому можуть надавати повноцінного сенсу спогади про минуле або спрямованість у майбутнє.

3. Результативність життя або задоволеність самореалізацією. Бали за цією шкалою відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита його частина, високі бали за цією шкалою і низькі за іншими будуть характеризувати людину, яка доживає своє життя, у якої все в минулому, але минуле здатне надати сенс залишку життя. Низькі бали — незадоволеність прожитою частиною життя.

4. Локус контролю-Я (Я — господар життя). Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя згідно зі своїми цілями і уявленнями про його сенс. Низькі бали — невіра у свої сили контролювати події власного життя.

5. Локус контролю — життя, або керованість життям. При високих балах — переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали — фаталізм,

переконаність у тому, що життя людини непідвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Норми, необхідні для оцінки результатів, наведено в таблиці далі.

Середні та стандартні відхилення субшкал і загального показника ОЖ (N = 200 чол)

Шкали	Чоловіки середнє	Чоловіки стандартне відхилення	Жінки середнє	Жінки стандартне відхилення
1. Цілі	32,9	5,92	29,38	6,24
2. Процес	31,09	4,44	28,8	6,14
3. Результат	25,46	4,3	23,3	4,95
4. ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,3
5. ЛК- життя	30,14	5,8	28,7	6,1
6. Загальний показник ОЖ	103,1	15,03	95,76	16,54

3. Вправи на формування позитивних смисложиттєвих орієнтацій

Вправа «Мій сенс у професії»: Кожен учасник пише три ключові речення, що визначають їхній професійний сенс і мету в юридичній сфері. Після цього учасники обговорюють свої думки в групах і разом шукають взаємні точки дотику, що підвищує впевненість і мотивацію.

Вправа «Позитивна рефлексія»: Учасникам пропонується згадати успішні ситуації в професії та в особистому житті, коли вони відчували себе на висоті. Вони записують ці моменти та обговорюють їх у групах, підкреслюючи важливість позитивних досягнень для підтримки внутрішнього ресурсу.

Вправа «Сенс у зміні»: Кожен учасник пише короткий список змін, які він пережив в останні кілька місяців. Потім вони рефлексують на тему: «Як ці зміни можуть стати можливістю для створення нових смислових орієнтацій у житті?» Це допомагає зняти тривожність і прийняти зміни як частину еволюції.

Вправа «Мої цілі».

Психолог пропонує вправу, що покликана трансформувати мрії та бажання в усвідомлені цілі, з чітко визначеним планом їх досягнення. Ведучий просить учасників зручно вмотитися, щоб в тілі не відчувалася м'язова напруга. І в момент повного розслаблення подумки запитати себе: «Чого ж саме насправді я хочу досягти?» І відразу ж записати першу думку, що прийшла в голову.

Після першої спроби зробить кілька підходів, чергуючи періоди м'язового розслаблення і активної рефлексії власних бажань та цілей.

Записуйте всі отримані від себе відповіді у будь-якій зручній для вас формі. Якщо робота зупинилася і здається, що нових ідей вже не буде – не переривайте її, у вас є 10 хвилин. Знову повторіть момент м'язової релаксації, подихайте, закрийте та відкрийте очі – і знову запишіть нову думку. Коли спонтанність думок вичерпається, і ви відчуєте занадто сильну напругу може припинити шукати відповідь на поставлене запитання. Після завершення роботи ведучий просить перечитати весь список і виділити одну мету, що здається найбільш важливою для учасника групи

Вправа «Постановка цілей на майбутнє» Психолог повертається до роботи розпочатої на попередньому занятті, пояснює, що зараз учасники отримають її в максимально завершеному вигляді «Бери і роби» Ведучий просить повернутися до списку цілей складених на попередньому занятті і класифікувати цілі в ньому за терміном: 1) зараз, 2) 1 рік, 3) 5 років, 4) 40-50 років, 5) все життя.

Вправа «Шлях до мети»: Учасникам пропонується скласти конкретний план досягнення важливої для них мети, де кожен крок чітко прописано, починаючи від першої маленької дії до великої мети. Це дозволяє поставити конкретні орієнтири і створити чітке розуміння своїх досягнень.

