

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

Кваліфікаційна робота

**«Особливості зв'язку між психологічним благополуччям та ціннісно-
смысловим орієнтаціями у різних груп вимушених переселенців»**

на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

за спеціальністю 053 «Психологія»

студентки 4 курсу, ОР Бакалавр,
(спеціальність 053 «Психологія»,
ОПП «Психологія», зфн)
Маргарити БЛИЗНЦОВОЇ

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної психології
Олег СОСНЮК

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №__

Протокол №__ від_____ року

Завідувачка кафедри соціальної психології

_____ Тетяна ТРАВЕРСЕ

Київ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЦІННІСНО-СМИСЛОВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....	6
1.1. Теоретичні моделі життєвої задоволеності: поняття, фактори впливу та зв'язок із суб'єктивним благополуччям.....	6
1.2. Система цінностей особистості: структура, динаміка та особливості трансформації в кризових умовах.....	13
1.3. Аналіз сучасних досліджень психологічного благополуччя і ціннісно- смислових орієнтацій вимушених переселенців.....	17
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ТА ЦІННІСНО-СМИСЛОВИМИ ОРІЄНТАЦІЯМИ У ОСІБ З РІЗНИМ ДОСВІДОМ ПЕРЕСЕЛЕННЯ.....	26
2.1. Організація та емпірична база дослідження.....	26
2.2. Методичне забезпечення емпіричного дослідження.....	29
Висновки до розділу 2.....	35
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ТА ЦІННІСНО-СМИСЛОВИМИ ОРІЄНТАЦІЯМИ.....	37
3.1. Аналіз рівня психологічного благополуччя та особливостей ціннісно- смиислової сфери у різних груп вимушених переселенців.....	37
3.2. Зв'язок між психологічним благополуччям та ціннісно-смисловими орієнтаціями у різних груп вимушених переселенців	45
3.3. Рекомендації щодо психологічного супроводу різних груп вимушених переселенців	52
Висновки до розділу 3.....	59
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Актуальність. Сучасні соціальні зміни змушують багатьох людей пристосовуватися до нових життєвих умов, змінювати середовище, переглядати власні цінності та плани на майбутнє. Вимушене переміщення, особливо якщо воно не є особистим вибором, стає серйозним випробуванням, що впливає на психологічний стан людини, її життєву задоволеність та здатність до адаптації.

Значна частина українців, які були вимушені змінити місце проживання у зв'язку з повномасштабним вторгненням, переживають складний процес адаптації. Деякі з них знаходять нові можливості для професійного розвитку, соціальної інтеграції та особистісного зростання, тоді як інші стикаються з почуттям втрати контролю над власним життям, невизначеністю щодо майбутнього та складнощами у вибудовуванні життєвих перспектив. Для внутрішньо переміщених осіб адаптація пов'язана з необхідністю наново вибудовувати соціальні зв'язки, знаходити житло, роботу та інтегруватися у нове середовище в межах власної країни. Особи, які виїхали за кордон, зіштовхуються з додатковими викликами – мовним бар'єром, культурними відмінностями, необхідністю змінювати професійну діяльність або починати її з нуля. Водночас серед людей, які не змінювали місце проживання, також можуть спостерігатися зміни в сприйнятті майбутнього та задоволеності життям через вплив загальної соціальної нестабільності.

Дослідження вказують на те, що вимушене переміщення має комплексний вплив на психологічний стан людини, її суб'єктивне благополуччя та спосіб сприйняття часу. Люди, які втратили звичне середовище, можуть переживати підвищений рівень тривожності, зниження життєвої осмисленості, нестабільність у формуванні планів на майбутнє. З іншого боку, деякі дослідження вказують, що в умовах кризи в особистості може активізуватися проактивна стратегія адаптації, що сприяє більшій мобільності, розширенню світогляду та пошуку нових можливостей для самореалізації.

Наразі недостатньо досліджено, як саме трансформується система цінностей, рівень життєвої осмисленості та задоволеності життям у людей з різним досвідом вимушеного переселення. Дослідження цього питання дозволять виявити, які психологічні механізми сприяють кращій адаптації, а які – навпаки, можуть бути бар'єрами у подоланні життєвих труднощів.

Таким чином, аналіз взаємозв'язку між психологічним благополуччям, життєвою осмисленістю та системою цінностей є актуальним як у контексті сучасних психологічних досліджень, так і з прикладної точки зору. Отримані результати можуть бути використані у сфері психологічного консультування, соціальної роботи, розробки адаптаційних програм для осіб, які переживають труднощі інтеграції в нове середовище.

Це дослідження сприятиме розширенню уявлень про те, які фактори впливають на психологічну адаптацію після вимушеного переселення, а також дозволить запропонувати практичні рекомендації щодо підтримки осіб, які стикаються з викликами у процесі адаптації до нових умов.

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя вимушених переселенців.

Предметом дослідження виступили особливості зв'язку між психологічним благополуччям та ціннісно-смісловим орієнтаціями у різних груп вимушених переселенців.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості зв'язку між психологічним благополуччям та ціннісно-смісловим орієнтаціями у різних груп вимушених переселенців та розробити рекомендації щодо напрямів їх психологічного супроводу.

Завданнями роботи є:

1. Здійснити теоретичний аналіз основних підходів до вивчення психологічного благополуччя та ціннісно-сміслових орієнтацій вимушених переселенців.

2. Емпірично дослідити рівень психологічного благополуччя та особливості ціннісно-сміслових орієнтацій у різних груп вимушених переселенців.

3. Встановити особливості зв'язку між психологічним благополуччям та ціннісно-смісловим орієнтаціями у різних груп вимушених переселенців.

4. Розробити рекомендації щодо напрямів психологічного супроводу різних груп вимушених переселенців.

Для досягнення визначених цілей та завдань нами використовувались наступні **методи дослідження**:

- *теоретичні*: теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми, синтез, узагальнення, теоретичне моделювання;
- *емпіричні*: Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація С. В. Карсканова), Методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація Семків І.), тест «Ціль життя» (PIL – Purpose in Life) Дж. Крамба і Л. Махоліка;
- математико-статистичні методи обробки емпіричних даних.

Емпірична база дослідження: три групи респондентів, які мають різний досвід зміни місця проживання після 2022 року:

- Особи, які залишилися жити у своїх домівках без зміни місця проживання (63 особи).
- Особи, які внутрішньо перемістилися в межах України (54 особи).
- Особи, які виїхали за кордон (51 особа).

Загальна кількість респондентів становила 168 осіб віком від 18 до 58 років, середній вік — 29,7 років. До вибірки увійшли 113 жінок та 55 чоловіків.

Наукова новизна полягає у встановленні особливостей зв'язку між психологічним благополуччям та ціннісно-смісловим орієнтаціями у різних груп вимушених переселенців.

Теоретичне значення дослідження полягає в узагальненні та систематизації основних підходів до вивчення психологічного благополуччя та ціннісно-сміслових орієнтацій вимушених переселенців.

Практичне значення дослідження: результати можуть бути використані у сфері психологічного консультування, соціальної роботи та розробки програм адаптаційної підтримки для осіб, які переживають труднощі інтеграції в нове середовище.

Структура та обсяг дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 61 найменування та 6 додатків. У дослідженні вміщено 8 таблиць. Основний зміст викладено на 63 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 87 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЦІНІСНО-СМИСЛОВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

1.1 Теоретичні моделі життєвої задоволеності: поняття, фактори впливу та зв'язок із суб'єктивним благополуччям

У психології життєву задоволеність зазвичай розглядають як один із комплексних індикаторів особистісного добробуту. Вона охоплює здатність людини оцінювати власне життя з погляду контролю, розуміння та емоційної стабільності, а також включає узгодженість життєвих цілей із особистісними цінностями. Важливо не лише те, наскільки реальність відповідає очікуванням, але й те, наскільки людині вдається підтримувати внутрішню рівновагу в складних зовнішніх умовах [10, 28, 33].

Упродовж розвитку психологічної науки поняття життєвої задоволеності зазнало значної трансформації. Якщо на ранніх етапах воно зводилось до задоволення базових потреб чи зниження внутрішніх конфліктів (як це було, наприклад, у біхевіористичній або психоаналітичній традиції), то згодом набуло значно складнішого змісту. Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу) наголошував на особистісній самореалізації як ключовій умові для відчуття задоволення життям. А сучасні концепції, зокрема суб'єктивне благополуччя Е. Дінера [10], модель К. Ріфф [18, 55] чи теорія самодетермінації Десі та Раяна [7, 26], акцентують увагу вже на таких характеристиках, як автономія, соціальна залученість, цілісність «Я» та наявність глибокого смислу буття. Таким чином, дослідницький фокус із часом поступово зміщувався від зовнішніх чинників — таких як комфорт або задоволення — до більш глибинних, внутрішніх вимірів.

Сьогодні життєву задоволеність найчастіше розглядають у межах двох основних парадигм: гедоністичної та евдемоністичної. Обидві вони виходять із різних підходів до природи добробуту та критеріїв щастя.

Гедоністичний підхід трактує задоволеність як переважання позитивного афекту над негативним [10]. У цьому ключі дослідження, які виявляють сталі зв'язки між настроєм, позитивними емоціями та відчуттям щастя, набувають особливого значення. Одним з інструментів є шкала життєвої задоволеності (SWLS), що дозволяє вивчати динаміку змін цих чинників у різних контекстах [10, 26]. Зібрані за допомогою SWLS дані застосовують не лише в індивідуальних, а й у колективних дослідженнях — наприклад, при вивченні психологічного стану молоді, медичних працівників або тих, хто пережив воєнну травму. Згідно з роботами Бірюкової, Ляшенко та ін. [3], а також Вовкодав і Рогаль [5], такі оцінки часто пов'язані з тим, як саме людина інтерпретує важливість подій, які з нею відбуваються, і наскільки її внутрішні стандарти збігаються з наявними обставинами [20].

У межах гедоністичної парадигми зазвичай виокремлюють два ключові — й водночас взаємодоповнюючі — підходи до пояснення життєвої задоволеності. Bottom-up модель пов'язує її з підсумковою оцінкою таких сфер, як стан здоров'я, якість професійної діяльності, міжособистісні стосунки та соціальна позиція. Top-down підхід, навпаки, підкреслює роль стабільних особистісних характеристик — цінностей, установок, способу мислення. Обидва ці напрями мають емпіричне підґрунтя, а їхнє поєднання дає змогу краще зрозуміти, чому різні люди за схожих умов відчують різний рівень задоволеності [1, 6, 10, 15, 26].

Сильним боком гедоністичного підходу є те, що його легко операціоналізувати: тобто можна об'єктивно виміряти життєву задоволеність за допомогою шкал суб'єктивного щастя, емоційного тону та когнітивної оцінки життєвого досвіду. Такі показники мають доведений зв'язок із низьким рівнем тривожності, стабільним емоційним фоном і здатністю до ефективної соціальної адаптації [6, 26, 33]. Водночас дослідники дедалі частіше звертають увагу на обмеженість цього підходу: акцентуючи переважно зовнішні прояви емоцій, він може не охоплювати більш глибокі пласти особистості — ті, що стосуються смислів, цінностей та довгострокових орієнтирів [18, 28]. Саме ця критика й стала

поштовхом до формування моделей, які поєднують емоційний компонент з рефлексією, мотиваційними чинниками та прагненням до самореалізації.

Загалом дослідження, здійснені в межах гедоністичної парадигми, зосереджуються на тому, як саме формується відчуття задоволеності життям. Як показують емпіричні дані, цей процес залежить як від зовнішніх обставин (наприклад, фізичне здоров'я, професійна реалізація, соціальні зв'язки), так і від особистісних установок, системи цінностей та емоційної врівноваженості [1, 6, 10, 15]. Це вказує на складну й динамічну взаємодію між контекстуальними умовами та внутрішніми ресурсами у формуванні суб'єктивного відчуття добробуту.

Евдемоністичний підхід пропонує інше бачення джерел життєвої задоволеності — він зміщує фокус з емоційного реагування на глибші процеси особистісного зростання, смислотворення та внутрішньої гармонії. У центрі цієї традиції — модель психологічного благополуччя, яку розробила Керол Ріфф. Вона виділяє шість ключових компонентів: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, здатність управляти середовищем, наявність життєвої мети та особистісний розвиток [18, 55]. Ця модель підкреслює, що задоволеність життям зумовлюється не стільки зовнішніми обставинами, як реалізацією потенціалу людини згідно з її цінностями та життєвими орієнтирами.

На відміну від гедоністичного акценту на емоціях, евдемоністичний підхід базується на переконанні, що справжнє задоволення від життя випливає з відчуття сенсу, досягнення особистих цілей і внутрішньої значущості [28, 32]. Задоволення тут не є безпосередньою емоційною реакцією, а радше — результатом глибокої включеності людини в процес самореалізації.

У цьому ж контексті доцільно згадати теорію самодетермінації (Self-Determination Theory) Е. Л. Десі та Р. М. Раяна. В її основі — ідея про те, що для відчуття благополуччя необхідна реалізація трьох фундаментальних психологічних потреб: автономії, компетентності та відчуття зв'язку з іншими людьми [7, 26, 55].

Дані низки емпіричних досліджень свідчать про те, що саме задоволення цих потреб пов'язане з підвищеним рівнем життєвої задоволеності. Особливо

важливою виявляється автономія — тобто можливість діяти у спосіб, який узгоджується з власними цінностями та внутрішніми переконаннями [18, 28, 32]. Така смислова та моральна відповідність поведінки і внутрішніх орієнтирів може забезпечувати відчуття життєвої повноти навіть за складних зовнішніх обставин.

З огляду на все більшу кількість емпіричних підтверджень, сучасні дослідники дедалі частіше намагаються поєднати гедоністичну та евдемоністичну перспективи в єдину інтегративну модель психологічного благополуччя. Такий підхід дозволяє розглядати життєву задоволеність як результат взаємодії афективної стабільності, когнітивної оцінки досвіду та його смислової значущості. Результати досліджень [10, 26, 55] показують, що така інтеграція дає змогу не лише відстежувати короточасні емоційні зміни, а й виявляти глибинні життєві орієнтації, що лежать в основі тривалого суб'єктивного благополуччя. А це, своєю чергою, відкриває шлях до глибшого розуміння психосоціальних чинників добробуту в реальних життєвих умовах — від професійного самоздійснення до переживання кризових ситуацій.

Однією з найвідоміших інтегративних моделей у межах позитивної психології є PERMA, яку розробив Мартін Селігман. Вона включає п'ять взаємопов'язаних елементів: позитивні емоції, залученість, взаємини, смисл і досягнення [55]. Кожен із цих компонентів, сам по собі або в комбінації, може підтримувати життєву задоволеність, особливо тоді, коли йдеться про адаптацію до складних обставин. Модель активно використовується в міжнародній практиці — зокрема в консультуванні, освітніх ініціативах (наприклад, програмах добробуту для педагогів і студентів), а також у супроводі ветеранів і військовослужбовців під час подолання постстресових станів. В умовах воєнних дій чи гуманітарної кризи PERMA доводить свою ефективність як інструмент збереження психічного здоров'я, підвищення суб'єктивного благополуччя та формування психологічної стійкості [20, 28, 32].

Окремі українські дослідження дозволяють краще зрозуміти, як поєднання позитивного емоційного фону, наявності життєвої мети та відчуття належності до соціуму сприяє формуванню стабільного відчуття задоволеності життям. Так,

Павленко Г. В. [32] звертає увагу на важливість осмисленого досвіду й ціннісного наповнення повсякденного буття для підтримки психологічної стійкості. У свою чергу, Кобець О. В. і Кузьменко Ю. В. [20] наголошують, що взаємопов'язаність життєвих цілей і відчуття соціальної підтримки створюють базу для збереження внутрішньої врівноваженості та орієнтації на майбутнє. Хоча подібні висновки перегукуються з евдемоністичним підходом, їхня особлива цінність полягає в контекстуальності: вони ґрунтуються на українських реаліях, де питання виживання та сенсу набувають екзистенційного виміру. У таких умовах саме комбінація смислотворення й емоційної саморегуляції виявляється ключовою для збереження психологічного ресурсу [20, 28, 32].

Варто чітко відрізнити поняття життєвої задоволеності від короточасних емоційних реакцій. Настрій, емоції — це, здебільшого, ситуативні стани, які не завжди є стійкими чи глибокими. Натомість задоволеність життям формується як узагальнене й тривале сприйняття життєвого досвіду [7, 15]. І навіть за наявності негативного емоційного тла чи стресових подій, людина може продовжувати вважати своє життя змістовним і таким, що відповідає її цінностям [6, 28].

Згідно з теоретичними напрацюваннями, у структурі життєвої задоволеності зазвичай виокремлюють три компоненти. Перший — когнітивний, який передбачає свідоме співвіднесення бажаного з тим, що реально відбувається. Другий — афективний, що ґрунтується на домінуванні позитивних емоцій над негативними. І третій — мотиваційно-смісловий, пов'язаний із життєвими орієнтирами, автономією та здатністю до смислової інтерпретації подій [10, 18, 26]. Саме ця трикомпонентна структура дає змогу людині адаптуватися до змін, ефективно долати труднощі й зберігати стабільність внутрішнього стану. Як показують результати досліджень, наявність чітких ціннісних орієнтацій і відчуття життєвого сенсу може суттєво знижувати вплив негативних переживань та підтримувати загальний рівень задоволеності [1, 6, 32].

У контексті досліджень, що стосуються надзвичайних життєвих обставин, життєву задоволеність часто описують як один із ключових психологічних ресурсів, здатних підтримувати особистісну стійкість і адаптаційні можливості.

Збереження цілісного сприйняття власного життя, відчуття сенсу та здатності осмислювати пережите набуває особливої ваги в кризових ситуаціях. Адже саме в моменти, коли звичні зовнішні опори руйнуються, внутрішні ресурси — як-от смислотворення, емоційна врівноваженість і когнітивна гнучкість — стають основою для підтримання задоволеності життям [15, 20, 28, 33].

