

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ
СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра практичної психології

ЦІННІСНО-СМИСЛОВА СФЕРА У ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

першого рівня ЗФН

спеціальності 053 Психології

Кожухар Надії

Науковий керівник:

професор кафедри практичної психології

Доктор психологічних наук, професор

Галина Католик

Рецензент: д.психол.н.,

доцент **Євген КАРПЕНКО**

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

“ ” _____ 2025р., протокол № _____

Т.в.о. завідувач кафедри практичної психології,

д.психол.н., доцент _____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів-2025

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	2
SUMMARY.....	4
ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ.....	9
1.1. Суть та структура ціннісно-сміслової сфери особистості в психології.....	9
1.1.1. Ключові підходи до розуміння цінностей особистості.....	10
1.1.2. Взаємозв'язок цінностей та смислів у структурі особистості.....	16
1.2. Психологічні особливості особистості в умовах вимушеної міграції.....	18
1.2.1. Стресові фактори та психологічні наслідки переселення.....	18
1.2.2. Адаптаційні процеси та стратегії подолання труднощів у переселенців..	27
1.2.3. Вплив соціального контексту на психологічний стан переселенців.....	33
Висновки до розділу 1.....	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ У ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....	37
2.1. Організація та методи проведення емпіричного дослідження.....	37
2.1.2. Перелік використаних діагностичних методик та їх обґрунтування.....	38
2.1.3. Процедура проведення дослідження та обрані методи обробки даних....	39
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження ціннісних орієнтацій переселенців.....	40
2.3. Зв'язок смисложиттєвих орієнтацій з адаптаційними процесами.....	44
Висновки до розділу 2.....	47
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РОБОТИ З ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЮ СФЕРОЮ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....	49
3.1. Психологічна допомога та підтримка переселенців у контексті їх ціннісно-сміслової адаптації.....	49
Висновки до розділу 3.....	51
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ.....	59

АНОТАЦІЯ

Кожухар Н.В. Ціннісно-смилова сфера у переселенців. - Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота для здобуття освітнього ступеню бакалавра психології за спеціальністю 053 - "Психологія".

Кваліфікаційну роботу присвячено дослідженню ціннісно-смилової сфери переселенців, особливостям ціннісних та смислових понять, установок; їх видозміні та трансформації внаслідок впливу переселення на інші території.

Актуальність теми спричинена масовими явищами вимушеної міграції населення України як в межах країни - ВПО (внутрішньо переміщені особи, так і за кордони держави по всьому світу - біженці. Явище переселення є масовим та часто має згубні наслідки для психічного благополуччя людини, що зазнає переселення. Подолання цих негативних наслідків - важливий пріоритет для держави та суспільства. Люди, що опиняються в такій кризовій ситуації часто можуть почуватися розгубленими, агресивними, втрачати сенс життя та переживати проблеми із налагодженням соціальних зв'язків, пристосуванні до нового соціокультурного середовища, почувати себе в ізоляції.

Дослідження теми ціннісно-смилової сфери у переселенців допоможе у кращому розумінні тенденцій та закономірностей, що можуть впливати на психічний стан переселенців, на їхні копінг-стратегії, які вони використовують для адаптації, зміни у осмисленні процесів, які вони проходять та сформувати ряд корисних рекомендацій, що будуть ефективними для допомоги цій вразливій групі населення.

Вивчення ціннісно-смилової сфери у переселенців є необхідною складовою у сучасній психологічній науці, адже розуміння тих нюансів, що впливають на людську психіку під впливом кризових надзвичайних ситуацій, допоможе попередити можливі негативні наслідки, що будуть поширюватися

серед населення(маргіналізація, алкоголізація та інші адиктивні способи поведінки).

Теоретично-методологічна частина кваліфікаційної роботи зосереджена на систематизації знань в даній сфері і визначення понять, для подальшої роботи з ними.

Емпіричне дослідження проводилося способом зручної вибірки, методом розсилання психодіагностичних матеріалів та подальшого їх аналізу. В процесі дослідження методик був обраний **Опитувальник цінностей Шварца (Schwartz Value Survey - SVS)**, який складається з 57 питань.

Всього в дослідженні взяло участь 280 респондентів, віком від 18 до 46 років. З цих респондентів було створено дві групи: експериментальна (люди, що зазнали досвід переселення) та контрольна (люди, що не переселялися). Основними обмеженнями та умовами було перебування респондентів з обох груп на території України на час початку повномасштабного вторгнення, та додаткове для контрольної групи - перебувати в Україні на момент опитування. Ці умови були виділені, щоб мінімізувати похибки.

Внаслідок проведення дослідження було виявлено статистично значущі відмінності в декількох ціннісних сферах, а саме: *цінність безпеки, цінність соціальності, цінність соціального впливу, цінність конформності*.