Вправа «Смислове наповнення»: Учасники записують п'ять основних цінностей, які визначають їхній життєвий шлях. Після цього вони обговорюють, як ці цінності допомагають їм у професії та особистому житті, і як вони можуть розвиватися у майбутньому.

Вправа «Візуалізація досягнення мети»: Учасники проводять коротку медитацію, під час якої вони візуалізують досягнення своїх життєвих цілей. Важливо уявити, як вони почуваються в момент успіху, що дає відчуття задоволення і підтверджує важливість збереження фокусу на досягненнях.

Вправа «Я у майбутньому».

Мета вправи: створення особистого позитивного образу майбутнього. Інструкція: зручно влаштуйтеся на стільці, руки та ноги не схрещуйте, розслабте м'язи і посидьте кілька хвилин просто спокійно дихаючи. Очі можна заплющити. Ви відчуваєте тепло та важкість, що наповнюють ваше тіло від кінчиків пальців до кінчиків волосся. Ваші м'язи розслаблюються. Вам комфортно і спокійно в такому стані. Зосередьтесь на відчуттях в ногах: вони наче наповнені теплою , густою енергією спокою та комфорту. Відчуйте кожен ваш вдих та видих. Ви дихаєте вільно та спокійно. Вам приємно та комфортно. Зараз ви зосереджуєтесь на відчуттях на обличчі: ваші повіки, брови, щоки, лоб та підборіддя повністю розслаблені. Вираз обличчя спокійний без мімічного напруження. Ви відчуваєте повне розслаблення у всьому тілі. Зробіть три глибокі вдихи, без затримки дихання Закрийте очі та

уявіть, ви заснули в тіні кремезного дерева. І ви бачите прекрасний сон. Уві сні пройшло 5 років і ви бачите своє майбутнє... Помічайте всі деталі: як змінилась ваша зовнішність через 5 років, де ви живете, чим ви займаєтесь... Відчуйте, що ви дуже щасливі та задоволені власним життям. Що ви робити по життю? Ким працюєте? Зверніть увагу на людей навколо вас, які вони?

Тепер знову зробіть три глибокі подихи. Потягніться, напружте, а потім розслабте ваші м'язи, відкрийте очі. Згадайте все, що ви бачили.

А тепер візьміть аркуш паперу та намалюйте/опишіть детально яким ви будете через 5 років, хто буде поряд із вами, ким і де ви будете працювати, що робити. Поміркуйте над тим, як цього досягти. На виконання малюнку вам надається 10 хвилин. А тепер розкажіть, будь ласка, про те, що ви бачили та покажіть групі малюнок, якщо ви намалювали.

Під час розповіді дайте відповідь на наступні питання: Чи задоволені ви в цілому картиною вашого майбутнього? Який елемент, деталь сподобалась вам найбільше? Що з побаченого вам не сподобалось і чому? Чи є у вас бажання щось змінити у вашому майбутньому? Що саме треба зробити, щоб змінити своє майбутнє? Учасники презентують власні малюнки та розповідають про ті образи себе, які вони уявляли.

Учасники тренінгу отримують настанови щодо ресурсності цієї вправи, побачений образ завжди можливо актуалізувати заново за потреби чи нагоди. Розглянуті аспекти є надто важливими, тому що складають мотиваційну сферу особистості, яка регулює її діяльність, отже визначає її успішність або неуспішність. Вміння правильно визначати цілі та планувати діяльність є важливою передумовою успіху, а позитивний образ себе у майбутньому визначає ваш успіх на підсвідомому рівні.

Вправа «Солодкі спогади»

“Наші спогади – це безцінний дар. Ми пам'ятаємо емоційно яскраві для нас моменти. Але наша психіка працює так, що негативні моменти ми згадуємо швидше й більш яскраво. Тоді як приємні хвилини “дістаємо” з пам'яті довше і трошки складніше”.

Для виконання вправи визначте проміжок часу і згадайте позитивні моменти, які відбулися в цей період. Запишіть список на аркуші (одним словом, тезою – як заведено, але щоби ви розуміли, про що йдеться). Не треба насильства над собою – записуйте те, що приходить на думку, але воно обов'язково має бути приємним для вас.