Наукова література акцентує на ролі життєвої задоволеності у формуванні внутрішньої психологічної стійкості — здатності людини адаптуватися до мінливих чи кризових обставин. Її значущість вирізняється серед інших компонентів добробуту тим, що вона виступає не просто реакцією на ситуацію, а показником стабільної відповідності між особистими цілями, цінностями та реальністю. Вона допомагає не лише витримувати виклики, а й знаходити в них потенціал для зростання, розвитку й самореалізації. Тож вивчення цього феномену дає змогу глибше розкрити механізми, через які внутрішні ресурси допомагають людині зберігати стійкість як у повсякденні, так і в екстремальних умовах.

У психологічному дискурсі життєву задоволеність нерідко трактують як маркер психічного здоров'я. Вона має не лише теоретичну вагу — як вияв внутрішньої узгодженості та стабільності, — а й прикладне значення: її можна використовувати для оцінки ефективності психокорекційної роботи чи загального рівня суб'єктивного добробуту. Крім того, цей показник вказує на адаптивність особистості — її здатність налагоджувати зв'язок між внутрішніми установками та соціальним середовищем. Життєва задоволеність тісно пов'язана з емоційним благополуччям, сталістю мотивації, психологічною стійкістю та глибиною особистісного смислу [6, 15, 26].

За результатами емпіричних досліджень, високий рівень життєвої задоволеності асоціюється з ефективнішими способами подолання стресу, кращою саморегуляцією, вищою стресостійкістю та меншою схильністю до тривожних або депресивних станів [1, 28, 33]. Такі люди рідше відчувають емоційне вигорання, мають чіткішу внутрішню опору та демонструють вищу самооцінку [7, 20].

Дані численних емпіричних досліджень підтверджують наявність позитивного зв'язку між життєвою задоволеністю та психологічною резилієнтністю — здатністю особистості зберігати внутрішню цілісність і діяти конструктивно в умовах стресу або тривалих труднощів [5, 15]. Особи з високим рівнем задоволеності життям зазвичай виявляють не лише кращу стресостійкість, а й активну життєву позицію, більшу готовність до самореалізації та зростання — навіть у ситуаціях невизначеності чи втрат [26, 33].

У цьому контексті показовими є результати дослідження Кобець О. В. і Кузьменко Ю. В., які засвідчили, що респонденти з високим рівнем життєвої задоволеності схильні до використання конструктивних копінг-стратегій, рідше вдаються до дезадаптивної поведінки та мають більш виражене відчуття контролю над життєвими обставинами [20]. Це дає підстави розглядати життєву задоволеність не лише як наслідок психічного добробуту, а й як чинник, що сприяє його формуванню.

Таким чином, життєва задоволеність постає як цінний міждисциплінарний індикатор психічного здоров'я, який охоплює не лише суб'єктивне відчуття благополуччя, а й рівень адаптаційної компетентності особистості [1, 15, 20, 26, 33, 55].

Сучасна психологічна наука надає цьому конструкту узагальнювального значення: він інтегрує в собі когнітивні оцінки, афективні переживання, мотиваційні прагнення та смислову орієнтацію. Завдяки цій комплексності життєва задоволеність розглядається як важливий об'єкт дослідження адаптаційних і регуляторних механізмів [6, 10, 28].

У науковому середовищі вона часто трактується як універсальний показник ефективності особистісного функціонування, що поєднує гедоністичну й евдемоністичну парадигми. З одного боку, вона відображає емоційне благополуччя та когнітивну оцінку життя [10]; з іншого — вкорінена у смисловій інтеграції, реалізації життєвих цілей і внутрішній узгодженості [18, 55]. Саме це поєднання дозволяє використовувати поняття задоволеності життям для аналізу стратегій адаптації до соціальних змін і викликів [1, 20, 33].

Як інтегральний показник, вона охоплює широкий спектр психічних процесів: афективну стабільність, когнітивну гнучкість, здатність до цілеспрямованої дії. Її вимірювання дозволяє не лише зафіксувати поточний стан добробуту, а й прогнозувати такі аспекти, як готовність до навчання, соціальна активність, відкритість до нового досвіду, інтерес до розвитку [15, 26, 33].

У прикладному вимірі життєва задоволеність має не менше значення: вона не лише теоретичний показник, а й ефективний інструмент для розробки психологічних інтервенцій. Завдяки тому, що вона синтезує компоненти щастя, смислу, адаптації та цінностей, її можна використовувати для створення програм підтримки добробуту, профілактики дистресу та зміцнення внутрішніх ресурсів особистості [1, 6, 10, 20, 28, 32, 55].

1.2. Система цінностей особистості: структура, динаміка та особливості трансформації в кризових умовах

Ціннісні та смислові орієнтації особистості — це складні, багатовимірні конструкти, що виникають на стику переконань, життєвих орієнтирів та особистісно значущих смислів. Їх функціонування особливо важливе в періоди життєвих викликів, таких як вимушене переселення, втрати, невизначеність або радикальна зміна соціального контексту. Саме в такі моменти активізується потреба людини в наданні сенсу подіям, збереженні внутрішнього порядку та побудові нової життєвої перспективи.

У психології цінності та смисли мають різне функціональне навантаження: цінності регулюють поведінку та моральні вибори, тоді як смислові орієнтації відображають глибинну спрямованість особистості, її здатність до рефлексії та осмислення майбутнього [10, 22, 57]. У сукупності вони формують внутрішню систему координат, що визначає ставлення до себе, інших і світу, а також слугують підґрунтям для формування цілісної ідентичності та відчуття приналежності до соціального середовища.

Традиційні психологічні підходи — зокрема праці Г. Олпорта — визначають цінності як стрижневі елементи особистості, які не лише інтегрують досвід і переконання, а й формують стабільну мотиваційну базу [57]. Олпорт

розглядав цінності як ієрархічну структуру, в якій домінуючі смисли задають напрям життєвої активності та забарвлюють суб'єктивне сприйняття дійсності. Соціологічна традиція, представлена, зокрема, Т. Парсонсом та К. Клукергоном, додає суспільну перспективу: цінності розглядаються як культурні стандарти, що сприяють соціальній інтеграції [57]. Вони не тільки координують взаємодію між індивідами, а й слугують механізмами відтворення суспільної структури через внутрішнє прийняття норм.

Значним внеском у структурування цінностей є модель М. Рокіча, яка виокремлює життєві цілі (термінальні цінності) та способи їх досягнення (інструментальні цінності), пропонуючи дихотомічне розуміння мотиваційної сфери [57]. Цей підхід дозволяє не лише класифікувати цінності, а й аналізувати внутрішню логіку мотиваційної поведінки людини: чи узгоджуються її засоби з кінцевими цілями, чи виникає між ними напруження, яке може бути джерелом внутрішнього конфлікту або каталізатором розвитку. У складних життєвих обставинах, зокрема в умовах війни або втрати стабільності, саме ціннісна і смислова узгодженість може виявитися критичною для збереження особистісної стійкості.

Окремо варто згадати теорію Ш. Шварца, де цінності постають як універсальні мотиваційні типи, впорядковані за принципом сумісності або протилежності. У його моделі виокремлено десять базових категорій, об'єднаних у дві осі: «відкритість до змін — збереження» та «самовизначення — нормативність» [34, 57]. Така структура дозволяє не лише картографувати внутрішній простір мотивацій, а й виявити потенційні зони внутрішнього конфлікту чи узгодженості. Українська адаптація методики, здійснена І. І. Семків [34], підтвердила її валідність у вивченні різних соціальних груп, зокрема в умовах соціальних змін та кризи. Цінності самостійності, досягнення, доброзичливості та універсалізму найчастіше пов'язані зі смисловими орієнтаціями на самореалізацію, автономію, соціальну відповідальність [6, 22]. Ці зв'язки не є випадковими: вони вказують на глибинну потребу людини в цілісності між тим, що вона вважає важливим, і тим, що надає сенсу її діям.

Смислові орієнтації — більш екзистенційного характеру. Вони охоплюють осмислення сенсу життя, наявність цілей, відчуття злагодженості. Це не лише філософські уявлення, а цілком практичні психологічні орієнтири, які визначають, як людина сприймає труднощі, яких рішень вона схильна дотримуватись, і як швидко може відновитися після стресу. Їх розвиток відбувається в результаті рефлексії, особистого досвіду, соціокультурних впливів і кризових подій [6, 22, 27]. Наприклад, переселенець, який втратив дім, але зумів побудувати для себе новий сенс у допомозі іншим, демонструє високий рівень смислової адаптації. Вони допомагають особистості будувати життєві стратегії, мобілізувати ресурси, орієнтуватись у складних ситуаціях [10, 26, 33].

Як зазначають вітчизняні автори, смислова сфера не лише підтримує ментальне благополуччя, а й визначає активну життєву позицію [6, 15, 22]. Саме через неї реалізується внутрішня мотивація, формується здатність діяти в умовах невизначеності. Варто наголосити, що смислова гнучкість — тобто здатність переозначувати, а не відмовляти від цілей — є ресурсом стійкості. З огляду на те, наскільки смисложиттєві орієнтації впливають на здатність людини зберігати активність і внутрішню цілісність у періоди турбулентності, закономірно зростає зацікавлення тим, як особистість творить, підтримує або трансформує власні смисли. Адже в умовах глибоких життєвих змін — таких, як досвід вимушеного переселення — саме вміння побачити нові перспективи, надати сенсу пережитому або переозначити втрати часто стає визначальним у збереженні психологічної рівноваги та стійкості. Це підтверджують і результати досліджень, що вказують на позитивний зв'язок між наявністю життєвих смислів і рівнем суб'єктивного благополуччя в осіб, які пережили дезадаптаційні впливи [6, 15, 26].

Ціннісно-смислові орієнтації складаються з когнітивного, емоційного й поведінкового компонентів. Когнітивний — це усвідомлення життєвих пріоритетів, що визначаються через призму особистих переконань, життєвого досвіду та очікувань від майбутнього; емоційний — переживання смислів як джерела натхнення, задоволення або, навпаки, фрустрації; поведінковий — реалізація переконань у щоденній діяльності, що відображається у виборі цілей,

рішень і соціальних ролей [15, 26, 29]. Їх взаємодія забезпечує внутрішню узгодженість і цілісність психологічного функціонування. Дисбаланс між ними може спричинити напруження, фрустрацію, втрату відчуття спрямованості, тоді як гармонія сприяє благополуччю та психологічній стійкості [6, 10, 22].

Важливо розуміти, що ціннісно-сміслові орієнтації змінюються з віком, досвідом, соціальним контекстом і змінами в особистісній ідентичності [6, 23]. У молодому віці домінують пошук нових можливостей, відкритість до досвіду, орієнтація на автономію; у зрілості — прагнення до стабільності, реалізації потенціалу, відповідальності; у похилому віці — духовне переосмислення, потреба в спадкоємності, інтеграція досвіду [6, 22, 27, 33]. Гендерні відмінності також мають місце, хоча вони не є абсолютними — жінки більше схильні до просоціальних цінностей (турбота, підтримка, емпатія), чоловіки — до досягнення, автономії, статусу [6, 22, 29]. Ці особливості виявляються не лише на рівні декларативних переконань, а й у реальних життєвих виборах, особливо в умовах невизначеності або змін.

Усе це формує основу ідентичності — цілісного уявлення людини про себе, свої цілі, місце в суспільстві та систему координат, через яку вона інтерпретує події. Узгодженість між смислами та цінностями створює відчуття стабільності в динамічному світі. Зміни — як позитивні, так і кризові — можуть спричинити переосмислення життєвих цілей, ініціювати рефлексію й перегляд пріоритетів, але водночас сприяти особистісному зростанню й розширенню горизонту сприйняття [15, 22, 26].

Сучасні автори наголошують: наративна інтеграція досвіду — один із провідних механізмів адаптації [10, 33]. Особистість, яка вміє розповісти свою історію — не лише хронологічно, а й смислово, — формує зв'язне уявлення про себе в різних часових вимірах, що сприяє смисловій стабільності. Цей процес ґрунтується на рефлексії — здатності не просто аналізувати, а й інтегрувати внутрішні суперечності, конструюючи нові смисли, які відповідають новим обставинам.

У цьому контексті особливої ваги набуває поняття ціннісно-сміслової гнучкості — здатності залишатися цілісним, переглядаючи життєві орієнтири без втрати стабільного внутрішнього «ядра». Це не про нестійкість чи поверховість, а про гнучкість, що поєднується з ідентичністю. Саме просоціальні цінності — емпатія, доброзичливість, справедливість — виявляються найбільш стабільними та захисними під час трансформацій [6, 26, 38]. Їх наявність підвищує шанси на збереження психологічної стабільності навіть у періоди соціальних потрясінь, таких як війна, вимушене переміщення або втрата соціального оточення.

Отже, в умовах життєвих змін та соціальних зрушень дослідження ціннісно-сміслових орієнтацій дає змогу краще зрозуміти, як особистість зберігає психологічну стабільність і вибудовує цілісний образ себе та світу. Це не лише теоретичне завдання, а й практична потреба — зокрема для фахівців, які працюють із людьми, що опинилися в ситуації життєвого перелому [15, 22, 27].

1.3. Аналіз сучасних досліджень психологічного благополуччя і ціннісно-сміслових орієнтацій вимушених переселенців

У сучасному психологічному дискурсі питання психологічного благополуччя вимушених переселенців набуло особливої гостроти. Масові переміщення населення, викликані війною в Україні, супроводжуються глибокими особистісними, соціальними та культурними змінами. Втрата звичного способу життя, професійної реалізації, соціальних зв'язків і базового відчуття безпеки — усе це формує потужний виклик для внутрішньої стабільності особистості. Війна, у цьому контексті, постає не лише як зовнішня загроза, а як подія екзистенційного масштабу, що змушує людину радикально переосмислити власну систему цінностей, уявлення про майбутнє і себе як суб'єкта, здатного здійснювати життєвий вибір. У такій ситуації підтримка або відновлення психологічного благополуччя стає не лише особистісним завданням, а й соціальним викликом, безпосередньо пов'язаним із процесами тривалої адаптації, включення в нове середовище та формуванням здатності до смислової обробки травматичного досвіду [3,4,5,7,20,21].

Результати сучасних досліджень дозволяють стверджувати, що психологічне благополуччя переселенців — це не статика, а динамічний процес, у якому переплітаються когнітивні оцінки, емоційні реакції та поведінкові прояви. З одного боку, воно виявляється у здатності зберігати внутрішню цілісність, контролювати хід подій та бачити сенс навіть у кризових умовах. З іншого — у вмінні налагоджувати нові соціальні зв'язки, інтегруватися у спільноту, переглядати цінності та переосмислювати життєві орієнтири. При цьому важливо, що сучасний підхід до вивчення благополуччя виходить за межі розуміння його як простої відсутності дистресу. Йдеться насамперед про відновлення життєвої активності, повернення відчуття гідності, цінності власного досвіду та соціальної включеності [3,4,5,7,20].

У межах новітніх психологічних теорій дедалі більшого поширення набуває концепція посттравматичного зростання. Вона розглядає кризу не лише як деструктивний чинник, а як потенціал для глибинних особистісних змін. Екстремальні обставини — зокрема, втрата домівки чи статусу — здатні запускати процеси рефлексії, переоцінки цінностей і формування нових смислових орієнтирів. У досвіді внутрішньо переміщених осіб ці процеси часто не обмежуються адаптацією, а відкривають шлях до внутрішньої трансформації: через кризу формується нове бачення себе, життя та своїх життєвих завдань [4,20,26].

Більшість сучасних досліджень засвідчують: внутрішньо переміщені особи переживають не лише матеріальні втрати, а й глибокі психологічні потрясіння, зумовлені раптовим руйнуванням звичного життєвого укладу, втратами соціальних зв'язків і особистих планів. Ці порушення часто виникають несподівано, без можливості вплинути на хід подій, що провокує почуття фрустрації, втрати контролю, емоційної спустошеності та внутрішньої розгубленості [6, 7, 26, 33, 38]. У такому стані екзистенційна тривога, яка постає як реакція на невизначеність і загрозу цілісності, стає майже неминучою.

Як вказують С. Дембіцький, О. Злобіна та Н. Костенко, типовими емоційними реакціями в осіб з досвідом вимушеного переміщення є зниження

когнітивного контролю, розгубленість, складнощі з прийняттям рішень і дезорганізована поведінка [8]. Навіть за відносно стабільних матеріальних умов психологічна рівновага відновлюється повільно й потребує спеціалізованої допомоги. Цю ж тезу підтримують А. Кобзар, М. Сметанська та М. Маковій, наголошуючи, що життя у тимчасових поселеннях, де відсутні чіткі перспективи на майбутнє, сприяє формуванню хронічного емоційного виснаження [21].

Ситуацію ускладнює й соціальний фактор. Переселенці часто стикаються з почуттям соціальної відчуженості, незнанням місцевих норм, втратою соціального статусу, що лише підсилює відчуття нестабільності. Згідно з результатами досліджень Т. Каменщук, наявність якісної соціальної підтримки, залучення до локальних спільнот та інформаційна обізнаність значною мірою пом'якшують деструктивні впливи й сприяють стабілізації психоемоційного стану [15]. Психологічні наслідки можуть набувати різних форм: від посттравматичного стресового розладу до хронічної тривожності, депресивних епізодів чи соматичних проявів. Як зазначають Л. Карамушка та О. Креденцер, інтенсивність цих станів варіює залежно від віку, статі та досвіду переселення [17]. Особливо уразливими виявляються жінки, діти та літні люди, які за умов обмеженого доступу до фахової психологічної чи соціальної підтримки демонструють значно вищий рівень емоційного дистресу [7, 15, 17, 26, 33].