В роботі наведено статистичні розбіжності, що вказують на трансформацію ціннісно-сміслової компоненти в переселенців внаслідок пережитого досвіду переселення.

Виявлено, що потреба в безпеці для експериментальної групи є гострішою. Також виділено статистичні показники, які виділяють як більшу цінність у експериментальної вибірки , ніж в контрольної - соціальний вплив, що може свідчити про фрустраційні тенденції у переселенців та більшої потреби у самоствердженні, страху ізоляції.

Практична значущість: результати, що були отримані та виділені в процесі дослідження теоретичної бази та проведення емпіричного дослідження, можна застосовувати для удосконалення програм та методичних рекомендацій в психологічній допомозі переселенцям.

Відмінності, яких зазнає ціннісно-смилова сфера людей, що стали переселенцями, є пізнавальною як для психологічних працівників, так і для соціальних, адже дає можливість розуміти закономірності протікання психологічних станів, виявляти потреби та надавати допомогу, що є ефективною саме для групи населення, що пережили досвід подібного кризового явища як переселення.

Ключові слова: переселення, переселенці, ВПО, біженці, ціннісно-смилова сфера, адаптація, копінг-стратегія.

Annotation

Kozhukhar N.V. The value-semantic sphere of IDPs. - Qualification scientific work on the rights of the manuscript.

Qualification work for obtaining the educational degree of bachelor of psychology in specialty 053 - "Psychology".

The qualification work is devoted to the study of the value and semantic sphere of IDPs, the peculiarities of value and semantic concepts, attitudes; their modification and transformation as a result of the impact of resettlement to other territories.

The relevance of the topic is caused by the massive phenomena of forced migration of the Ukrainian population both within the country - IDPs (internally displaced persons) and abroad - refugees. The phenomenon of resettlement is massive and often has detrimental consequences for the mental well-being of the person undergoing resettlement. Overcoming these negative consequences is an important priority for the state and society. People who find themselves in such a crisis situation can often feel confused, aggressive, lose the meaning of life and experience problems with establishing social connections, adapting to a new socio-cultural environment, and feel isolated.

The study of the topic of the value-sense sphere among IDPs will help to better understand the trends and patterns that may affect the mental state of IDPs, their coping strategies used for adaptation, changes in the understanding of the processes they go through, and to formulate a number of useful recommendations that will be effective in helping this vulnerable group of people.

The study of the value-sense sphere of IDPs is a necessary component in modern psychological science, because understanding the nuances that affect the human psyche under the influence of crisis emergencies will help prevent possible negative consequences that will spread among the population (marginalization, alcoholization and other addictive behaviors).

The theoretical and methodological part of the qualification work is focused on systematizing knowledge in this area and defining concepts for further work with them.

The empirical research was conducted by a convenient sampling method, by sending out psychodiagnostic materials and their subsequent analysis. The Schwartz Value Survey (SVS), which consists of 57 questions, was chosen as a methodology.

A total of 280 respondents aged 18 to 46 took part in the study. These respondents were divided into two groups: an experimental group (people who had experienced displacement) and a control group (people who had not been displaced). The main restrictions and conditions were that respondents from both groups had to be in Ukraine at the time of the full-scale invasion, and an additional condition for the control group was to be in Ukraine at the time of the survey.

These conditions were set aside to minimize errors.

The study revealed statistically significant differences in several value areas, namely: the value of security, the value of sociality, the value of social influence, and the value of conformity.

The scientific paper presents statistical differences that indicate the transformation of the value and meaning component in IDPs as a result of the experience of resettlement.

It was found that the need for security is more acute for the experimental group. Also, statistical indicators have been identified that highlight social influence as a greater

value in the experimental sample than in the control sample, which may indicate frustration tendencies in IDPs and a greater need for self-affirmation and fear of isolation.

Practical significance: The results obtained and highlighted in the course of the study of the theoretical framework and the empirical research can be used to improve programs and methodological recommendations in psychological assistance to IDPs. The differences in the value-semantic sphere of people who have become IDPs are informative for both psychological workers and social workers, as they make it possible to understand the patterns of psychological states, identify needs and provide assistance that is effective for the population group that has experienced such a crisis phenomenon as resettlement.

Keywords: resettlement, displaced persons, IDPs, refugees, value-sense sphere, adaptation, coping strategy.

ВСТУП

Проблема вимушеної міграції набула особливої гостроти у сучасному світі, стаючи викликом не лише для окремих людей, але й для цілих держав та міжнародних організацій. В умовах соціально-політичної нестабільності, військових конфліктів та економічних криз значна кількість людей змушена залишати свої домівки, стикаючись з необхідністю адаптації до нових, часто невідомих умов життя. Поняття, які неодноразово будуть застосовуватися у цій роботі **ВПО - внутрішньо переміщені особи**, вони ж **переселенці**, вони ж **вимушені переселенці** та **біженці** - громадяни, що покинули кордони своєї держави і наразі перебувають в інших країнах.