Візьміть інший аркуш і намалюйте ці спогади у вигляді солодоців. Вони можуть лежати у вазі, на тарілці чи столі або бути “розкиданими” по паперу – як забажаєте й “побачите”. Якщо ви проводите цю вправу в групі, можна обговорити малюнки і спогади.

Солодощі, які з'являться на вашому малюнку, – це ваші ресурсні фрази. Ця техніка має пролонговану дію. Картинку можна з часом домальовувати, заповнювати новими чи згаданими спогадами.

Вправу варто виконувати для боротьби з тривожністю, відпочинку та наповнення свого емоційного ресурсу.

III. Прощання

1. **Рефлексія отриманого досвіду** Учасники обговорюють, що нового вони дізналися під час тренінгу, який з інструментів вони хочуть використовувати в реальному житті. Кожен підсумовує ключові моменти тренінгу і ділиться власним досвідом. Це дозволяє створити відчуття завершеності і закріпити нові знання та навички.

2. Вправа на психом'язове розслаблення

Вправа «Релаксація через дихання»: учасники сидять з прямою спиною і глибоко вдихають через ніс, затримують дихання на кілька секунд, після чого повільно видихають через рот. Це сприяє релаксації, зниженню напруження та підвищенню рівня емоційного благополуччя в кінці тренінгу.

Цей тренінг допомагає учасникам, особливо юристам, які проходять адаптацію до нових умов, знайти смисл у своєму житті та професії, зберігати психологічну стійкість і покращувати загальний стан благополуччя.

Тренінгове заняття №5: «Оптимізм – ключ до позитивного сприйняття та психологічного благополуччя»

Мета: виховання оптимізму, впевненості у своїх силах

I. Вступна частина:

1. Привітання та оголошення теми:

Тренер вітає учасників та коротко презентує тему тренінгу: *"Оптимізм як ресурс для позитивного сприйняття життя та основа психологічного благополуччя"*.

2. Емоційні вправи-розминки на психом'язове розслаблення та налаштованість на оптимізм:

Вправа «Внутрішній світ»: Учасники сидять у колі, заплющують очі і протягом 3-5 хвилин зосереджуються на своєму диханні. Кожен подумки проговорює слово "оптимізм" і уявляє, як воно наповнює його енергією і світлом. Мета цієї вправи – налаштувати учасників на позитивне сприйняття та розслаблення.

Вправа «Посмішка всередині»: Під час вправи учасники здійснюють м'яке розслаблення всіх м'язів, зосереджуючись на уявному "посміхненні" всередині тіла, намагаючись уявити, як ця посмішка "розцвітає" по всьому тілу. Вправа допомагає підвищити настрій і налаштувати учасників на оптимізм.

II. Основна частина:

1. Міні-лекція:

Тренер пояснює суть оптимізму: це не просто настрій, а стійка здатність людини сприймати життя через позитивну призму, навіть у складних ситуаціях. Оптимізм сприяє покращенню емоційного фону, знижує рівень стресу, підтримує фізичне і психологічне здоров'я.

Визначення ключових аспектів психологічного благополуччя через позитивне сприйняття: збереження емоційної рівноваги, покращення комунікації, стійкість до труднощів.

Діагностична методика: Оцінка рівня оптимізму

Тренер пропонує учасникам пройти тестування на рівень оптимізму, яке включає кілька питань, що дозволяють оцінити, як часто людина сприймає ситуації з оптимізмом або песимізмом.

Опитувальник «Визначення психологічних типів оптимізму та активності (енергійності) особистості [43, с. 33-37]

Загальна характеристика методики: Опитувальник складається з 15 питань та спрямований на визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості.

Інструкція для учасників опитування: Будь ласка, прочитайте наступні твердження і зазначте в аркуші для відповідей ступінь Вашої згоди / незгоди з ними. Для цього використовуйте наведені на бланку варіанти відповідей: ні зовсім не згоден -1 бал; іноді це так – 2 бали; звичайно (часто)- 3 бали; так, я цілком згоден (завжди) – 4 бали.