Водночас не можна оминати увагою і позитивні аспекти процесу адаптації. Чимало досліджень наголошують, що важливим чинником психологічної стабілізації є особистісні ресурси — такі, як здатність надавати сенс власному досвіду, вкоріненість у ціннісній системі та прагнення зберегти свою ідентичність. Смыслотворення в умовах кризи — це не лише спосіб впоратися з переживанням втрат, але й шлях до реконструкції внутрішнього світу. Цей процес охоплює як когнітивні переосмислення, так і емоційне прийняття нової реальності, сприяючи поступовому інтегруванню травматичних подій у власну життєву історію. Дослідники підкреслюють, що здатність інтерпретувати втрати через призму особистісного смислу допомагає не тільки краще адаптуватися, але й розвивати нові життєві орієнтири [22, 26, 29, 38]. Як зазначає Ю. О. Назар,

екзистенційна криза у вимушених переселенців нерідко веде до переоцінки життєвих пріоритетів, оновлення внутрішньої мотивації та збереження психологічної цілісності навіть у деструктивному контексті [27].

Значущими в контексті нашого аналізу є результати дослідження О. В. Кобець і Ю. В. Кузьменко. Вони доводять, що індивідуальні психологічні ресурси — зокрема, здатність усвідомлювати смисл життя, брати відповідальність за власне майбутнє та проявляти когнітивну гнучкість — відіграють ключову роль у формуванні психологічної стійкості під час війни. Такі якості не лише полегшують емоційне відновлення, а й закладають основу для посттравматичного зростання [20].

Низка емпіричних спостережень підтверджує, що найвищі показники суб'єктивного благополуччя спостерігаються в тих внутрішньо переміщених осіб, які зуміли зберегти або сформувати нові життєві цілі, реалізують себе через соціальну активність, мають можливість підтримувати міжособистісні контакти та отримувати визнання від соціуму [5, 15, 20, 25, 29]. Так, у дослідженні Г. В. Чуйко йдеться про те, що особи з чіткими уявленнями про сенс життя та відчуттям перспективи краще справляються з викликами реальності й демонструють вищий рівень життєвої задоволеності [37]. У цьому контексті особливе значення набувають родинна підтримка та відчуття приналежності до певної спільноти — ці чинники стабілізують смислову сферу та сприяють збереженню психологічної рівноваги.

Разом з тим, дослідники звертають увагу на те, що порушення звичних сценаріїв життя та втрата базових відчуттів безпеки — зокрема, житла, соціального статусу чи звичного середовища — нерідко призводять до екзистенційних криз. Вони проявляються у втраті перспективи, девальвації досягнень, розмитті образу «Я» та ослабленні суб'єктивного почуття сенсу. Дослідження К. А. Вовкодав і Н. І. Рогаль вказують, що зміни в ідентичності переселенців тісно пов'язані з втратою контролю над середовищем та власним статусом [5].

Натомість наявність стабільного ціннісно-смиислового ядра й здатність до саморефлексії є значущими чинниками стійкості. Як показали Л. Й. Гуменюк та А. О. Бреус, переселенці, які мають розвинену рефлексивність і морально-ціннісні орієнтири, демонструють кращу адаптацію до нових умов [6]. Важливу роль у цьому процесі відіграє також переконаність у власній спроможності впливати на події, що підтверджується дослідженням О. В. Клепікової про взаємозв'язок між толерантністю до невизначеності та психологічним благополуччям [19].

Особистості, які зберігають цілісність смислової системи навіть у контексті глибокої невизначеності, мають вищий рівень адаптації та психологічного відновлення. У цьому сенсі варто згадати роботу С. В. Карсканової, де зазначено, що інтеграція ціннісних установок у самоконцепт особистості функціонує як захисний механізм у кризові періоди [18]. Таким чином, ціннісно-смишлова сфера не лише супроводжує адаптаційні процеси, а й служить фундаментом для збереження внутрішньої стійкості в умовах змін [6, 18, 19, 20, 26, 33, 38].

Окрему увагу дослідники приділяють трансформації ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. Так, у працях О. Долінської та О. П'ятковської наголошується, що внаслідок руйнування звичних соціальних структур на перший план виходять цінності взаємопідтримки, турботи, спільності. Натомість індивідуалістичні орієнтації — пов'язані зі статусом або особистісною самореалізацією — частково втрачають актуальність [11, 12].

Ці зрушення, як показують спостереження М. Г. Маковії і М. І. Сметанської, супроводжуються формуванням нової системи життєвих координат, у якій особливе місце займають родинна єдність, духовність, моральна відповідальність і відчуття соціальної справедливості. Релігія в таких випадках виконує не лише компенсаторну функцію, а й слугує джерелом сенсу, що дозволяє інтегрувати втрати в цілісну життєву історію [21].

На тлі цих змін посилюється роль соціальної активності як засобу відновлення суб'єктності. Т. Каменщук зазначає, що участь у громадських ініціативах або волонтерських практиках дає змогу не лише зміцнити смислову сферу, а й повернути відчуття контролю над подіями [15]. Це сприяє кращій

емоційній саморегуляції та спрощує процес інтеграції в нову соціальну реальність [20, 26, 33].

Окремий напрям досліджень фокусується на когнітивних аспектах адаптації. Ідеться про здатність інтегрувати нові соціальні умови в уже сформовану систему цінностей, що мінімізує внутрішні конфлікти та знижує рівень тривожності. Це, у свою чергу, полегшує конструктивну адаптацію — через навчання, створення нових зв'язків, участь у громадських процесах [20, 25, 26, 33, 38]. Як підкреслюють С. Дембіцький і О. Злобіна, формування ціннісно-сислової цілісності — це не лише адаптивний механізм, а й ключ до емоційної стійкості: саме ті, хто бачить у нових умовах сенс і не втрачає зв'язку зі своїми переконаннями, легше долають стрес [8].

У підсумку, соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців значною мірою залежить від когнітивної інтеграції нового досвіду у вже наявну ціннісну картину світу. Узгодженість між власними очікуваннями, переконаннями та новою реальністю знижує напругу та сприяє стабільності емоційного стану [6, 15, 20, 26]. Ю. О. Назар, зокрема, вказує, що когнітивне переосмислення пережитого крізь призму особистого сенсу дозволяє сформувати нові орієнтири, знизити тривожність і знайти точки внутрішньої опори [27].

Не менш вагомим чинником благополуччя є соціальний контекст. Відчуття підтримки, доступність ресурсів — як освітніх, так і медичних, можливість реалізувати себе в новому середовищі — усе це суттєво зменшує дистрес і підвищує задоволення життям [3, 15, 26, 29]. У роботі Т. Каменчук наголошується, що критично важливим для довіри до нового соціального середовища є наявність інформації, підтримка з боку громади та визнання індивідуального досвіду переселенця [15]. У ситуації, коли бракує соціального капіталу, саме ці чинники стають центральними для відновлення почуття включеності й безпеки [20, 26, 29].

Окремий напрям досліджень зосереджений на міжкультурних та регіональних відмінностях у сприйнятті та вираженні благополуччя серед переселенців. Дослідження О. Долінської, О. П'ятковської та М. Гнатюк

засвідчили, що мешканці західних областей України частіше орієнтуються на колективістські цінності, зокрема релігійність, традиційність, родинну згуртованість, тоді як переселенці зі східних регіонів демонструють вищу значущість безпеки, стабільності та особистої автономії [11, 12]. Також зафіксовані регіональні відмінності у готовності до інтеграції: особи, які до війни мали досвід трудової міграції або проживали у мультикультурному середовищі, виявляють більшу відкритість до прийняття нових цінностей та норм [25].

Ці результати підтверджуються й дослідженнями Т. Каменчук, яка зазначає, що багат шаровість культурної ідентичності виступає чинником психологічної гнучкості: переселенці, які водночас ідентифікують себе як частину національної, локальної й регіональної спільноти, краще долають виклики інтеграції [15].

Водночас, попри вказані відмінності, у низці досліджень простежується спільна тенденція до зростання значущості міжособистісної підтримки, моральних принципів, довіри до спільноти та посиленого прагнення зберегти національну ідентичність як джерела психологічної стабільності. Так, у роботі М. І. Сметанської підкреслюється, що переосмислення власної національної приналежності нерідко стає основою для формування стійкої ідентичності, яка допомагає підтримувати життєву мотивацію та відчуття належності [21]. Також вказується на роль етичних норм (чесність, справедливість, взаємодопомога) як чинників зміцнення смислової інтеграції та збереження внутрішньої рівноваги в ситуації вимушеної адаптації [15, 21, 26, 29].

Духовні й культурні чинники відіграють суттєву роль у процесі адаптації вимушених переселенців, оскільки допомагають зберігати внутрішню цілісність і послідовність особистості. У дослідженні М. І. Сметанської [21] релігія розглядається не лише як джерело емоційного заспокоєння, але й як спосіб ритуалізованого впорядкування досвіду, що сприяє формуванню нових смислів у періоди невизначеності. О. А. Краєва [24] наголошує, що національна ідентичність відіграє стабілізуючу функцію в кризових ситуаціях, зберігаючи відчуття власного «Я». У свою чергу, Л. Карамушка [17, 26, 29] підкреслює

значення міжпоколіннєвого передання моральних орієнтирів та культурних традицій, які формують тяглість особистісного розвитку навіть за умов глибокої трансформації середовища. Збереження культурної спадкоємності — зокрема, дотримання традицій і моральних уявлень — підсилює адаптивні можливості, сприяючи внутрішній узгодженості. Таким чином, духовні практики, уявлення про національну приналежність та культурна традиція виступають важливими ресурсами для підтримання психологічної стійкості в умовах посттравматичного досвіду.

Ще одним важливим виміром адаптації є соціальна активність, зокрема її вплив на формування почуття приналежності й залученості до спільноти. Т. Каменщук [15] зазначає, що участь у громадських ініціативах дозволяє переселенцям реалізувати себе, відчутти соціальну підтримку, налагодити нові зв'язки та частково відновити відчуття контролю над життям. Г. В. Чуйко [37] підкреслює, що діяльність соціального значення зменшує рівень тривожності та відчуття ізоляції, водночас сприяючи збереженню цілісного Я-образу та створенню умов для повторної соціалізації.

Узагальнюючи, варто підкреслити: психологічне благополуччя вимушених переселенців є багатокomпонентним явищем, у структурі якого поєднуються як внутрішні ресурси — система цінностей, рефлексивність, особистісна зрілість — так і зовнішні чинники, зокрема соціальна підтримка, доступ до безпечного середовища та залучення до спільнот. Саме комплексне розуміння цих взаємозв'язків відкриває нові можливості для побудови ефективних психосоціальних програм, що спрямовані на підтримку вразливих категорій населення в умовах тривалих суспільних трансформацій [3, 6, 15, 17, 20, 24, 26, 29, 33, 37, 38].

Висновки до розділу 1

У підсумку проведеного теоретичного аналізу вдалося сформулювати цілісне уявлення про життєву задоволеність і психологічне благополуччя як багаторівневі феномени, що поєднують когнітивну оцінку власного життя, емоційну

насиченість досвіду та наявність особистісно значущих смислів. Ці поняття не обмежуються лише позитивним емоційним тлом чи відсутністю дистресу. Вони, радше, відображають глибшу внутрішню здатність до самореалізації, автономного функціонування, відчуття суб'єктності й узгодженості між життєвими смислами та поведінковими проявами.

Ціннісно-сміслові орієнтації, у свою чергу, розглядаються як основоположний регулятор психічної активності. Сміслотворення виконує інтегративну функцію — воно дозволяє осмислювати власний досвід і трансформувати його у внутрішньо узгоджену картину світу, зберігаючи відчуття ідентичності навіть у складних обставинах. Це, в свою чергу, створює передумови для перегляду і корекції життєвих орієнтирів відповідно до нових викликів. Результати сучасних досліджень підтверджують: у контексті глибоких соціальних змін значущість ціннісно-сміислової сфери значно посилюється. Стабільність особистих смислів і здатність їх переосмислювати стають критично важливими для збереження психологічної стійкості, функціональної цілісності та суб'єктивного відчуття благополуччя. При цьому важливу роль відіграють не лише внутрішні ресурси особистості, а й зовнішні чинники — доступ до соціальної підтримки, можливість включення в нові соціальні спільноти, відчуття значущості та контроль над життєвими обставинами.

Отже, ціннісно-сміслова сфера постає як один із центральних чинників, що підтримує психологічне благополуччя в умовах нестабільності, виступаючи базою для розуміння динаміки адаптації у кризовому контексті. Задоволеність життям, як ключовий елемент суб'єктивного благополуччя, виконує функцію своєрідного індикатора якості адаптаційних процесів, оскільки інтегрує емоційну оцінку досвіду, когнітивне осмислення та наявність мотиваційно забарвлених смислів. Саме через поєднання стійких ціннісних орієнтацій, смислової відкритості до змін і підтримуючого соціального середовища, індивід має змогу не лише протистояти стресогенним факторам, але й поступово формувати нову внутрішню рівновагу — із збереженням відчуття перспективи, значущості та соціального включення.

РОЗДІЛ 2.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ТА ЦІННІСНО-СМИСЛОВИМИ ОРІЄНТАЦІЯМИ У ОСІБ З РІЗНИМ ДОСВІДОМ ПЕРЕСЕЛЕННЯ

2.1. Організація та емпірична база дослідження

У даному підрозділі описано логіку організації та змістову структуру емпіричного дослідження, присвяченого вивченню особливостей зв'язку між психологічним благополуччям та ціннісно-смисловими орієнтаціями в осіб з різним досвідом переселення.

Задля забезпечення надійності і валідності результатів, реалізація дослідження потребувала послідовного методологічного підходу, передбачаючи чітке дотримання етапності та внутрішньої логіки дослідницької процедури.

Процес дослідження було розділено на три основні етапи:

1. Підготовчий етап:

- постановка мети та завдань дослідження;
- аналіз теоретичних підходів до вивчення психологічного благополуччя, цінностей і смисложиттєвих орієнтацій особистості;
- добір відповідних методик, з урахуванням цілей дослідження, включаючи авторський переклад однієї з них;
- створення анкети для збору емпіричних даних у дистанційному форматі.

2. Етап проведення емпіричного дослідження, що охоплює ознайомлення з тематикою дослідження та її теоретичними аспектами; безпосереднє проведення анкетування, тестування.

3. Етап обробки та інтерпретації даних:

- попереднє структурування зібраної інформації;
- застосування методів кількісного аналізу;

- осмислення отриманих результатів у контексті дослідницьких завдань і побудова відповідних висновків.

Під час підготовчої частини роботи було також сформульовано перелік завдань, реалізація яких забезпечила досягнення мети дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз підходів до вивчення психологічного благополуччя та ціннісно-сміслових орієнтацій особистості.
2. Визначити психологічні особливості осіб з різним досвідом переселення в контексті досліджуваних змінних.
3. Встановити характер зв'язку між рівнем психологічного благополуччя та системою цінностей і смисложиттєвих орієнтацій.
4. Сформулювати практичні рекомендації для психологів, що працюють із внутрішньо переміщеними особами та мігрантами.

Дослідження проводилося за таким алгоритмом:

1. здійснено теоретичне опрацювання наукових джерел з обраної тематики;
2. сформовано емпіричну модель із виокремленням ключових змінних дослідження;
3. підібрано відповідні методики та створено інструменти збору даних;
4. організовано дистанційне анкетування та зібрано повні відповіді від респондентів;
5. проаналізовано психологічне благополуччя та ціннісно-сміслові орієнтації учасників:
 - 5.1. обчислено індекси за шкалами благополуччя;
 - 5.2. виявлено домінантні цінності та смисложиттєві орієнтири.
 - 5.3. встановлено зв'язки між показниками благополуччя та структурою цінностей і смислу життя за допомогою кореляційного аналізу.

Для забезпечення відповідності обраного інструментарію поставленим завданням, було здійснено попередній аналіз наукових джерел, що дозволило обґрунтувати доцільність використання кожної з методик. Було здійснено самостійний переклад однієї з методик з англійської мови на українську. Переклад виконано автором дослідження згідно з методичними рекомендаціями

щодо адаптації психодіагностичних інструментів. Цей варіант опитувальника вперше застосовується у дослідженні з метою подальшої перевірки інструктивної чіткості та доцільності його використання у вітчизняних умовах. З метою організації збору даних у дистанційному форматі було створено електронний опитувальник (Google-форму), який включав блок соціально-демографічних питань (Додаток А) та три психодіагностичні методики. Дослідження реалізовувалося шляхом поширення анкет за допомогою соціальних мереж, студентських і волонтерських спільнот, а також через персональне звернення до респондентів. Усі учасники добровільно надали згоду на участь і були проінформовані про принципи конфіденційності.

Таким чином, реалізація емпіричного дослідження відбувалася поетапно:

I. Підготовчий етап: здійснено аналіз літератури та актуальних наукових підходів до проблематики психологічного благополуччя, цінностей і смисложиттєвих орієнтацій, що дозволило сформулювати завдання та дібрати відповідні методики.

II. Проведення дослідження: організовано дистанційне тестування за допомогою Google-форми, яка включала шкалу психологічного благополуччя, опитувальник цінностей і тест смисложиттєвих орієнтацій.

III. Обробка результатів: здійснено кількісну та якісну обробку отриманих даних з подальшим статистичним аналізом результатів. Робота з даними відбувалася в кілька етапів:

1. первинна обробка — перевірка повноти відповідей та структурування даних;
2. порівняльний аналіз — виявлення повторюваних патернів у різних групах респондентів;
3. узагальнення — інтеграція отриманих результатів у єдину систему висновків.

IV. Інтерпретація результатів: на підставі оброблених даних здійснено інтерпретацію, що спиралася як на емпіричну інформацію, так і на теоретичні моделі з використаних джерел.

Предметом дослідження виступали психометричні показники, отримані в результаті застосування стандартизованих психологічних методик, а саме: рівень психологічного благополуччя, профіль ціннісних орієнтацій особистості та показники смисложиттєвої наповненості життя.

Дослідження реалізовувалося шляхом поширення анкет за допомогою соціальних мереж, студентських і волонтерських спільнот, а також через персональне звернення до респондентів. Загальна кількість респондентів становила 168 осіб віком від 18 до 58 років, середній вік — 29,7 років. До вибірки увійшли 113 жінок та 55 чоловіків. Респонденти були поділені на три дослідницькі групи відповідно до досвіду переселення:

- Перша група включала осіб, які не змінювали місце проживання з початку повномасштабного вторгнення (n = 63);
- Друга група — внутрішньо переміщені особи (n = 54);
- Третя група — особи, які виїхали за кордон (n = 51).

Розподіл за статтю в кожній групі був нерівномірним, із переважанням жінок у всіх трьох категоріях. Усі учасники мали щонайменше повну середню освіту, а переважна більшість — вищу або незакінчену вищу освіту.

2.2. Методичне забезпечення емпіричного дослідження

З метою досягнення поставлених у дослідженні завдань було обґрунтовано застосування комплексу психодіагностичних методик, які охоплюють базові аспекти функціонування особистості: психологічне благополуччя, систему цінностей та смисложиттєві орієнтації. Завдяки ретельному підбору інструментів вдалося врахувати як емоційно-мотиваційний, так і когнітивно-смысловий рівні — що є особливо значущим за умов соціальної нестабільності, спричиненої досвідом вимушеного переселення.

Обґрунтування методології дослідження передбачало кількісне й якісне вивчення трьох основних психологічних конструктів: суб'єктивного відчуття повноцінності життя (психологічного благополуччя), структури особистісних цінностей (ціннісних орієнтацій) та рівня життєвої осмисленості (як наявності

цілей, так і внутрішньої смислової узгодженості). Вибір цих змінних обумовлений їхньою тісною концептуальною пов'язаністю й релевантністю для аналізу процесів адаптації у відповідь на зміну середовища проживання, перегляд життєвих пріоритетів і пошук нового сенсу у складних обставинах. Методики було підібрано з урахуванням критерію наукової валідності, культурної адаптації та апробації в межах соціально-психологічних досліджень.

У рамках дослідження використано три основні методики: Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф (українська адаптація С. В. Карсканової), Методику «Портрет цінностей» Ш. Шварца (адаптація І. Семків), а також тест «Ціль життя» (PIL – Purpose in Life) Дж. Крамба і Л. Махоліка (авторський переклад).

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff's Psychological Well-Being Scale) використовується для діагностики загального рівня функціонування особистості, ґрунтуючись на шести ключових компонентах психологічного благополуччя. Її теоретична основа поєднує гуманістичне розуміння цілісного розвитку особистості з емпірично вивіреними параметрами позитивного функціонування.

Опитувальник містить 84 твердження, які оцінюються за семибальною шкалою від «1 — абсолютно не згоден(на)» до «7 — повністю згоден(на)». Кожне твердження належить до однієї з шести підшкал: самоприйняття, позитивні взаємини, автономія, контроль середовища, наявність мети в житті та особистісне зростання. Такий підхід дозволяє отримати як диференційований профіль благополуччя, так і інтегральну оцінку. Частина тверджень представлена в зворотній формі — це враховується під час обробки відповідей для забезпечення надійності результатів.

Застосована в роботі версія шкали є українською адаптацією С. В. Карсканової, що активно використовується як у наукових дослідженнях, так і в освітніх проєктах.

Обробка даних відповідно до інструкції включає кілька етапів: спершу — зворотне кодування тверджень з негативною полярністю, потім — розрахунок

середніх балів по кожній підшкалі. Це дозволяє сформувати індивідуальний профіль благополуччя учасника дослідження.

Інтерпретація результатів ґрунтується на аналізі ступеня вираженості кожного з компонентів. Вищі середні значення вказують на сильнішу представленість відповідного аспекту благополуччя. Отримані результати використовуються як у межах індивідуальної психологічної діагностики, так і для групового порівняння. У межах нашого дослідження — для виявлення зв'язку між рівнем психологічного благополуччя та ціннісно-смысловими орієнтаціями серед учасників із різним досвідом переміщення.

Ця методика дає змогу як кількісно, так і якісно охарактеризувати суб'єктивне відчуття цілісності, внутрішнього ресурсу та життєвої наповненості. У контексті нашого дослідження вона виступає ключовим інструментом для аналізу благополуччя в умовах життєвої трансформації. Повний текст опитувальника та інструкцію наведено у Додатку Б.

Для вивчення ціннісних орієнтацій особистості у цьому дослідженні було використано методику «Портрет цінностей» (PVQ) Ш. Шварца в адаптації українською мовою, здійсненій І. І. Семків. Теоретично методика ґрунтується на концепції універсальних людських цінностей, у межах якої виділяється десять основних мотиваційних типів. Їх розподілено у двовимірну модель, що дозволяє фіксувати як відносну вагу цінностей, так і їхні співвідношення між протилежними полюсами — наприклад, «відкритість до змін» протиставляється «збереженню», а «самовизначення» — «нормативності». Такий підхід дає змогу не тільки фіксувати пріоритети, а й оцінювати ступінь внутрішньої узгодженості ціннісного профілю особистості.

Опитувальник містить 40 тверджень, кожне з яких описує риси або поведінкові установки, пов'язані з тією чи іншою цінністю. Респонденти оцінюють подібність кожного твердження до себе на 6-бальній шкалі: від «1 — зовсім не схоже» до «6 — дуже схоже». Всі 40 тверджень охоплюють десять базових цінностей: Самостійність, Стимуляція, Гедонізм, Досягнення, Влада, Безпека, Конформізм, Традиція, Доброзичливість, Універсалізм. Ці цінності

описують основні життєві орієнтири, які регулюють поведінку та впливають на прийняття рішень у соціальному контексті.

Процедура обробки результатів передбачає поетапне зниження впливу суб'єктивних оцінок. Спершу розраховуються середні бали для кожної з десяти цінностей. Потім здійснюється нормалізація даних з урахуванням індивідуальних тенденцій до заниження або завищення оцінок. Завдяки цьому формується більш об'єктивний профіль, що демонструє домінантні життєві орієнтації конкретної особистості.

Інтерпретація результатів передбачає побудову ієрархії цінностей (індивідуальної чи групової), де провідні позиції займають ті орієнтири, за якими зафіксовані найвищі середні бали. Кожна з десяти базових цінностей має власне психологічне наповнення. Наприклад, Самостійність вказує на прагнення до незалежності у мисленні та поведінці, готовність брати на себе відповідальність. Універсалізм пов'язаний з толерантністю, рівністю, турботою про інших і про довкілля. Високі показники за Гедонізмом свідчать про цінність життєвих задовольень, комфорту та емоційного благополуччя. Досягнення акцентує прагнення до результативності, визнання, соціального успіху. Влада — про важливість контролю над подіями, доступу до ресурсів, лідерства. Безпека виражає потребу у стабільності, прогнозованості, захищеності. Конформізм — дотримання соціальних норм, очікувань, уникнення конфліктів. Традиція — повага до культурної спадщини, родинних цінностей, релігійних установлень. Стимуляція — відкритість до нового, пошук новизни й емоційних вражень. Доброзичливість — прагнення до підтримки, відповідального ставлення до найближчого оточення.

У нашому дослідженні інтерпретація цінностей використовується не лише як описовий компонент методики, але й як основа для подальшого аналізу — зокрема, у виявленні взаємозв'язків між системою цінностей та досвідом переселення. Зміщення акцентів у ціннісному профілі може бути показовим для розуміння психологічної адаптації респондентів у нових умовах. Повний текст методики та ключі до її обробки подано у Додатку В.

Для оцінки смисложиттєвих орієнтацій було використано тест «Ціль життя» (PIL – Purpose in Life Test), розроблений Дж. Крамбом і Л. Махоліком. Методика базується на логотерапевтичній концепції В. Франкла, що акцентує на пошуку особистісного сенсу як ключовому мотиві людського існування. Тест дає змогу оцінити, наскільки людина усвідомлює свою мету, надає життю смислу й сприймає його як цілісне явище. Такі характеристики безпосередньо пов'язані з емоційною стійкістю та загальним відчуттям благополуччя.

Опитувальник містить 20 пунктів, кожен із яких представлено як континуум між двома протилежними судженнями. Респонденти визначають свою позицію між цими полюсами за семибальною шкалою. Твердження охоплюють такі сфери, як ставлення до минулого і майбутнього (зокрема до смерті), наявність життєвих цілей, емоційне сприйняття повсякденного досвіду, почуття особистої значущості та активна життєва залученість.

Оскільки офіційна україномовна версія тесту на момент проведення дослідження була відсутня, нами було здійснено самостійний переклад опитувальника з англійської мови безпосередньо з оригінального джерела [42]. При цьому було дотримано основних вимог до культурної адаптації психодіагностичних методик: збережено смислову точність тверджень, адаптовано шкалу відповідей і узгоджено інструкції для респондентів. Переклад здійснювався за принципом прямого перекладу з подальшим редагуванням, під час якого враховувалися лінгвістична коректність, логіко-семантична цілісність і відповідність змісту оригіналу.

У межах цього дослідження адаптована версія тесту була апробована вперше. З метою перевірки інструктивної зрозумілості було додано три контрольні питання наприкінці опитувальника (див. Додаток Д). Усі учасники зазначили, що твердження є зрозумілими, а складність виконання оцінили в межах 4–5 балів із 5 можливих. Жодне з тверджень не потребувало доопрацювання. Це дозволяє говорити про адекватність перекладу для досліджуваної вибірки. Надійність шкали було попередньо оцінено за допомогою коефіцієнта α Кронбаха — його значення становило 0,88, що свідчить про

високий рівень внутрішньої узгодженості. Чутливість інструменту до міжособистісних відмінностей була підтверджена шляхом аналізу розподілу балів, що вказує на його валідність у межах українського соціокультурного контексту.

Обробка результатів передбачала зворотне кодування тверджень 7, 9, 11, 15, 16 і 19, після чого всі бали підсумовувались. Кожна відповідь оцінювалась у діапазоні від 1 до 7 балів, відповідно до ступеня згоди з твердженням. Таким чином, загальний бал може коливатися від 20 до 140. Вищі значення свідчать про вираженішу орієнтацію на сенс життя, внутрішню впевненість та відчуття особистісної реалізації. За загальноприйнятою шкалою інтерпретації, результат у межах 113–140 балів відображає високий рівень смисложиттєвої орієнтації, 92–112 — помірний, а показники нижчі за 91 можуть свідчити про наявність ознак екзистенційного вакууму. Шкала інтерпретації, повний текст тесту та ключі до обробки наведені у Додатку Г. Оригінальний англomовний варіант методики представлено у Додатку Г.

Після збору даних було проведено кількісний статистичний аналіз, спрямований на виявлення взаємозв'язків між психологічними та ціннісно-смиловими характеристиками учасників. Основними методами виступили коефіцієнт рангової кореляції Спірмена та множинний лінійний регресійний аналіз. Обчислення здійснювалося за допомогою програми Microsoft Excel, що забезпечило належний рівень точності та відтворюваності результатів.

На першому етапі було проаналізовано кореляційні зв'язки між змінними, включеними у дослідження. Враховуючи, що значна частина показників мала ранговий характер та не відповідала нормальному розподілу, застосування коефіцієнта Спірмена виявилось доцільним. Це дозволило виявити статистично значущі зв'язки між показниками психологічного благополуччя, ціннісними орієнтаціями, життєвими смислами та рівнем соціальної інтеграції.

На наступному етапі було проведено регресійний аналіз, який дав змогу визначити змінні з найбільш вираженим впливом на загальний рівень благополуччя. Модель множинної лінійної регресії дала змогу не лише

встановити напрямок впливу, але й оцінити силу кожного предиктора. Статистична значущість результатів оцінювалася за критерієм $p < 0,05$. Окремо було проаналізовано β -коефіцієнти та стандартні похибки — для більш точного розуміння внеску кожної змінної у модель.

Підсумкові дані аналізу були систематизовані в таблицях. До них увійшли середні значення, стандартні відхилення, коефіцієнти кореляції та ключові параметри регресійних моделей. Такий підхід дозволив комплексно оцінити характер зв'язків у межах трьох груп респондентів, що сформували емпіричну базу дослідження, і слугували основою для формулювання підсумкових висновків.

Висновки до розділу 2

У процесі реалізації емпіричного дослідження було чітко сформульовано мету й завдання, визначено змінні, які потребували вимірювання, а також ретельно підібрано відповідні методики. Вибір інструментарію спирався на попередній огляд теоретичних моделей, що стосуються таких ключових понять, як психологічне благополуччя, особистісні цінності та смисложиттєві орієнтації. До участі було залучено 168 респондентів у віці від 18 до 58 років, середній вік становив 29,7 років; серед них — 113 жінок і 55 чоловіків. Вибірку склали громадяни України, які залишилися в країні або виїхали за її межі після початку повномасштабного вторгнення. Усі учасники були розподілені на три порівняльні групи залежно від досвіду переміщення: ті, хто не змінював місця проживання ($n = 63$), внутрішньо переміщені особи ($n = 54$) та особи, які виїхали за кордон ($n = 51$). Окрему увагу приділено опису критеріїв добору, організації збору даних, умов участі та соціально-демографічних характеристик респондентів.

Методична база дослідження включала шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф, методику «Портрет цінностей» Ш. Шварца (українська адаптація І. І. Семків) та тест «Ціль життя» Дж. Крамба і Л. Махоліка. Оскільки останній не мав офіційної україномовної версії, ми виконали власний переклад із дотриманням методичних стандартів — зокрема, еквівалентності змісту та лінгвістичної

зрозумілості. Перекладена версія була апробована під час дослідження, і це дало змогу переконатися в її інструктивній зрозумілості, відповідності шкали оцінювання та високому рівні внутрішньої узгодженості.

Застосовані методики дозволили охопити різні аспекти психічного функціонування — від суб'єктивного відчуття благополуччя до системи життєвих цінностей і смислових орієнтирів, що в сукупності забезпечило комплексний аналіз досліджуваних змінних. Узгодженість між теоретичною основою дослідження, обраним інструментарієм і процедурою збору даних підвищила валідність подальшого кількісного аналізу результатів.

РОЗДІЛ 3.

АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ТА ЦІННІСНО-СМИСЛОВИМИ ОРІЄНТАЦІЯМИ

3.1. Аналіз рівня психологічного благополуччя та особливостей ціннісно-сміслової сфери у різних груп вимушених переселенців

Аналіз зв'язку між психологічним благополуччям та ціннісно-смісловими орієнтаціями в межах нашого дослідження передбачав емпіричну перевірку гіпотез, що ґрунтуються на уявленнях про функціонування особистості в умовах радикальних життєвих змін. Нас цікавило передусім те, як рівень благополуччя, цінності та смисложиттєві орієнтації узгоджуються між собою в осіб із різним досвідом переселення, що був зумовлений повномасштабною війною в Україні. Хоча сам по собі життєвий контекст — зокрема, зміна місця проживання — має важливе значення для розуміння адаптаційних процесів, головну увагу ми приділили внутрішнім психологічним показникам, які відображають цілісність функціонування особистості.

Виходячи з цього, метою емпіричної частини роботи стало виявлення характеру зв'язків між рівнем психологічного благополуччя, ступенем вираженості смисложиттєвих орієнтацій і домінуючими цінностями у представників трьох груп, поділених за досвідом переміщення. Ми припускали, що саме цей досвід може впливати на сприйняття життя як осмисленого, контрольованого і цілісного — через особистісні зміни в ціннісно-смісловій сфері.

У дослідженні взяли участь 168 осіб віком від 18 до 58 років (середній вік — 29,7 років), з яких 113 — жінки, 55 — чоловіки. Формування вибірки здійснювалося з урахуванням досвіду переселення після початку повномасштабного вторгнення. Респондентів було розподілено на три дослідницькі групи: перша — ті, хто не змінював місця проживання ($n = 63$), друга — внутрішньо переміщені особи ($n = 54$), третя — ті, хто виїхав за кордон

(n = 51). Такий розподіл дав змогу виявити особливості адаптації у стабільному, мобільному та транскордонному контекстах.

Усі учасники мали не менше ніж повну середню освіту. Із них 36,3% — із незакінченою вищою, 46,1% — із завершеною вищою (бакалавр, магістр чи спеціаліст), 4,5% — аспіранти або особи з науковим ступенем. Решта мали професійно-технічну (8,9%) або загальну середню освіту (4,2%). За типом зайнятості: 42,9% працювали на повну ставку, 12,5% — неповний день, 18,5% — студенти, 17,3% — тимчасово не працювали, ще 8,8% не працювали з інших причин. Серед тих, хто мав досвід переселення, 38,7% мали статус ВПО, 21,4% — тимчасовий захист або статус біженця за кордоном, 29,2% — не мали жодного офіційного статусу, а 10,7% перебували в процесі його оформлення. Особи, які не змінювали місця проживання, таких потреб не мали.

У межах групи переміщених осіб 47% змінювали місце проживання один раз, 28% — двічі, 14% — тричі, 6% — чотири рази або більше, 5% не змогли дати точної відповіді. Суб'єктивний рівень адаптації розподілився наступним чином: 26,2% вказали на повну адаптацію, 48,2% — часткову, 17,8% не вважали себе адаптованими, 7,8% не змогли визначитись. Аналогічно варіювався і рівень інтеграції в нове середовище: 24,4% почувалися повністю інтегрованими, 46,4% — частково, 21,4% — відчували відчуження, а 7,8% утрималися від відповіді. У доступі до послуг ситуація виглядала так: 31,5% мали повний доступ до медичних, соціальних, психологічних і адміністративних послуг, 44,6% — частковий, 20,2% — мали обмеження, 3,7% не дали відповіді.

Узагальнюючи, можна сказати, що вибірка дозволяє охопити широкий спектр життєвого досвіду, пов'язаного з переселенням, і дає змогу дослідити адаптаційні механізми, рівень благополуччя та ціннісно-сміслові установки в умовах життєвих трансформацій.

Для оцінки психологічного благополуччя було використано шкалу К. Ріфф (Ryff's Psychological Well-Being Scale), що включає шість вимірів: самоприйняття, позитивні взаємини, автономія, контроль середовища, наявність мети в житті та особистісне зростання.

Обробка результатів відбувалась поетапно: на першому етапі було перевірено, чи респонденти надали повні й логічно узгоджені відповіді; далі, відповідно до інструкцій методики, здійснювалося реверсне кодування окремих пунктів зі зворотною шкалою. Потім обчислювались середні значення по кожній із шести підшкал, після чого — узагальнення в межах кожної з трьох дослідницьких груп. Це дозволило отримати усереднені показники (M) та стандартні відхилення (SD) для кожного виміру.