Текст опитувальника:

ШКАЛА «АО»

1. Я люблю слухати гучну музику.
2. Я думаю, буде важко досягнути моїх цілей.
3. Мені подобаються ситуації з певною часткою невизначеності, коли я не знаю, що буде зі мною далі.
4. Я люблю кидати виклик долі.
5. Доля більш несправедлива до мене, ніж до інших.
6. У мене стільки енергії, що я не можу навіть дві години просидіти без роботи.
7. Я менш щасливий за інших.
8. Мене дратують обережні люди.
9. Нині неможливо вірити у щось хороше.
10. Мені подобається змагатися.
11. Я легко та із задоволенням спілкуюся з особами протилежної статі.
12. Мене лякає моє майбутнє.
13. Я думаю, що в людях більше поганого, ніж хорошого.
14. Мені подобаються гострі відчуття.
15. У мене життєрадісний, піднесений настрій

Обробка та інтерпретація результатів:

Активність (прямі питання): 1, 3, 4, 6, 8, 10, 11, 14, 15.

Оптимізм (обернені питання): 2, 5, 7, 9, 12, 13.

Оптимізм у цій методиці розуміють як схильність людини вірити у власні сили та успіх, мати переважно позитивні очікування від життя та інших людей. «Оптимісти», як правило, екстравертовані, доброзичливі та відкриті для спілкування. Протилежній категорії людей, «песимістам», притаманні сумніви у власних силах і доброзичливості інших людей, очікування своєї невдачі, прагнення уникати широких контактів, замкненість на своєму внутрішньому світові.

Під активністю в цьому контексті розуміють енергійність, життєрадісність, безпечність, безтурботність та схильність до ризику. Пасивність виявляється у тривожності, остраху, невпевненості у собі та небажанні щось робити.

Згідно з «ключем» треба підрахувати суми балів за такими субшкалами, які співвідносяться з квадратом координатної моделі (рис. 1). Кожному квадратові відповідає певні особистісні особливості.

Показники психологічних типів (у балах)

Психологічний тип	Оптимізм	Активність
Реалісти («Р»)	14–20	14–20
Активні оптимісти («АО»)	21–24	22–36
Активні песимісти («АП»)	6–13	22–36
Пасивні песимісти («ПП»)	6–13	9–13
Пасивні оптимісти («ПО»)	21–24	9–13