У першій групі (осіб, які залишались на місці) середні значення за всіма шкалами були стабільно вищими за середній рівень. Найвищі — за шкалою самоприйняття — що свідчить про здатність респондентів підтримувати позитивне ставлення до себе. Показники за іншими шкалами — особистісного зростання, мети в житті, позитивних взаємин, контролю середовища та автономії — перебували на помірному рівні з незначною варіативністю, що може свідчити про збереження внутрішньої рівноваги.

У другій групі — внутрішньо переміщених — рівень за більшістю шкал виявився трохи нижчим. Найвищі результати отримано за шкалою особистісного зростання, що, ймовірно, відображає мобілізацію особистісних ресурсів у складних умовах. Натомість показники автономії, самоприйняття, взаємин, контролю середовища та цілеспрямованості були помірно зниженими — це узгоджується з уявленнями про вплив втрати стабільності та життєвої визначеності на психологічний стан.

Третя група — особи, які виїхали за кордон — показала найвищі середні значення за шкалою автономії, що можна розглядати як ознаку посилення самостійності у відповідь на нові обставини. Помірно високими були й оцінки за шкалами особистісного зростання та мети в житті. Водночас показники самоприйняття, позитивних взаємин і контролю середовища виявилися нижчими, що може свідчити про певні труднощі в інтеграції до нового культурного середовища.

Стандартні відхилення за шкалами загалом коливались у межах від 0.65 до 0.93, що вказує на помірну варіативність відповідей. Найбільші відхилення

спостерігались щодо контролю середовища та наявності мети, що, ймовірно, пов'язано з різною глибиною адаптаційного досвіду. Показники автономії та особистісного зростання були більш узгодженими, тобто більш стабільними в межах кожної з груп. У цілому, результати свідчать про наявність помірних відмінностей у структурі психологічного благополуччя залежно від досвіду переселення. Найбільш виражені труднощі спостерігаються у внутрішньо переміщених осіб, хоча водночас в усіх трьох групах є ознаки адаптаційного потенціалу — передусім у площині особистісного зростання та автономії. Зведені статистичні показники наведено в Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Середні значення (M) та стандартні відхилення (SD) за шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф у трьох групах респондентів

Шкала	Не змінювали місце проживання (n = 63)	ВПО (n = 54)	За кордоном (n = 51)
Самоприйняття	5.24 (0.65)	4.68 (0.79)	4.61 (0.91)
Позитивні взаємини	4.97 (0.68)	4.72 (0.82)	4.59 (0.76)
Автономія	4.77 (0.83)	4.59 (0.88)	5.12 (0.67)
Контроль середовища	4.86 (0.74)	4.51 (0.92)	4.43 (0.89)
Мета в житті	5.08 (0.66)	4.38 (0.93)	4.88 (0.71)
Особистісне зростання	5.12 (0.79)	5.03 (0.72)	5.07 (0.85)

Щоб глибше зрозуміти, яким чином соціально-демографічні чинники можуть впливати на психологічне благополуччя, у наступному підрозділі подано розширений аналіз. Він спрямований на деталізацію зв'язків між відповідними змінними, що дозволяє побачити більш складну структуру цих взаємозалежностей.

Для дослідження системи цінностей у вибірці було використано адаптовану українською мовою методику портретів цінностей Ш. Шварца (PVQ), розроблену на основі теорії базових людських цінностей. Методика включає 40 тверджень, кожне з яких описує пріоритети або риси людини, і респонденти мають оцінити їхню відповідність собі за 6-бальною шкалою. Згідно з ключем обробки, всі твердження були згруповані в десять базових ціннісних типів: конформізм, традиція, доброзичливість, універсалізм, самостійність, стимуляція, гедонізм, досягнення, влада, безпека.

Обробка результатів здійснювалася згідно з інструкцією до ключа методики. Спочатку для кожної з десяти ціннісних орієнтацій обчислювалися середні оцінки за відповідними твердженнями в кожного респондента. Після цього результати узагальнювалися по кожній з трьох дослідницьких груп (осіб, які не змінювали місце проживання; внутрішньо переміщених осіб; осіб, які виїхали за кордон). Варто зазначити, що кількість тверджень, що формують окрему шкалу, є різною: наприклад, універсалізм оцінювався за шістьма позиціями, тоді як гедонізм — лише за трьома. З метою підвищення точності розрахунків дані попередньо структурували згідно з ключем методики. Результати було подано у вигляді середніх значень (M) та стандартних відхилень (SD), що дозволяє оцінити як силу вираженості кожної цінності, так і ступінь варіативності оцінок у межах досліджуваних груп.

Респонденти, які не змінювали місця проживання, найвищі оцінки надавали таким цінностям, як доброзичливість, універсалізм та самостійність. Порівняно нижчими виявилися показники за шкалами гедонізму й стимуляції. Конформізм та безпека також мали відносно високі середні значення, хоча й поступалися провідним орієнтирам.

Серед внутрішньо переміщених осіб домінували такі пріоритети, як безпека, доброзичливість, самостійність та універсалізм. Водночас нижчі середні оцінки спостерігалися за шкалами гедонізму, досягнення й стимуляції. Цінності традиції та влади в цій групі виявилися менш релевантними.

У респондентів, які виїхали за кордон, найбільш вираженими були самостійність, доброзичливість та універсалізм. Крім того, саме в цій групі зафіксовано підвищені показники досягнення та гедонізму, порівняно з іншими. Цінності стимуляції, традиції та влади залишалися менш значущими, тоді як безпека зберігала відносно високий рівень, хоча й дещо нижчий, ніж у групі ВПО.

Для ілюстрації описаних результатів у Таблиці 3.2 подано узагальнені статистичні показники середніх значень і варіативності за десятьма базовими ціннісними орієнтаціями у трьох досліджуваних групах.

Таблиця 3.2

**Середні значення ціннісних орієнтацій Ш. Шварца
у трьох групах респондентів**

Ціннісна орієнтація	Не змінювали місце проживання (n = 63)	ВПО (n = 54)	За кордоном (n = 51)
Конформізм	4.48 (0.73)	4.36 (0.76)	4.29 (0.71)
Традиція	4.12 (0.70)	3.94 (0.77)	3.91 (0.75)
Доброзичливість	5.03 (0.67)	4.87 (0.71)	4.93 (0.70)
Універсалізм	4.96 (0.71)	4.75 (0.73)	4.89 (0.72)
Самостійність	4.81 (0.76)	4.76 (0.74)	5.04 (0.66)

Стимуляція	3.89 (0.85)	3.73 (0.82)	3.84 (0.79)
Гедонізм	4.12 (0.81)	4.09 (0.79)	4.42 (0.73)
Досягнення	4.45 (0.69)	4.32 (0.74)	4.59 (0.68)
Влада	4.02 (0.78)	3.88 (0.81)	3.71 (0.80)
Безпека	4.67 (0.69)	4.91 (0.68)	4.62 (0.70)

Таким чином, результати свідчать про деяку спільність у базових ціннісних орієнтаціях респондентів незалежно від досвіду переселення — передусім у високій значущості таких цінностей, як доброзичливість, самостійність і універсалізм. Водночас помітні відмінності в інтенсивності орієнтації на безпеку, досягнення, задоволення та новизну, що може відображати своєрідні адаптаційні потреби й ресурси кожної групи учасників.

Для вивчення рівня наявності смислу життя, цілеспрямованості та екзистенційного наповнення особистості ми застосували у дослідженні власну авторську адаптацію тесту «Ціль життя» (Purpose in Life Test, PIL), розробленого Дж. Крамбом і Л. Махоліком. Інструмент включає 20 тверджень, які оцінюються за 7-бальною шкалою: від 1 («повністю не згоден(на)») до 7 («повністю згоден(на)»). Частина тверджень містить зворотне кодування, що враховувалося під час обробки даних.

Оскільки адаптована версія методики використовувалась уперше, перед основним дослідженням проведено її апробацію. Основна мета — перевірити інструментальну придатність українськомовної версії. Зокрема, для оцінки внутрішньої узгодженості шкали було розраховано коефіцієнт альфа Кронбаха.

Отриманий показник відповідав прийнятним для психологічних методик межам, що дозволяє зробити висновок про достатню цілісність тесту. Також здійснено експертне оцінювання перекладених тверджень та пілотне заповнення, що дало змогу виявити та усунути потенційні неточності формулювань. У підсумку твердження були сприйняті як змістовно зрозумілі, інструкція — як чітка, а сам інструмент — як надійний для подальшого використання в дослідженні.

Обробку даних здійснювали поетапно. Спочатку відповіді на інверсійні твердження було скориговано згідно з ключем, тобто оцінки перетворено у відповідні зворотні значення шкали. Далі підсумовувалися бали за всіма 20 пунктами, що дало змогу отримати сумарний показник у межах від 20 до 140 балів для кожного респондента. Отримані результати були згруповані за трьома дослідницькими групами: особи, які не змінювали місце проживання; внутрішньо переміщені особи; та ті, хто виїхав за кордон. Для кожної з груп обчислено середнє значення (M) та стандартне відхилення (SD), що дозволяє окреслити не лише загальний рівень смислової визначеності, а й варіативність у межах груп. Усі розрахунки проводилися в Microsoft Excel після попереднього структурування даних згідно з вимогами методики.

Згідно з поширеною інтерпретаційною шкалою, результат нижче 91 бала свідчить про ймовірність екзистенційного вакууму, інтервал 92–112 балів — про невизначене сприйняття смислу життя, а значення в межах 113–140 — про чітко виражене усвідомлення мети та смислу.

У першій групі респондентів ($n = 63$), які не змінювали місце проживання, середній показник за тестом PIL становив $M = 108.6$ ($SD = 12.4$), що вкладається в межі невизначеного смислу життя.

У другій групі — внутрішньо переміщених осіб ($n = 54$), середнє значення дорівнювало $M = 102.9$ ($SD = 14.6$), що також потрапляє до цієї категорії.

У третій групі — осіб, які виїхали за кордон ($n = 51$), середній бал становив $M = 110.1$ ($SD = 11.8$).

Хоча відмінності між групами сягають близько 7 балів, цього недостатньо для ствердження про наявність глибоких розбіжностей у рівні смислової

визначеності. Проте можна говорити про тенденції, що відображають вплив різного досвіду переселення. Узагальнені показники по кожній групі представлено в Таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Середні значення (M, SD) за результатами тесту «Ціль життя» (PIL)

Група респондентів	Середнє значення M (SD)
Не змінювали місце проживання (n = 63)	108.6 (12.4)
Внутрішньо переміщені особи (n = 54)	102.9 (14.6)
Виїхали за кордон (n = 51)	110.1 (11.8)

Результати за тестом «Ціль життя» вказують на те, що в усіх трьох дослідницьких групах переважає невизначене, але відносно сформоване сприйняття смислу життя, без наявності чітко вираженого екзистенційного вакууму чи стабільного високого рівня смислової наповненості.

3.2. Зв'язок між психологічним благополуччям та ціннісно-смысловими орієнтаціями у різних груп вимушених переселенців

Аналіз взаємозв'язків між основними психологічними змінними — рівнем психологічного благополуччя (за шкалами К. Ріфф), життєвою цілеспрямованістю (за тестом «Ціль життя» Дж. Крамба і Л. Махоліка), а також системою цінностей (за методикою Ш. Шварца) — мав на меті виявити, як ці показники пов'язані між собою в умовах вимушеного переселення. Ми припускали, що внаслідок різного життєвого досвіду (збереження постійного місця проживання, внутрішнє переселення або еміграція за кордон) структура зв'язків між цими компонентами буде відрізнятися, відображаючи специфіку адаптаційних процесів у кожній групі.

Для перевірки гіпотез було використано кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта Спірмена, який дозволив встановити як загальні, так і специфічні для кожної групи респондентів взаємозв'язки між досліджуваними

змінними. Також було враховано соціально-демографічні показники з анкети — зокрема вік, кількість переїздів, рівень адаптації та інтеграції — як додаткові змінні, що могли впливати на інтенсивність або характер виявлених зв'язків.

За допомогою порівняльного аналізу ми отримали можливість оцінити, наскільки схожою або відмінною є структура кореляційних зв'язків у різних групах респондентів. Це дало змогу не лише виявити певні сталі психологічні тенденції, а й припустити, що досвід переселення може впливати на характер взаємозв'язків між показниками психологічного благополуччя, ціннісними орієнтаціями та смисложиттєвими установками, що дає змогу краще зрозуміти, як життєві обставини впливають на уявлення людини про себе. Це стосується як образу власного майбутнього, так і почуття внутрішньої цілісності, зокрема в умовах кризових змін.

Кореляційний аналіз проводився із застосуванням коефіцієнта Спірмена. Було досліджено зв'язки між шкалами психологічного благополуччя (К. Ріфф), ціннісними орієнтаціями (Ш. Шварц), показниками цілеспрямованості життя (тест PIL), а також окремими соціально-демографічними змінними, зібраними через анкетування. Це дозволило простежити, як ключові психологічні характеристики співвідносяться одна з одною в умовах пережитого досвіду переміщення, а також виявити унікальні для кожної досліджуваної групи патерни зв'язків між ціннісно-смысловими орієнтаціями та рівнем суб'єктивного благополуччя.

У групі осіб, які не змінювали місце проживання, було виявлено статистично значущі кореляції між шкалою «самоприйняття» та загальним балом за тестом PIL, а також між шкалою «особистісне зростання» та PIL. Це свідчить про наявність тісного зв'язку між переживанням власної цілісності, внутрішнім розвитком і відчуттям цілеспрямованості життя. Додатково зафіксовано значущі, хоча й помірні, зв'язки між шкалою «мета в житті» та цінністю «самостійність», а також між «контролем середовища» та цінністю «досягнення», що може відображати тенденцію осіб із відносно стабільними життєвими обставинами до переоцінки власної ініціативності та орієнтації на успіх. Також було виявлено слабку негативну кореляцію між цінністю «влада» та шкалою «позитивні

взаємини», яка може свідчити про певну напругу між орієнтацією на домінування та якістю міжособистісних зв'язків.

Таблиця 3.4

Кореляційна матриця для респондентів, які не змінювали місця проживання

Шкала	РІЛ	Самостійність	Досягнення	Влада
Самоприйняття	0.51**	0.08	-0.12	0.03
Особистісне зростання	0.44**	-0.04	0.06	-0.11
Мета в житті	0.05	0.32*	-0.03	0.14
Контроль середовища	-0.07	-0.08	0.28*	-0.14
Позитивні взаємини	-0.03	0.11	0.02	-0.24*

Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0.05$; ** – рівень значущості $p \leq 0.01$

У групі внутрішньо переміщених осіб спостерігалася ширша, хоч і менш структурована мережа зв'язків. Зокрема, виявлено зв'язок між шкалою «позитивні взаємини» та цінністю «доброзичливість», що є цілком логічним у контексті соціальної взаємопідтримки як чинника адаптації. Кореляція між шкалою «особистісне зростання» та цінністю «безпека» може вказувати на прагнення до стабільності як умови для самореалізації. Додатково встановлено зв'язок між «контролем середовища» та цінністю «конформізм». Водночас, хоча зв'язок між загальним балом за тестом РІЛ та цінністю «самостійність» не досяг статистичної значущості, він демонструє тенденцію, що також заслуговує на подальше вивчення. Натомість було зафіксовано негативну кореляцію між шкалою «автономія» та цінністю «конформізм», що узгоджується з ідеєю протиставлення незалежності зовнішній нормативності.

Таблиця 3.5

Кореляційна матриця для внутрішньо переміщених осіб

Шкала	Доброзичливість	Безпека	Конформізм	Самостійність
Позитивні взаємини	0.38**	-0.03	-0.06	0.05
Особистісне зростання	0.02	0.33*	-0.11	-0.07
Контроль середовища	-0.09	0.06	0.26*	0.03
РІЛ	-0.01	-0.07	-0.04	0.19
Автономія	-0.13	0.08	-0.29*	0.04

*Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0.05$; ** – рівень значущості $p \leq 0.01$*

Для осіб, які виїхали за кордон, характерними були інші патерни взаємозв'язків. Зокрема, спостерігається значуща кореляція між загальним балом за РІЛ та шкалою «мета в житті», що може свідчити про тісний зв'язок між загальною екзистенційною налаштованістю та наявністю чітких життєвих орієнтирів. Додатково виявлено значущі зв'язки між РІЛ та шкалою «автономія», а також між РІЛ та цінністю «стимуляція», що може вказувати на схильність до активного пошуку нових можливостей у процесі адаптації в новому середовищі. Зв'язок між шкалою «контроль середовища» та цінністю «самостійність» може відображати намагання зберегти відчуття особистісної автономії у змінених соціальних умовах. Також зафіксовано негативну кореляцію між цінністю «конформізм» та шкалою «особистісне зростання», що може вказувати на те, що орієнтація на соціальну нормативність може обмежувати внутрішній розвиток, особливо в умовах культурної адаптації.

Аналіз взаємозв'язків із соціально-демографічними характеристиками також виявив статистично значущі результати, які були розраховані з використанням коефіцієнта Спірмена. Так, кількість змін місця проживання демонструє обернений зв'язок із рівнем контролю середовища, що свідчить про

зниження суб'єктивного відчуття впливу на власне життя з кожною наступною зміною місця проживання.

Таблиця 3.6

Кореляційна матриця для осіб, які виїхали закордон

Шкала	Мета в житті	Автономія	Стимуляція	Самостійність	Конформізм
PII	0.47**	0.42**	0.39**	0.06	-0.04
Контроль середовища	0.05	0.08	-0.02	0.31*	-0.06
Особистісне зростання	0.02	0.01	0.03	-0.05	-0.27*

Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0.05$; ** – рівень значущості $p \leq 0.01$

Водночас рівень суб'єктивної адаптації позитивно пов'язаний із загальним балом за тестом PII, що вказує на наявність взаємозв'язку між життєвою цілеспрямованістю та успішністю адаптації. Суб'єктивне відчуття інтеграції в соціум прямо пов'язане зі шкалою «позитивні взаємини», а рівень суб'єктивної оцінки доступності всіх необхідних для життя послуг – з цінністю «безпека», що є логічним у контексті прагнення до стабільності та соціальної включеності. При цьому правовий статус переселенця демонструє обернений зв'язок із цінністю «самостійність», що може свідчити про зниження орієнтації на автономність у відповідь на зовнішні обставини оформлення правового статусу. Жінки частіше демонстрували вищі значення за шкалою «позитивні взаємини» та цінністю «доброзичливість», що може свідчити про вираженішу орієнтацію на соціальні зв'язки й підтримку, тоді як чоловіки мали дещо вищі показники за шкалою «самостійність», що, можливо, відображає більшу орієнтацію на незалежність у контексті власної ідентичності.

Таблиця 3.7

Кореляційна матриця соціально-демографічних даних

Шкала 1	Шкала 2	ρ	p
Кількість змін місця проживання	Контроль середовища	-0.29	< 0.05
Рівень суб'єктивної адаптації	РІЛ	0.36	< 0.01
Суб'єктивне відчуття інтеграції	Позитивні взаємини	0.41	< 0.01
Оцінка доступу до послуг	Безпека	0.39	< 0.01
Правовий статус переселенця	Самостійність	-0.26	< 0.05
Стать (жіноча)	Позитивні взаємини	0.27	< 0.05
Стать (чоловіча)	Самостійність	0.24	< 0.05

Порівняльний аналіз виявлених кореляційних зв'язків засвідчив наявність виразної специфіки у кожній із трьох досліджуваних груп, що підтверджує гіпотезу про варіативність структур психологічних зв'язків залежно від досвіду переселення. Для респондентів, які не змінювали місце проживання, характерною є сильна позитивна кореляція між самоприйняттям та життєвою цілеспрямованістю ($\rho = 0,51$, $p < 0,01$), яка демонструє взаємозв'язок між стабільною самооцінкою та наявністю чітких смисложиттєвих орієнтирів. У групі внутрішньо переміщених осіб простежуються зв'язки, що акцентують роль соціальної підтримки: зокрема, шкала позитивних взаємин корелює з цінністю доброзичливості ($\rho = 0,38$, $p < 0,01$), що свідчить про важливість соціального оточення для адаптації.

Натомість у респондентів, які перебувають за кордоном, домінують зв'язки, пов'язані з внутрішньою регуляцією та адаптаційними ресурсами, як-от кореляції між автономією, цінністю «стимуляція» та загальним рівнем екзистенційної орієнтації ($r = 0,42; 0,39$ відповідно, $p < 0,01$). Це дозволяє припустити, що в умовах перебування в іншому культурному середовищі більш важливою стає здатність опиратися на внутрішні цінності й прагнення, що підтримують відчуття сенсу життя.

З метою виявлення ключових змінних, що найбільш суттєво впливають на рівень психологічного благополуччя респондентів, нами було здійснено множинний лінійний регресійний аналіз. Як залежну змінну було використано загальний бал за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф, що відображає інтегральний показник суб'єктивного психоемоційного стану. До моделі були включені предиктори, які в попередньому аналізі виявили значущі або тенденційні кореляційні зв'язки з психологічним благополуччям — зокрема загальний бал за тестом життєвої цілеспрямованості PIL, окремі цінності за методикою Ш. Шварца (PVQ), а також окремі соціально-демографічні показники, зокрема рівень суб'єктивної інтеграції у нове середовище. R^2 моделі становить 0,41, що свідчить про достатню пояснювальну здатність включених предикторів у прогнозуванні рівня психологічного благополуччя.

Аналіз показав, що у загальній вибірці найсильнішими предикторами психологічного благополуччя виступили: життєва цілеспрямованість, зафіксована за тестом PIL, цінність «самостійність» та рівень інтеграції у нове соціальне середовище. Крім цього, виявлено декілька предикторів із меншою, проте статистично помітною силою впливу, серед яких — цінність «доброзичливість» та суб'єктивне сприйняття доступності необхідних послуг у поточному середовищі. Хоча ці значення не досягли високих рівнів статистичної значущості, їх наявність може вказувати на потенційний вплив зазначених факторів у формування психологічного стану, особливо серед окремих підгруп переселенців.

Таблиця 3.8

Результати множинного лінійного регресійного аналізу: предиктори психологічного благополуччя (загальна вибірка)

Предиктор	β -коефіцієнт	p-значення
Життєва цілеспрямованість (PIL)	0,46	< 0,001
Цінність «самостійність» (Ш. Шварц)	0,31	< 0,01
Самооцінка рівня інтеграції у нове соціальне середовище	0,27	< 0,05
Цінність «доброзичливість» (Ш. Шварц)	0,19	0,074
Доступність базових/спеціалізованих послуг	0,17	0,081

Загалом отримані результати дозволяють дійти висновку, що ключовими внутрішніми ресурсами для підтримки психологічної стійкості в умовах змінених життєвих обставин є відчуття наявності смислу життя, прагнення до автономії, внутрішнє відчуття інтегрованості в нове середовище, а також орієнтація на міжособистісну підтримку. Ці результати добре вписуються в загальну картину сучасних уявлень про багаторівневі ресурси адаптації, що базується на поєднанні смисложиттєвих установок, особистісних цінностей і соціального досвіду включення.

3.3. Рекомендації щодо психологічного супроводу різних груп вимушених переселенців

Результати, отримані в ході дослідження зв'язку між психологічним благополуччям та ціннісно-смысловими орієнтаціями в осіб із різним досвідом вимушеного переселення, дали змогу виявити цілісну картину адаптаційних процесів, що відбуваються в умовах радикальної зміни життєвого контексту. Ці дані стали підґрунтям для формулювання ряду практичних рекомендацій, які можуть бути корисними психологам, соціальним працівникам та іншим фахівцям,

що надають допомогу людям у кризових ситуаціях, зокрема внаслідок війни. Особливості життєвого досвіду переселенців — як внутрішніх, так і тих, хто опинився за кордоном, — потребують не універсальних рішень, а уважного підходу, адаптованого до індивідуальних обставин та контексту.

Психологічне благополуччя, як показали наші дані, найтісніше пов'язане з рівнем життєвої цілеспрямованості. Людина, яка навіть у складних обставинах зберігає бачення смислу й спрямування в майбутнє, здатна формувати стабільну внутрішню опору. На нашу думку, саме це є ключовою умовою для переходу від стану фрустрації до стану внутрішньої активності та відновлення. З цієї причини у роботі з переселенцями важливо створювати простір для осмислення майбутнього — у найрізноманітніших форматах: від індивідуальних консультацій до групової підтримки, що орієнтується на зміцнення здатності до планування, проектування та реконструкції смислів.

Доцільно також залучати методи, що сприяють емоційній безпеці під час рефлексії. Зокрема, це можуть бути візуальні техніки, робота з метафорами, створення особистих хронологій або карт майбутнього. Такі інструменти не лише дають змогу уникнути надмірної раціоналізації, а й залучають емоційно-чуттєвий пласт переживань, що часто є основою для справжнього внутрішнього зміщення. Робота з особистими пріоритетами, цінностями та уявленням про бажане майбутнє дозволяє сформувати своєрідний внутрішній «компас» — індивідуальну структуру, яка допомагає не втратити орієнтацію навіть у турбулентних обставинах.

Психологам варто заохочувати клієнтів формулювати як короткотермінові, так і довгострокові цілі, при цьому звертаючи увагу на ті, що мають для них глибинну особистісну вагу. Планування не повинне обмежуватись переліком «функціональних завдань», натомість має включати ті життєві орієнтири, які допомагають людині відчувати себе суб'єктом, а не об'єктом обставин. Це дозволяє не лише знизити рівень тривоги, а й активізувати здатність до вибору, що є критично важливим у станах невизначеності. Саме усвідомлений вибір і є тим моментом, де починається особистісне відновлення.

Не менш дієвими є арттерапевтичні техніки — малювання, колажі, створення візуальних композицій або навіть ліплення з глини. Ці форми самовираження дозволяють опрацювати тривогу, напруження чи невисловлені емоції без вербалізації, що особливо цінно у випадках, коли людині важко говорити або вона не готова до відкритого діалогу. У таких ситуаціях арттерапія виступає посередником між внутрішнім станом і зовнішньою дійсністю, відкриваючи простір для м'якого занурення у власний досвід. Вона не нав'язує інтерпретацій, а дозволяє кожному знайти свій спосіб зчитування смислів.

Коучингові методи також можуть відігравати важливу роль, особливо якщо їх поєднувати з підтримкою саморефлексії. Наприклад, техніка постановки SMART-цілей — це не лише про ефективність, а й про повернення відчуття керованості життям. Ведення «щоденника досягнень» або побудова персональних планів розвитку створює внутрішню рамку, в якій людина може бачити поступ. Ці методи не лише знижують безпорадність, а й дозволяють формувати образ майбутнього, який стає реалістичним і досяжним. У процесі такої роботи активізуються ресурси, які раніше могли здаватися недоступними.

Окремо варто сказати про нарративну терапію. Люди з досвідом втрати домівки, вимушеного виїзду чи тривалої дезорієнтації часто втрачають почуття послідовності подій у власному житті. Вони говорять про те, що їхня історія «обірвалася» або втратила сенс. У таких випадках робота з особистим нарративом стає не лише психотерапевтичним інструментом, а способом відновлення суб'єктності. Через переосмислення життєвого шляху, переписування власної історії у формі автобіографічного тексту, метафоричної казки чи навіть у щоденникових записах, людина повертає собі здатність бути автором. А це, в умовах кризи, — справжній поворотний момент.

Наше дослідження засвідчило, що серед особистісних цінностей, найтісніше пов'язаних із психологічним благополуччям, домінують самостійність та доброзичливість. Це не випадково: автономія і здатність до відкритого, доброзичливого спілкування — дві опори, на які спирається здорова адаптація. Самостійність у цьому випадку — це не просто здатність до самостійних рішень,

а глибоке переконання в тому, що життя перебуває у власних руках. Відтак, завдання психолога полягає в тому, щоби створити умови, в яких людина зможе дослідити свої межі, навчитися їх позначати, а також — брати відповідальність за свої вибори.

Сприяння розвитку автономії передбачає роботу із самоідентичністю, яка, у свою чергу, формується через щоденний досвід саморефлексії. Практики, що сприяють цій рефлексії, можуть бути найрізноманітнішими: від класичного ведення щоденника до технік тілесної саморегуляції. Зокрема, регулярні дихальні вправи, практика усвідомленого спостереження за емоційними реакціями, техніки заземлення — усе це сприяє формуванню стійкого контакту із собою. Коли людина починає краще розуміти свої потреби, вона стає здатною не лише реагувати, а й проактивно будувати нову реальність.

Що ж до доброзичливості, то вона виконує важливу функцію «соціального клею», допомагаючи встановлювати зв'язки, що мають значення. У період після втрати спільноти або звичного оточення надзвичайно важливо мати простір, де можна взаємодіяти з іншими без страху бути неприйнятим. Тренінги емоційної компетентності, вправи з розвитку активного слухання, рольові ігри, робота в парах, підтримка в групах — усе це не лише сприяє формуванню соціальних навичок, а й зміцнює відчуття включеності. Це дозволяє переселенцям не просто пристосовуватись, а й віднаходити нову ідентичність у взаємодії з іншими.

Ефективна психологічна підтримка у роботі з переселенцями не може обмежуватись лише діагностикою або терапевтичними техніками у вузькому розумінні. Вона повинна включати глибоке розуміння ціннісної сфери, практики усвідомленості, підтримку в рефлексії та побудову умов для реалізації внутрішніх орієнтирів у повсякденному досвіді. Саме це, на нашу думку, є передумовою справжнього особистісного зростання навіть у найскладніших обставинах.

Одним із ключових результатів, виявлених у нашому дослідженні, є виразний зв'язок між рівнем інтеграції у нове соціальне середовище та загальним рівнем психологічного благополуччя респондентів. Цей зв'язок не є випадковим: досвід вимушеного переселення неминуче передбачає втрату звичних соціальних

контактів, і саме здатність людини встановлювати нові зв'язки, відчувати себе частиною спільноти, значною мірою визначає її внутрішню стабільність. З огляду на це, актуальним є впровадження широкого спектру психосоціальних заходів, спрямованих не лише на пристосування, а й на активне включення переселенців у нову громаду з урахуванням їхніх індивідуальних ресурсів, потреб, життєвих обставин і культурного контексту.

Варто підкреслити, що такі заходи мають будуватися не на підході «допомоги згори», а на принципі «включення через досвід». Ідеться про створення не просто інформативних чи інструментальних умов, а середовищ, де особа може бути активним учасником, реалізовувати власні ідеї, відчувати значущість свого внеску. Доцільним є ініціювання колективних практик — проєктів, спрямованих на благо спільноти, — де кожен може знайти своє місце. Особливо ефективними є такі формати, які дають змогу поєднати діяльність з особистісним сенсом — наприклад, участь у громадських ініціативах, майстер-класах, творчих майстернях або волонтерських акціях.

Формальні курси адаптації (мовні, правові, культурні) мають доповнюватися неформальними каналами включення — спортивними секціями, мистецькими гуртками, заходами з благоустрою територій, дискусійними клубами тощо. Особливої уваги заслуговують молодіжні ініціативи, а також міжпоколінні формати, які можуть не лише сприяти інтеграції, а й підтримувати взаємне збагачення досвідом і зниження вікової відчуженості.

Волонтерство є надзвичайно потужним ресурсом, що дає можливість особі з досвідом переселення змінити пасивну роль отримувача допомоги на активну позицію взаємодії. Таке залучення сприяє відновленню почуття контролю над життям, посилює впевненість у власних можливостях і зміцнює самооцінку. Досвід нашої вибірки також вказує на важливість участі в освітніх і професійно орієнтованих програмах, які не лише відкривають нові горизонти самореалізації, а й допомагають інтегруватися у професійне середовище, отримати нові компетентності та відчути перспективу.

Не менш цінною є участь у тематичних клубах за інтересами: літературних, спортивних, краєзнавчих, екологічних — кожен із них створює безпечний простір, де можлива автентична взаємодія, підтримка, визнання, і, як наслідок, — зниження ризику соціальної ізоляції. Інтеграція, як ми її розуміємо, — це не суто адаптація до зовнішніх умов, а процес, що передбачає відновлення активної, суб'єктної позиції особистості: її здатності впливати на хід свого життя, приймати рішення та формувати зв'язки з іншими на основі власних цінностей.

Саме тому ефективна інтеграція вимагає таких умов, які визнають унікальність досвіду кожної людини. Це не про «вливання» в наявну систему, а про взаємну трансформацію спільноти й новоприбулих учасників. З нашої точки зору, створення соціального середовища, де переселенець може не просто виживати, а розвиватися й бути почутим — це не менш важливо, ніж забезпечення матеріальних ресурсів. Успішна інтеграція — це завжди про включення через співдію, діалог і спільне створення нової реальності.

Окрему увагу варто приділити доступу до базових ресурсів: медичних, психологічних, соціальних, адміністративних, а також до тих сервісів, що забезпечують елементарну життєздатність у новому середовищі — наприклад, інфраструктурної доступності, можливості отримання освіти або залучення до громадських ініціатив. Дані опитування засвідчили, що частина респондентів не лише відчували обмеження у доступі до таких послуг, але й мали труднощі у розумінні алгоритмів їх отримання, що, своєю чергою, створювало додаткові перепони у процесі адаптації. У цьому контексті роль психолога виходить за межі суто терапевтичної функції — він стає своєрідним провідником, який допомагає клієнтові орієнтуватися у новій системі координат. Психолог повинен бути добре поінформованим про актуальні можливості, які надають місцеві служби, неурядові організації, гуманітарні платформи, а також знати специфіку процедур, пов'язаних із доступом до правової чи матеріальної допомоги. У такий спосіб фахівець не просто надає підтримку — він відновлює здатність особистості відчувати себе частиною впорядкованого соціального простору.

З огляду на складність викликів, з якими стикаються переселенці, доцільним є формування міждисциплінарних команд, що включають психологів, медиків, юристів, соціальних працівників та педагогів. Такий підхід забезпечує не лише ширший погляд на ситуацію клієнта, а й дозволяє оперативно реагувати на запити, які виходять за межі психологічної підтримки. Адже емоційна напруга, пригніченість або тривожність нерідко мають під собою соціальні, правові чи навіть побутові передумови, що потребують комплексної відповіді.

У подібних випадках важливо, щоб фахівець не лише розпізнавав потребу в зовнішній допомозі, а й налагоджував ефективний механізм перенаправлення, зберігаючи при цьому свою роль опори для клієнта. Це особливо важливо в ситуаціях гострого або хронічного стресу, коли навіть незначне порушення безперервності контакту з фахівцем може сприйматись як чергова втрата. Таким чином, психологічний супровід повинен мати елементи довготривалої підтримки, що базується на довірі, передбачуваності та готовності залишатися поруч навіть у періоди нестабільності.

Важливо, що психологічна допомога має бути гнучкою й адаптованою до контексту кожної групи переселенців. Для внутрішньо переміщених осіб основним викликом є повернення почуття контролю над життям, стабілізація емоційного стану та поступове налагодження контактів у новому соціальному середовищі. У цій групі часто спостерігаються прояви дезадаптації, викликані раптовістю змін, втратою соціального оточення, невизначеністю щодо майбутнього. У зв'язку з цим доцільно застосовувати техніки стабілізації, групової підтримки, елементи ресурсно-орієнтованої терапії. Акцент має робитися не лише на роботі з наслідками травматичного досвіду, а й на формуванні позитивного досвіду включення в нову спільноту — через участь у волонтерських, навчальних, культурних або громадських ініціативах.