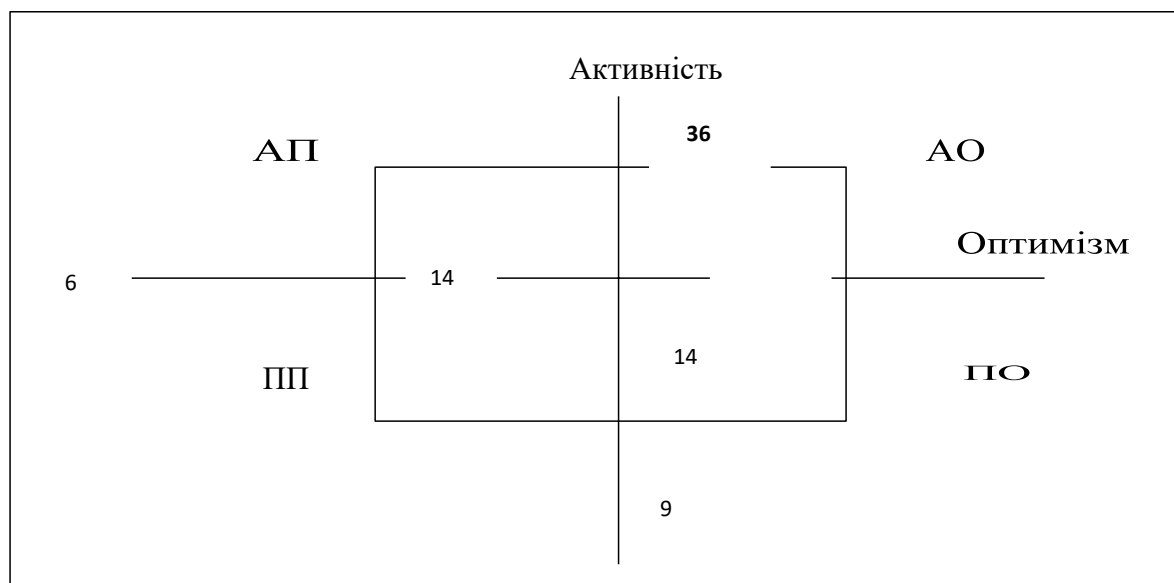


Рис. 1. Координатна модель психологічних типів особистості

Квадрат «Р». «Реалісти» адекватно оцінюють актуальну ситуацію за своїми силами та можливостями і не намагаються стрибнути вище голови, задовольняючись тим, що мають. Як правило, стійкі до психологічного стресу. Квадрат «АО». «Активні оптимісти» вірять у власні сили та успіх, позитивно спрямовані до майбутнього, здійснюють активні дії для того, щоб досягти бажаних цілей. Вони жваві, життєрадісні, не впадають в сум чи поганий настрій, легко та швидко відбивають удари долі, якими б вони не були тяжкими. У складних ситуаціях використовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу. Квадрат «ПП». «Пасивні песимісти» – протилежна «активним оптимістам» категорія людей, котрі ні у що не вірять і нічого не здійснюють для того, щоб змінити своє життя на краще. Вони характеризуються домінуванням похмурого і пригніченого настрою, пасивністю, невірою у власні сили. У складних ситуаціях обирають стратегію уникання розв'язання проблем.

Квадрат «АП». «Активні песимісти», яким притаманна велика активність, але ця активність часто має деструктивний характер. Такі люди, замість того, щоб створювати нове, обирають руйнування старого. У складних ситуаціях часто використовують агресивні стратегії долаючої поведінки. Квадрат «ПО». «Пасивні оптимісти», девізом яких можна вважати слова: «Все якось владається...». Такі люди впевнені в тому, що «все буде добре», хоча не докладають до цього жодних зусиль. Вони доброзичливі, веселі і вміють навіть у поганому знаходити щось хороше, однак їх рисою є нестача активності. Вони більше сподіваються на випадок, на удачу, ніж на власні сили, схильні до пасивного очікування чи відкладення прийняття рішень.

Вправи на формування оптимізму:

Вправа 1: "Позитивне переосмислення"

Учасникам пропонується згадати ситуацію, яка була для них стресовою або складною. Потрібно записати цю ситуацію і переробити її на позитивний лад, знаходячи хоча б три позитивні аспекти або уроки, які можна було з неї винести.

Вправа 2: "Подяка"

Кожен учасник записує 3 речі, за які він вдячний, незалежно від ситуації. Це допомагає зосередитися на позитивних моментах і розвивати схильність до оптимістичного сприйняття.

Вправа 3: "Пошук можливостей"

Учасники працюють в групах, кожен отримує завдання знайти можливості у складній ситуації (наприклад, зміна місця роботи або труднощі на новому місці проживання). Вони повинні перерахувати як мінімум 5 позитивних можливостей або варіантів розвитку ситуації.

Вправа 4: "Можливість у кожному дні"

Протягом тижня учасники повинні записувати, як оптимістичний підхід змінює їх ставлення до повсякденних завдань. Наприкінці тижня вони обговорюють результати і відзначають, як змінився їхній внутрішній стан.

Вправа 5: "Візуалізація майбутнього"

Учасники закривають очі і уявляють, як вони досягають своїх цілей, намагаючись візуалізувати позитивний результат. Ця вправа допомагає налаштуватися на успіх і подолання труднощів.

Вправа 6: "Сила позитивних переконань"

Учасники обирають одну ситуацію, яку вони сприймають як складну, і записують декілька позитивних тверджень про себе та свої можливості, які можуть допомогти подолати труднощі.