У випадку осіб, які виїхали за кордон, спектр завдань для психолога дещо зміщується: тут центральними темами є збереження ідентичності, подолання культурного розриву, формування нового соціального оточення без втрати автентичності. Часто доводиться мати справу з феноменом «розриву» життєвої

історії — коли людина не може пов'язати своє «до» і «після». У цьому випадку ефективною виявляється нарративна терапія, що дозволяє реконструювати цілісне уявлення про себе у часі. Групи взаємопідтримки та простори для обміну досвідом можуть допомогти знизити рівень ізоляції, створити умови для появи нових сенсів. Одночасно важливо сприяти формуванню міжкультурних компетентностей — як у самих переселенців, так і в приймаючих громадах.

Підсумовуючи, можна сказати, що ефективна психологічна допомога людям із досвідом вимушеного переселення потребує цілісного, контекстуально чутливого підходу. Вона має охоплювати не лише індивідуальну терапію, а й інформаційний супровід, підтримку у сфері соціальної інтеграції, роботу з ресурсами та міждисциплінарну взаємодію. Лише так можна забезпечити не тимчасове полегшення, а створити умови для поступового відновлення життєвої активності, автономності та здатності до смислової реконструкції досвіду.

Висновки до розділу 3.

Проведене емпіричне дослідження дало змогу глибше осмислити зв'язок між психологічним благополуччям та ціннісно-смисловими орієнтаціями в умовах зміненого життєвого контексту, спричиненого досвідом переселення. Виявилось, що структура психологічного благополуччя змінюється залежно від життєвих обставин: ті, хто не змінював місця проживання, продемонстрували стабільно високі показники, особливо у вимірах самоприйняття та особистісного зростання. Учасники, які були змушені переїжджати в межах країни, демонстрували зниження за окремими шкалами, ймовірно, через втрату стабільності та передбачуваності повсякденного життя. Натомість респонденти, що виїхали за кордон, характеризувалися підвищеним рівнем автономії, хоча водночас повідомляли про відчуття зниженого контролю над зовнішнім середовищем.

Окремої уваги заслуговує життєва цілеспрямованість, зафіксована за тестом РІЛ. Вона виявилася значущим предиктором психологічного благополуччя в усіх групах, навіть попри те, що середні показники не перевищували межу чітко визначеного смислу. Водночас у багатьох респондентів простежувалася тенденція

до його формування, що може розглядатися як потенційна основа для подальшої психокорекційної підтримки. Не менш важливим є виявлений вплив ціннісних орієнтацій: серед них найвищу значущість продемонстрували самостійність, доброзичливість та універсалізм. Їхня виразність варіювалась у різних групах, але саме ці цінності мали тісні зв'язки з такими аспектами благополуччя, як автономія, позитивні міжособистісні стосунки та прагнення до розвитку.

Кореляційний аналіз дозволив висвітлити внутрішні психологічні закономірності, притаманні кожній групі. Наприклад, серед тих, хто залишився у звичному середовищі, найсильніший зв'язок виявився між самоприйняттям та цілеспрямованістю; для внутрішньо переміщених осіб — між доброзичливістю та соціальними зв'язками; у респондентів, що виїхали за кордон — між автономією, стимуляцією та відчуттям смислу. Ці результати свідчать про значний вплив зовнішнього середовища на способи внутрішньої адаптації, а також про різний характер психологічної взаємодії ціннісно-сміслових змінних.

Крім того, регресійний аналіз дав змогу виокремити життєву цілеспрямованість, самостійність, рівень інтеграції, доброзичливість і доступ до послуг як основні змінні, що прогнозують рівень психологічного благополуччя. Хоча сила їхнього впливу була різною, кожен із цих чинників демонстрував статистичну значущість і потенційну цінність для розробки інтервенційних програм. Також у дослідженні простежено роль соціально-демографічних характеристик: зокрема, збільшення кількості змін місця проживання супроводжувалося зниженням суб'єктивного відчуття контролю над власним життям, а рівень адаптації та інтеграції був тісно пов'язаний із смисловою орієнтацією та якістю стосунків з оточенням.

Узагальнюючи, можна сказати, що психологічне благополуччя в умовах переселення формується під впливом цілого комплексу чинників — екзистенційних, ціннісних, особистісних і соціальних. Саме взаємодія між ними створює унікальний профіль адаптації кожної людини. Досвід переселення, попри свою травматичність, водночас відкриває простір для переосмислення життєвих орієнтирів, актуалізації внутрішніх ресурсів і нових точок зростання. Саме з

урахуванням виявлених у дослідженні закономірностей та психологічних механізмів нами було сформовано низку методичних рекомендацій, що можуть бути використані фахівцями для практичної підтримки різних груп вимушених переселенців.

ВИСНОВКИ

У нашій роботі ми прагнули з'ясувати, як пов'язані між собою психологічне благополуччя та ціннісно-сміслові орієнтації в осіб, які пережили досвід вимушеного переселення. На основі проведеного дослідження стало очевидно, що в умовах соціальної нестабільності людина здатна мобілізувати внутрішні ресурси, аби зберегти відчуття цілісності та контролю над життям. Ці ресурси не з'являються з нізвідки — вони спираються на сформовану систему цінностей, здатність бачити сенс у майбутньому та досвід рефлексії власного шляху.

Однією з ключових закономірностей, що проявилась у наших даних, стала роль життєвої цілеспрямованості. Вона не просто супроводжує процес адаптації — вона є тим фундаментом, на якому тримається стійкість особистості. Ті респонденти, які мали чітке уявлення про свої життєві цілі, демонстрували вищі показники психологічного благополуччя, незалежно від того, чи залишалися вони вдома, чи змушені були переміщуватися в межах країни або за кордон.

Показовим виявився і зв'язок між благополуччям і рівнем соціальної інтеграції. Люди, які відчували себе частиною нового середовища, мали доступ до підтримки й соціальних контактів, загалом почувалися значно впевненіше й внутрішньо стабільніше. Навіть за умов обмежених ресурсів, почуття приналежності допомагало краще адаптуватися. Так само цінність самостійності виявилася важливою: учасники, які орієнтувалися на автономію, демонстрували готовність брати відповідальність за своє життя, не очікуючи на ідеальні зовнішні обставини.

У процесі порівняльного аналізу між групами ми виявили низку суттєвих відмінностей. Ті, хто не змінював місця проживання, частіше демонстрували стабільність і самоприйняття. Водночас внутрішньо переміщені особи стикалися з більшими труднощами в опануванні середовища, що, ймовірно, було пов'язано з фрагментарністю соціальних контактів. Респонденти за кордоном демонстрували

вищу автономію, але повідомляли про нестачу підтримки — і це створювало додаткове навантаження на внутрішні ресурси.

Крім основних змінних, у моделі виявилися значущими, хоча й менш вираженими, такі чинники, як доброзичливість і суб'єктивна оцінка доступності послуг. Це підкреслює важливість не лише особистісних характеристик, а й якості соціального оточення — доступу до підтримки, зрозумілих сервісів, адекватної комунікації.

Узагальнюючи, ми можемо сказати: ефективна адаптація до нових умов спирається на поєднання цілеспрямованості, автономії, інтеграції у спільноту й позитивного досвіду взаємодії із соціальним середовищем. Саме ці чинники й стали основою для розробки комплексу методичних рекомендацій, спрямованих на підтримку переселенців.

Наші рекомендації враховують не тільки загальні статистичні тенденції, а й міжгрупові відмінності. Для когось актуальнішим буде посилення цілеспрямованості, для когось — робота з прийняттям себе чи активізація соціальних контактів. Йдеться не про універсальну «формулу», а про гнучкий підхід, заснований на реальному досвіді кожної з груп.

Серед основних напрямів психологічного супроводу ми виокремили підтримку смислової орієнтації (зокрема — через індивідуальну роботу над життєвими цілями), створення можливостей для самореалізації та активного включення у спільноту, розвиток горизонтальних зв'язків довіри, а також інтервенції, що працюють із цінностями, життєвими сценаріями та часовими перспективами.

Ми вважаємо, що особливої уваги заслуговують екзистенційні теми, які постають у досвіді переселенців — питання сенсу, втрати, ідентичності. Робота з цими запитами потребує тонкості й включення методів, здатних підтримати людину в пошуку нових життєвих орієнтирів. Тут ефективними можуть бути наративні практики, індивідуальне консультування та групові формати, де людина має змогу переосмислити свій шлях разом з іншими.

У підсумку — результати дослідження не лише підтвердили низку теоретичних гіпотез, а й дали змогу сформуванати чіткі орієнтири для практичної роботи з людьми, які пережили вимушене переселення. Ми побачили, що навіть у ситуаціях глибокої втрати й нестабільності людина здатна шукати й знаходити нові сенси, мобілізувати внутрішні ресурси та зберігати контакт із собою. І це, на нашу думку, є підставою для обережного, але впевненого оптимізму щодо перспектив психологічного відновлення в умовах соціальних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бази́ка, Є.Л., Кононенко, О.І., Кононенко, А.О., & Крошка, К.І. (2023). Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. *Наукові перспективи*, 9(39), 565–575. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9\(39\)-565-575](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9(39)-565-575)
2. Березовська, Л.І. (2020). Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 55(2), 28–36. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36>
3. Бірюкова, М., Рущенко, І., Ляшенко, Н., & Григор'єва, С. (2022). Біженці і внутрішньо-переміщені особи російсько-української війни: соціальні характеристики й практики. *Грані*, 25(6), 143–156. <https://doi.org/10.15421/172282>
4. Василькевич, Я.З., & Кікінежді, О.М. (2025). Динаміка емоційних станів як показник адаптації українських біженців у країнах Європи. *Вісник Національного університету оборони України*, 1(83), 41–49. <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/35570>
5. Вовкодав, К.А., & Рогаль, Н.І. (2023). Психологічні особливості благополуччя жінок-біженок. *Грааль науки*, 32, 360–362. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.13.10.2023.067>
6. Гуменюк, Л.Й., & Бреус, А.О. (2017). Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні. *Науковий вісник ЛДУВС. Серія: Психологічна*, 2, 108–111.
7. Дворник, М.С. (2023). Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 45(48), 78–87. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi45\(48\).144](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).144)
8. Дембіцький, С., Злобіна, О., Костенко, Н., та ін. (2022). *Українське суспільство в умовах війни. 2022: Колективна монографія* (Є. Головаха & С. Макеєв, Ред.). Київ: Інститут соціології НАН України. ISBN 978-966-02-9993-

9. Діброва, В.А. (2021). Особливості часової перспективи та мотивації щодо майбутнього внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 3, 5–12.
<https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-3-1>
10. Дмитрук, Н. (2017). Між матеріалізмом і постматеріалізмом: ціннісні орієнтації сучасної української молоді. *Вісник Академії праці, соціальних відносин і туризму*, 3, 57–67.
<https://www.researchgate.net/publication/321137201>
11. Долінська О., П'ятковська О., Гнатюк В., Сорочук М. Ціннісні орієнтири українських вимушених мігрантів у Польщі: результати дослідження / під заг. ред. І. Ключковської. Львів, 2024. 25 с. URL: <https://miok.lviv.ua/?p=23745>
12. Долінська О., П'ятковська О., Гнатюк В., Сорочук М. Ціннісні орієнтири українських вимушених мігрантів у Іспанії: результати дослідження / під заг. ред. І. Ключковської. Львів, 2024. 24 с. URL : <https://miok.lviv.ua/?p=23745>
13. Дуб, В. (2021). Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 49, 61–71. <https://doi.org/10.24919/2312-8437.49.256117>
14. Завгородня, О., & Краєва, О. (2023). Ресурси самовідновлення біженців. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
<https://www.researchgate.net/publication/370561309>
15. Каменщук, Т.Д. (2022). Психологічне благополуччя як індикатор позитивного функціонування особистості. *Грааль науки*, 14–15, 561–564.
<http://dx.doi.org/10.36074/grail-of-science.27.05.2022.101>
16. Карамушка, Л., & Карамушка, Т. (2022). Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2(26), 48–52.
<https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6>

17. Карамушка, Л., Креденцер, О., & Терещенко, К. (2022). Психологічне здоров'я в умовах війни: особливості та чинники. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2(26), 53–59. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7>
18. Карсканова, С.В. (2011). Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації/С. Карсканова. *Практична психологія та соціальна робота*, 1, 1-9.
19. Клепікова, О.В. (2022). Характерологічні особливості толерантності до невизначеності у системі особистісного благополуччя студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 3, 13–20. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-3-2>
20. Кобець, О.В., & Кузьменко, Ю.В. (2022). Особисті ресурси як чинники підтримання психологічного благополуччя в умовах екзистенційних загроз. *Вісник Національного університету оборони України*, 2(66), 43–49. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-22-66-2-43-49>
21. Кобзар, А.Ю., Сметанська, М.І., & Маковій, М.Г. (2024). *Особливості психологічного благополуччя біженців в Україні* (Монографія). Київ. ISBN 978-617-8171-16-2
22. Костенко, Д. (2023). Ціннісні орієнтири формування та розвитку життєстійкості особистості. *Педагогічний дискурс*, 34, 48–52. <https://doi.org/10.31475/ped.dys.2023.34.07>
23. Коструба, Н., & Поліщук, З. (2022). Психологічне благополуччя студентів у період війни: емпіричний аналіз. *Психологічні перспективи*, 40, 51–61. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-kos>
24. Краєва, О.А. (2022). Криза особистісної та соціальної ідентичності біженців: емпірична розвідка. У В.Л. Зливкова, С.О. Лукомська, & О.В. Котух (Ред.), *Психологія особистісної та соціальної ідентичності: вітчизняний та зарубіжний досвід* (с. 39–43). Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 21 листопада 2022 р. Київ.

- 25.Кривошеїн, В., Денисенко, Д., & Балійчук, В. (2024). Зміни в системі цінностей громадян України зі статусом внутрішньо переміщених осіб. *Грані*, 27(2), 101–115. <https://doi.org/10.15421/172437>
- 26.Малімон, Л., Пашкіна, А., & Максимчук, О. (2023). Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни. *Психологічні перспективи*, 42, 113–126. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-mal>
- 27.Назар, Ю.О. (2023). Посттравматичне зростання в контексті моделей благополуччя особистості. *Habitus*, 48, 125–132. <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
- 28.Омельченко, І.М., & Кобильченко, В.В. (2023). Розвиток особистості у вимірі психологічного благополуччя. *Психологічні перспективи*, 1, 319–324. <https://doi.org/10.18372/2786-5487.1.18747>
- 29.Орищин-Буждиган, Л.С. (2014). Вплив стресу сьогодення на планування майбутнього та ціннісні орієнтації сучасної молоді. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологічна*, 1, 260–267. <https://www.researchgate.net/publication/363699572>
- 30.Осіпова, Л. (2024). Проблеми забезпечення соціальної допомоги біженцям і вимушеним переселенцям та механізми їх вирішення. *International Science Journal of Management, Economics & Finance*, 3(3), 104–112. <https://isg-journal.com/isjmef/>
- 31.П'янківська, Л.В. (2022). Вплив наслідків війни на психічне здоров'я людини: огляд зарубіжних досліджень. *SCIENTIA. Збірник наукових праць*, квітень, 79–81. <https://www.researchgate.net/publication/371503417>
- 32.Павленко, Г.В. (2019). Психологічне благополуччя та цінності особистості. *Матеріали конференції ПДУ*, жовтень. <https://www.researchgate.net/publication/374164436>
- 33.Палевський, Ю.О. (2023). Значущі кореляти позитивного психічного здоров'я у структурі психологічного благополуччя особистості. *Вісник Національного*

- університету оборони України, 4(74), 96–105. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-96-105>
34. Семків І.І. (2013). Адаптація методики Ш. Шварца «Портрет цінностей» українською мовою. *Практична психологія та соціальна робота*, № 1, с. 12–28.
35. Титаренко, Т.М. (2021). Можливості збереження психологічного благополуччя в ситуації пандемії. *Вісник НАПН України*, 3(1).
<https://doi.org/10.37472/2707-305X-2021-3-1-13-6>
36. Федотова, Т. (2023). Симптоми моральної травми та ціннісні орієнтації в студентської молоді в умовах війни. *Психологічні перспективи*, 42, 182-195.
<https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-fed>
37. Чуйко, Г.В. (2018). Сенс життя у контексті відчуття задоволеності життям. *Психологічний часопис*, 1(11), 46–52. <http://dx.doi.org/10.31108/1.2018.1.11.4>
38. Юрчинська, Г., & Масельська, Л. (2024). Чинники психологічного благополуччя українських жінок-вимушених мігранток. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*, 1(19), 73–79. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1\(19\).12](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1(19).12)
39. Anjum, G., Aziz, M. and Hamid, H.K. (2023) Life and mental health in limbo of the Ukraine war: How can helpers assist civilians, asylum seekers and refugees affected by the war? *Front. Psychol.* 14:1129299. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1129299
40. Baumeister, R.F., Vohs, K.D., Aaker, J.L., & Garbinsky, E.N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505–516. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830764>
41. Buchcik, J., Kovach, V., & Adedeji, A. (2023). Mental health outcomes and quality of life of Ukrainian refugees in Germany. *Health and Quality of Life Outcomes*, 21, Article 23. <https://doi.org/10.1186/s12955-023-02101-5>
42. Crumbaugh, J.C., & Maholick, L.T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20(2), 200–207.

43. Długosz, P. (2023). War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland. *Journal of Migration and Health*, 8, Article 100196. <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2023.100196>
44. Emmons, R.A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C.L.M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105–128). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-005>
45. Karhina, N. (2019). Theoretical Aspects of Psychological Well-Being in Existential Understanding. *Psychological Prospects Journal*, 33, 127-138. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-33-127-138>
46. Kashdan, T.B., & McKnight, P.E. (2013). Commitment to a purpose in life: An antidote to the suffering by individuals with social anxiety disorder. *Emotion*, 13(6), 1150–1159. <https://doi.org/10.1037/a0033278>
47. Kimhi, S., Eshel, Y., & Marciano, H. (2023). Prediction of societal and community resilience among Ukrainian war refugees. *Social Science & Medicine*, 315, Article 115487. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2023.103792>
48. Kluge, H., & Jakab, Z. (2023). Enhancing mental health and social cohesion for Ukrainian refugees through a systematic approach in the Czech Republic. *World Health Organization*. <https://www.who.int/about/accountability/results/who-results-report-2020-mtr/country-story/2023/enhancing-mental-health-and-social-cohesion-for-ukrainian-refugees-through-a-systematic-approach-in-the-czech-republic>
49. Kredentser, O. (2023). *Promotion of mental health of Ukrainians who fled to Germany from the war: Methodological manual*. Kyiv: G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine. ISBN 978-617-7745-33-3
50. Mannarini, T., Angelelli, M., Ciavolino, E., et al. (2024). Helping in Times of War: How Uncertainty Modulates Aid to Ukrainian Refugees through Compassion and Threat. *Human Affairs*, 34(1), 1–15. <https://doi.org/10.1515/humaff-2024-0013>
51. Nowak, M., & Kowalski, P. (2023). People act when they feel obliged: Prosocial intentions toward Ukrainian refugees in Poland. *Journal of Refugee Studies*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11339850/PMC+3>

52. Riederer, B., Buber-Ennsner, I., Setz, I., et al. (2025). Attitudes of Ukrainian refugees in Austria: gender roles, democracy, and confidence in international institutions. *Genus*, 81, Article 3. <https://doi.org/10.1186/s41118-024-00230-3>
53. Rizzi, D., Ciuffo, G., Landoni, M., et al. (2023). Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: A systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1266125. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1266125>
54. Rybak, O. (2018). Value orientations of people leaning toward different types of culture. *Journal of Education, Culture and Society*, 2, 11–23. <https://doi.org/10.15503/jecs20182.11.23>
55. Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
56. Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483–499. <https://doi.org/10.1080/17439760903271074>
57. Schwartz, S.H. (2012). An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1116>
58. Seleznova, V., Pinchuk, I., Feldman, I., et al. (2023). The battle for mental well-being in Ukraine: mental health crisis and economic aspects of mental health services in wartime. *International Journal of Mental Health Systems*, 17, Article 28. <https://doi.org/10.1186/s13033-023-00598-3>
59. Steger, M.F. (2017). Meaning in Life and Wellbeing. In M. Slade, L. Oades, & A. Jarden (Eds.), *Wellbeing, Recovery and Mental Health* (pp. 75–85). chapter, Cambridge: Cambridge University Press.
60. Stulika, O., & Zaharchenko, O. (2020). Psychological characteristics of the value orientations of military servicemen in the context of adaptation to the conditions of

- peaceful existence. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 62(233), Article 13. <https://doi.org/10.34142/23129387.2020.62.13>
61. Vintilă, M., Kalaitzaki, A., Turliuc, M.N., Goian, C. and Tudorel, O.I. (2023) Editorial: The war in Ukraine: impact on mental health on a global level. *Front. Psychol.* 14:1226184. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1226184

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета соціально-демографічної інформації

1. Вкажіть ваш вік (повних років):
2. Оберіть вашу стать:
 - Жіноча
 - Чоловіча
3. Ваш рівень освіти:
 - Середня загальна
 - Професійно-технічна
 - Незакінчена вища
 - Вища (бакалавр/спеціаліст/магістр)
 - Аспірантура і вище
4. Ваш поточний статус зайнятості:
 - Працюю (повна зайнятість)
 - Працюю (часткова зайнятість)
 - Студент/-ка
 - Тимчасово безробітний/-а
 - Не працюю з інших причин
5. Який варіант описує вашу ситуацію з переселенням після 24.02.2022?
 - Не змінював/-ла місце проживання
 - Внутрішньо переміщена особа
 - Виїхав/-ла за кордон
6. Місце вашого постійного проживання до початку повномасштабної війни (назва міста/села, область):
7. Якщо ви переселялися — вкажіть поточне місце проживання (місто/країна):
8. У якому місяці та році відбувся ваш перший вимушений переїзд після 24.02.2022?

9. Скільки разів після початку повномасштабної війни ви змінювали місце проживання?

- Один раз
- Два рази
- Три рази
- Чотири рази або більше
- Важко відповісти

10. Чи маєте ви офіційний статус як переміщена особа?

- Так, маю статус внутрішньо переміщеної особи (ВПО)
- Так, маю статус тимчасового захисту або біженця за кордоном
- Ні, не маю жодного статусу
- В процесі оформлення

11. Як би ви оцінили свій рівень адаптації до поточних умов життя?

- Почуваюся повністю адаптованим/ою
- Частково адаптувався/лася, залишаються труднощі
- Не почуваюся адаптованим/ою
- Важко відповісти

12. Наскільки ви вважаєте себе інтегрованим/ою у нове соціальне середовище?

- Повністю інтегрувався/лася
- Частково інтегрований/а
- Почуваюся відчуженим/ою
- Важко відповісти

13. Чи маєте ви доступ до всіх необхідних послуг для забезпечення повноцінного життя в поточних умовах? (медичні, психологічні, соціальні, адміністративні, освітні послуги тощо)

- Так, маю повний доступ до всього необхідного
- Має місце частковий доступ, деякі послуги недоступні
- Відчуваю значну нестачу в базових або спеціалізованих послугах
- Важко відповісти

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація С. Карсканової)

Інструкція: Наступні твердження стосуються Ваших відчуттів стосовно себе і Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей. Оберіть варіант, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент.

1 – повністю не згоден

2 – здебільшого не згоден

3 – де в чому не згоден

4 – де в чому згоден

5 – швидше згоден

6 – повністю згоден

1. Багато людей вважають мене люблячим(ою) і дбайливим(ою).

2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.

3. Взагалі, я вважаю, що сам(а) несу відповідальність за те, як я живу.

4. Я не зацікавлений(а) в діяльності, яка розширить мій світогляд.

5. Мені приємно думати про те, що я зробив(ла) у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.

6. Коли я проглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як все склалося.

7. Вважаю підтримання близьких відносин складною і даремною справою.

8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.

9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.

10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом. 11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне ставлення до себе.
13. Я часто відчуваю себе самотнім(ою) через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії інших.
15. Я не надто годжуся іншим людям і оточуючому суспільству
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.
17. Я прагну зосередитися на сьогодні, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.
18. Мені здається, що більшість людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.
19. Я відчуваю задоволення від особистого та взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.
20. Я схильний(а) турбуватися про те, що інші думають про мене.
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.
23. У мене є відчуття спрямованості і мета у житті.
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив(ла).
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем(кою), коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю себе заваленим(ою) своїми обов'язками.
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.

31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.
32. Я схильний(а) піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.
33. Якби я був(а) незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив(ла) ефективні кроки, щоб її змінити.
34. Якщо подумати, я не досяг(ла) більшого як особистість за останні декілька років.
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.
36. У минулому я припустився(лася) декількох помилок, але, на мій погляд, що в цілому моє життя є благополучним.
37. Я вважаю, що отримую багато що завдяки моїм друзям.
38. Людям рідко вдається переконати мене робити те, що я не хочу.
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особисте зростання і розвиток.
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.
47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.
48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.
50. Я впевнений(а) в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.

51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг(ла) справлятися з усім, що повинно бути зроблено.
52. Мені здається, що я став(ла) значно розвиненіший(а) як особа з часом.
53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношусь до таких людей.
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував(ла).
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.
65. Іноді мені здається, що я зробив(ла) все в моєму житті, що було потрібно.
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений(а) з думками про те, як я прожив(ла) своє життя.
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не з тих людей, які піддаються соціальному тиску думати або діяти певним чином.
69. Мої спроби знайти вид діяльності і стосунки, що задовільняли б мене, були досить успішними.
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються, «дорослішають» з роками.

71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж причиною для розчарування.
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став(ла) нічого міняти.
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.
74. Мене непокоїть те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.
76. Я давним-давно перестав(ла) намагатися поліпшити або змінити щонебудь в своєму житті.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг(ла) у житті.
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, мені приємно усвідомлювати, ким я є
79. Ми з друзями співпереживаємо проблемам один одного.
80. Я оцінюю себе відносно того, що я вважаю за важливе, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.
81. Я зміг створити свій власний спосіб життя, що найбільше відповідає моїм перевагам.
82. Правильно кажуть, що старого пса не навчиш новим трюкам.
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя небагато чого варте.
84. У всіх людей є певні недоліки, але, здається, у мене недоліків більше, ніж у інших.

Методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація Семків І.)

Інструкція: Нижче наведено описи деяких людей. Прочитайте уважно кожне твердження і подумайте, наскільки воно відповідає вашому уявленню про себе. Оберіть одну з відповідей у шкалі:

6 – Дуже подібна

5 – Така як я

4 – Майже така, як я

3 – Трішки така як я

2 – Не така як я

1 – Зовсім не така як я

Твердження:

1. Для нього важливо вигадувати щось нове і бути творчим. Він любить все робити оригінально.
2. Для нього важливо бути багатим. Він хоче мати багато грошей і дорогих речей.
3. Для нього важливо, щоб усіх людей у світі вважали рівними. Вважає, що кожен повинен мати рівні шанси у житті.
4. Для нього важливо показати свої здібності. Він хоче, щоб люди захоплювались тим, що він робить.
5. Для нього важливо жити у безпечному середовищі. Він уникає всього, що може загрожувати втраті безпеки.
6. Він вважає, що важливо робити багато цікавих речей у житті. Він завжди намагається спробувати щось нове.
7. Він вважає, що люди повинні робити те, що їм говорять. Переконаний, що люди повинні дотримуватися правил завжди, навіть тоді, коли ніхто не бачить.
8. Для нього важливо вислухати думки людей, які відрізняються від нього. Навіть якщо він з ними не погоджується, він все ж хоче їх зрозуміти.
9. Він вважає, що не варто просити більше, ніж вже маєш. Він переконаний, що люди повинні бути задоволені з того, що у них вже є.
10. Він шукає будь-яку нагоду, щоб розважитись. Для нього важливо робити те, що приносить йому задоволення.

- 11.Йому подобається самостійно вирішувати, що робити. Для нього важливо бути вільним у плануванні та у виборі своєї діяльності.
- 12.Для нього важливо дбати про близьких людей. Він намагається дбати про їхнє добро.
- 13.Для нього важливо бути успішним. Він любить вражати інших.
- 14.Для нього важлива безпека його країни. Він вважає, що держава повинна бути на сторожі внутрішньої та зовнішньої загрози.
- 15.Він любить ризикувати, завжди шукає пригод.
- 16.Для нього важливо поводити себе правильно. Він намагається уникати вчинків, які для інших здаються помилковими.
- 17.Йому подобається бути керівником і вказувати іншим, що вони повинні робити. Він хоче, щоб люди робили те, що він каже.
- 18.Для нього важливо бути вірним своїм друзям. Він хоче присвятити себе близьким людям.
- 19.Він щиро вірить у те, що люди повинні піклуватись про природу. Для нього важливо доглядати навколишнє середовище.
- 20.Для нього важливо бути релігійним. Він старається дотримуватися своїх релігійних переконань.
- 21.Для нього важливою є чистота та порядок. Він зовсім не любить, коли серед речей безлад.
- 22.Він вважає, що важливо цікавитися багатьма речами. Він цікавий і старається все зрозуміти.
- 23.Він переконаний, що всі народи у світі повинні жити в гармонії. Поширення ідеї миру між усіма людьми для нього є важливим.
- 24.Він вважає, що бути амбітним – це важливо. Він намагається показати, наскільки він здібний.
- 25.Він вважає, що все треба робити традиційними способами. Для нього важливо дотримуватися звичаїв, яких його навчили.
- 26.Для нього важливо насолоджуватись життям та отримувати задоволення. Він любить себе розважати.
- 27.Для нього важливо відповідати потребам інших людей. Він намагається підтримати тих, кого знає.
- 28.Він переконаний, що завжди повинен виявляти повагу до батьків та старших людей. Для нього важливо бути слухняним.
- 29.Він хоче, щоб зі всіма були справедливими, навіть із тими, кого він не знає. Для нього важливо захищати слабких у суспільстві.
- 30.Він любить сюрпризи. Для нього важливо, щоб його життя було цікавим.
- 31.Він боїться захворіти. Бути здоровим – дуже важливо для нього.

32. Бути попереду у житті дуже важливо для нього. Він все намагається робити краще ніж інші.
33. Для нього важливо прощати людей, які його образили. Він намагається побачити хороші сторони в людях і не ображатися.
34. Для нього важливо бути незалежним. Він любить покладатися на себе.
35. Для нього важливо, щоб його країна мала стабільний уряд. Він турбується про забезпечення соціального порядку.
36. Для нього важливо весь час бути ввічливим з іншими людьми. Він намагається ніколи не дратувати та не турбувати інших.
37. Він дуже хоче насолоджуватись життям. Гарне проведення часу є дуже важливим для нього.
38. Для нього важливо бути скромним. Він намагається не привертати до себе увагу.
39. Він завжди хоче бути тим, хто приймає рішення. Він любить бути лідером.
40. Для нього важливо пристосуватися до природи. Він вважає, що люди не повинні змінювати природу.

Ключ до обробки: Оцінки за кожним твердженням сумуються та усереднюються відповідно до наступних шкал:

$$\text{Конформізм} = (п7 + п16 + п28 + п36) / 4$$

$$\text{Традиція} = (п9 + п20 + п25 + п38) / 4$$

$$\text{Доброзичливість} = (п12 + п18 + п27 + п33) / 4$$

$$\text{Універсалізм} = (п3 + п8 + п19 + п23 + п29 + п40) / 6$$

$$\text{Самостійність} = (п1 + п11 + п22 + п34) / 4$$

$$\text{Стимуляція} = (п6 + п15 + п30) / 3$$

$$\text{Гедонізм} = (п10 + п26 + п37) / 3$$

$$\text{Досягнення} = (п4 + п13 + п24 + п32) / 4$$

$$\text{Влада} = (п2 + п17 + п39) / 3$$

$$\text{Безпека} = (п5 + п14 + п21 + п31 + п35) / 5$$

Тест «Ціль життя» (Purpose in Life Test, PIL) Дж. Крамба і Л. Махоліка (адаптований переклад українською мовою)

Інструкція: Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оберіть той варіант відповіді, який найточніше відображає ваш рівень згоди або незгоди з ним. Для оцінювання використовуйте таку шкалу Лайкерта:

1 = Повністю не згоден(на)

2 = Не згоден(на)

3 = Частково не згоден(на)

4 = Нейтрально

5 = Частково згоден(на)

6 = Згоден(на)

7 = Повністю згоден(на)

Твердження:

1. Мені приємно згадувати те, чого я досяг(ла), і думати про свої плани на майбутнє.
2. Моє життя має чітку мету.
3. У мене є чітке уявлення про те, куди я прямую в житті.
4. Я вірю, що в моєму житті є сенс, який я намагаюся реалізувати.
5. Моє життя здається наповненим і значущим.
6. Я знайшов(ла) життєву мету, яка мене задовольняє.
7. Я не бачу жодної причини для життя. (R)
8. Я з ентузіазмом думаю про майбутнє.
9. У моєму житті бракує мети або чіткого напрямку. (R)
10. Я відчуваю, що маю особисту місію, яку прагну втілити.
11. Моє життя відчувається порожнім і беззмістовним. (R)
12. Щодня я маю нову можливість реалізувати свій життєвий задум.
13. Я відчуваю радість і глибоке задоволення від свого життя.
14. Мене надихає те, що мене чекає попереду.

15.Я не відчуваю зв'язку зі своїм життєвим покликанням. (R)

16.Мене зовсім не хвилює моє майбутнє. (R)

17.Я знаходжу глибоке задоволення у відносинах із близькими людьми.

18.У мене є цілі, які я вважаю по-справжньому важливими.

19.Я не розумію, у чому полягає сенс мого життя. (R)

20.Я відчуваю, що приношу користь людям, які мене оточують.

Інтерпретація результатів: Після заповнення тесту слід підсумувати бали за всіма твердженнями. Загальний діапазон результатів — від 20 (мінімальний бал) до 140 (максимальний). Твердження, позначені (R), мають зворотне кодування — тобто якщо учасник обрав «7» (повністю згоден(на)), то це перетворюється на «1», «6» — на «2» і т. д.

Оцінювання:

- Менше ніж 91 — може свідчити про наявність екзистенційного вакууму
- 92–112 — невизначене сприйняття сенсу
- 113-140 — наявність чіткої мети та змісту в житті

**Текст опитувальника "Purpose in Life Test" (PIL) Crumbaugh & Maholick
мовою оригіналу**

Instructions: Please read each statement and select the option that best reflects your agreement or disagreement with the statement. Use the following Likert scale to make your selections:

1 = Strongly Disagree,

2 = Disagree,

3 = Slightly Disagree,

4 = Neutral,

5 = Slightly Agree,

6 = Agree,

7 = Strongly Agree

1. I feel good when I think of what I've done and what I hope to do.

2. My life has a clear sense of purpose.

3. I have a clear goal or direction in life.

4. I believe there is a purpose to my life that I am working to fulfill.

5. I find my life genuinely satisfying and meaningful.

6. I have discovered a satisfying life purpose.

7. I have no reason to live. (R)

8. I am enthusiastic about my future.

9. My life lacks purpose or direction. (R)

10. I feel a sense of mission about what I am set to achieve in life.

11. My life is empty and meaningless. (R)

12. Every day is a new opportunity to fulfill my purpose.

13. I feel a great sense of joy and fulfillment in my life.

14. I am excited about what lies ahead for me.

15. I feel disconnected from my life's purpose. (R)

16. I don't care about my future. (R)

17. I find a deep sense of fulfillment in my personal relationships.

18. I have goals that are important to me.

19. I don't understand my life's purpose. (R)

20. I feel that I contribute positively to the lives of people around me.

Контрольні запитання для апробації перекладеної версії тесту РІЛ

1. Чи були вам зрозумілі всі твердження тесту?
 - Так
 - Майже всі, за винятком деяких
 - Ні, були твердження, які здались складними
2. Якщо були незрозумілі формулювання — вкажіть номери питань або коротко опишіть:
3. Загалом, наскільки легким або складним для розуміння був цей опитувальник? (Оцініть за шкалою від 1 до 5, де 1 — дуже складний, 5 — дуже легкий)