III. Третій етап тренінгового заняття «Прощання»:

1. Вправа «Переписана біографія»

Мета: рефлексія життєвого шляху, формування навичок позитивного мислення

Матеріали: аркуші паперу, ручки, олівці

Інструкція: За виключенням унікальних випадків, біографія кожної людини включає як труднощі і нещастя, так і успіхи, радості і щастя. Наше завдання зараз буде полягати в тому, щоб розповісти власну біографію, залишивши в ній тільки позитивні моменти, тобто такі події та обставини, які принесли вам задоволення, радість або інші приємні почуття. Будь ласка, опишіть ці почуття якомога детальніше, використовуючи відчуття різних модальностей.

Примітка. Необхідно обов'язково слідкувати за тим, щоб учасники не збивалися на негативні моменти. Обговорення: Як вам здалося, що у почутих біографіях було найбільш приємним? Який момент саме для вас став би найбільш щасливим? Які люди приносять вам втіху в найбільшій мірі?

Рефлексія отриманого досвіду:

Учасники діляться своїми відчуттями і результатами тренінгу, обговорюють, як оптимізм впливає на їхнє життя та професійне благополуччя.

Вправа на психом'язове розслаблення – "Релаксація через дихання":

Тренер пропонує учасникам знову закрити очі та повільно дихати, концентруючись на кожному вдиху та видиху. Мета вправи – завершити тренінг на розслабленій і позитивній ноті.

Тренінгове заняття № 6 «Баланс між роботою та особистим життям: шлях до гармонії та психологічного благополуччя»

I. Вступна частина

1. Привітання та оголошення теми тренінгу

Тренер вітає учасників, представляє себе і мету тренінгу.

Оголошується тема тренінгу: "Баланс між роботою та особистим життям", що є ключем до досягнення гармонії та психологічного благополуччя.

2. Емоційна розминка на психом'язове розслаблення та налаштування на оптимізм

Вправа «Розслаблення через дихання»:

Учасники сідають зручно, закривають очі.

Глибоко вдихають через ніс, затримують дихання на кілька секунд, повільно видихають через рот.

Протягом кількох хвилин учасники концентруються на своєму диханні, поступово розслабляючи м'язи.

Вправа «Місце сили»:

Учасники уявляють місце, де вони відчують себе спокійно та впевнено (ліс, пляж, гори).

Коже має описати це місце словами і уявити себе там.

Основна частина

Міні-лекція: «Сутність балансу між роботою та особистим життям»

Визначення поняття балансу між роботою та особистим життям.

Розгляд складових балансу:

Часовий баланс: розподіл часу між роботою, відпочинком та особистим життям.

Емоційний баланс: здатність управляти емоціями як у професійній, так і в особистій сфері.

Фізичний баланс: підтримання здоров'я через правильне харчування, фізичну активність і сон.

Психологічний баланс: здатність до стресостійкості, саморегуляції та психічного комфорту.

Діагностична методика дослідження рівня психологічного балансу

Методика «Баланс життя»:

Учасники заповнюють анкету, де оцінюють різні аспекти свого життя за шкалою від 1 до 10:

Робота/кар'єра

Відносини з родиною та друзями

Здоров'я

Хобі та особисті інтереси

Відпочинок та дозвілля

Після оцінки учасники обговорюють результати в групах.

Вправа "Колесо балансу" Учасники малюють круг, який поділений на 6 секторів (робота, здоров'я, родина, соціальні зв'язки, хобі, особисті цілі).

Кожен сектор заповнюється відповідно до рівня задоволення в кожній із категорій (оцінка від 1 до 10).

Обговорення, як можна покращити баланс у кожній із сфер.

Ця вправа дає змогу поглянути на себе трохи з іншого боку. Більш цілісно, звернути увагу на різні сфери життя та відкрити можливості для розвитку. Як багатьом з нас відомо, колесо ототожнюється з гармонією, спокоєм, балансом. Тому саме цей образ ми і застосуємо. Для виконання наступної вправи, краще обрати тихе і затишне місце, щоб уникнути зайвих подразників і відволікаючих факторів.

Візьміть аркуш білого паперу та зробіть в середині крапку, а потім проведіть 8 променів від неї. Так, щоб можна було утворити 8 рівних секторів. Приблизно, як на малюнку нижче. Підпишіть кожен сектор, або позначте так, щоб вам було зрозуміло.

? Наскільки ви уважно стежите за своїм станом, наскільки якісно ви відпочиваєте?

Вправа «Мої пріоритети»:

Учасники визначають свої 3 найбільші пріоритети на даний момент.

Вони розписують, як правильно керувати часом для досягнення цих цілей і що вони готові змінити у своєму житті.

Вправа «Створення плану гармонії»:

Учасники створюють план на тиждень, в якому для кожного аспекту життя (робота, відпочинок, здоров'я, родина) мають бути виділені певні години.

План визначає, як можна зменшити навантаження в одній області, аби створити баланс.

Вправа «Перерви для відпочинку»:

Учасники навчаються планувати короткі перерви протягом робочого дня для фізичного і емоційного відновлення.

Пропонуються конкретні ідеї для таких перерв (фізичні вправи, медитація, прогулянка на свіжому повітрі).

Вправа «Візуалізація ідеального балансу»:

Учасники за допомогою техніки візуалізації уявляють своє ідеальне життя з гармонійним балансом між роботою та особистим життям. Описують, як вони почуваються в такому стані, та визначають конкретні кроки для досягнення цього.

Вправа «Обмін досвідом»:

Учасники обговорюють у групах, як вони підтримують баланс у своєму житті. Обмінюються порадами та практичними ідеями для збереження гармонії.

Техніка «Генератор» [24, с.119-120]

Мета: усвідомлення можливостей самопідтримки та самомотивації у досягненні цілей. Обладнання: глина або фольга, папір А4, фарби, пензлики, олівці.

Тривалість виконання: 30 хв.

Вид арт-терапії: ізотерапія, глинотерапія.

Інструкція: Клієнт озвучує свою ціль. Терапевт просить його уявити власний генератор енергії, а потім намалювати або виліпити його.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: Який принцип дії цього генератора? Як впливає генератор на Ваші думки, емоції, тіло? Коли Ви його використовували останній раз? Чи використовували Ви сьогодні генератор?

III. Прощання

Рефлексія отриманого досвіду

Учасники по черзі діляться своїми враженнями від тренінгу.

Обговорюють, які інсайти були найбільш корисними та як вони будуть використовувати отримані знання.

Вправа на психом'язове розслаблення «Техніка прогресивної м'язової релаксації»:

Учасники по черзі напружують та розслабляють різні групи м'язів (від пальців рук до м'язів обличчя).

Додаток Л

**Показники діагностувального зрізу рівнів
психологічного благополуччя українських юристів в умовах
психологічної акультурації**

	x_i	y_i	d_i	$d_{_}$	$(d_i - d_{_})$	$(d_i - d_{_})^2$
Респондент 1	1	1	0	0	0	0
Респондент 2	1	1	0	0	0	0
Респондент 3	1	1	0	0	0	0
Респондент 4	1	1	0	0	0	0
Респондент 5	1	1	0	0	0	0
Респондент 6	2	1	1	0,038	0,962	0,925
Респондент 7	2	1	1	0,038	0,962	0,925
Респондент 8	2	1	1	0,038	0,962	0,925
Респондент 9	2	1	1	0,038	0,962	0,925
Респондент 10	2	1	1	0,038	0,962	0,925
Респондент 11	2	1	1	0,038	0,962	0,925
Респондент 12	2	1	1	0,038	0,962	0,925
Респондент 13	2	1	1	0,038	0,962	0,925
Респондент 14	2	1	1	0,038	0,962	0,925
Респондент 15	2	2	0	0	0	0
Респондент 16	2	2	0	0	0	0
Респондент 17	2	2	0	0	0	0
Респондент 18	2	2	0	0	0	0
Респондент 19	3	2	1	0,038	0,962	0,925
Респондент 20	3	2	1	0,038	0,962	0,925
Респондент 21	3	2	1	0,038	0,962	0,925
Респондент 22	3	2	1	0,038	0,962	0,925
Респондент 23	3	3	0	0	0	0
Респондент 24	3	3	0	0	0	0
Респондент 25	3	3	0	0	0	0
Респондент 26	3	3	0	0	0	0