Одним із ключових аспектів успішної адаптації є збереження та трансформація ціннісно-сислової сфери особистості, яка є внутрішнім стрижнем, що визначає поведінку, мотивацію та загальне благополуччя людини.

Актуальність дослідження ціннісно-сислової сфери у переселенців зумовлена кількома факторами. По-перше, процес переселення є глибоким психологічним потрясінням, що може призводити до дезорганізації звичної системи цінностей та втрати важливих життєвих смислів. По-друге, розуміння особливостей ціннісно-сислової сфери переселенців є важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки та соціальної інтеграції цієї вразливої категорії населення. По-третє, дослідження даної проблематики сприяє поглибленню теоретичних знань про механізми адаптації особистості до кризових життєвих ситуацій та роль ціннісно-сислових орієнтацій у цьому процесі.

Метою даної дипломної роботи є дослідження особливостей ціннісно-сислової сфери особистості в умовах вимушеного переселення. Для цього сформовані **такі завдання**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз наукової літератури з проблеми ціннісно-смислової сфери особистості та психологічних особливостей переселенців.

2. Розробити практичну програму, що дозволить дослідити ціннісно-смислову сферу та її перетворення у переселенців.

3. Шляхом аналізу визначити яких змін зазнає ціннісно-смислова сфера у досліджуваної групи.

4. Розробити практичні рекомендації для психологів та соціальних працівників щодо врахування особливостей ціннісно-смислової сфери у процесі роботи з переселенцями.

Об'єктом дослідження є ціннісно-смислова сфера переселенців.

Предметом дослідження виступають особливості ціннісно-смислової сфери особистості в умовах вимушеного переселення.

Методологічну основу дослідження становлять *теоретичні* положення психологів щодо природи цінностей та смислів особистості, теорії стресу та адаптації, а також принципи системного та особистісно-орієнтованого підходів; *емпіричні* - опитувальник Ш. Шварца.

Наукова значущість дослідження у поглибленні розуміння, як працюють механізми адаптації, з якими проблемами стикається особистість, переживаючи кризи та кращому розумінні особливостей психологічних процесів, трансформацій цінностей та сенсів під тиском кризових життєвих обставин? який внесок у полегшення цієї гострої проблеми можемо внести ми, як соціум і держава.

Практична значущість дослідження визначається можливістю використання отриманих результатів для створення або доопрацювання програм психологічної допомоги і соціальної підтримки переселенців, а також для ознайомлення фахівців, які працюють з цією категорією населення.

Структура дипломної роботи містить зміст, анотацію, вступ, 3 розділи, висновки до кожного з розділів, загальний висновок та список використаної літератури.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Суть та структура ціннісно-смыслової сфери особистості в психологічній науці

Цінності - це певна сукупність векторів в структурі особистості людини, що відображає її ставлення до себе, до соціального середовища і своєї ролі в ньому. Відповідно до системи цінностей особистості в соціальному житті відображається її мотивація, орієнтація та діяльність, що є наслідками цієї системи.[22] Так само це поняття нерозривно пов'язано із смысловою сферою. Сутність цієї сфери полягає у відображенні **значущості** (цінностей) та **значення** (сенси) різних аспектів буття для конкретної особистості. Цінності відповідають на питання "що для мене важливо?", а сенси – "чому це важливо?".

Тобто **ціннісно-смыслова система** - це ієрархічно пов'язана складна структура ідей та переконань, що є рушійною силою в життєдіяльності особистості[6].

Можна виділити кілька ключових аспектів сутності ціннісно-смыслової сфери:

- **Суб'єктивність:** Цінності та сенси є глибоко особистісними утвореннями, що формуються під впливом індивідуального досвіду, виховання, соціального оточення та культурних норм. Те, що є цінним і значущим для однієї людини, може не мати такого ж значення для іншої.
- **Ієрархічність:** Цінності, як правило, організовані в певну ієрархію, де одні цінності є більш пріоритетними та впливовими, ніж інші. Ця ієрархія може змінюватися протягом життя під впливом різних обставин. Сенси також можуть мати різний рівень узагальненості та важливості.
- **Динамічність:** Цінності та сенси не є статичними утвореннями. Вони можуть розвиватися, трансформуватися, переосмислюватися протягом

життя людини під впливом нового досвіду, криз, зміни соціального контексту тощо.

- **Регулятивна функція:** Цінності та смисли є потужними регуляторами поведінки. Вони визначають наші цілі, мотиви, критерії прийняття рішень, а також впливають на емоційні реакції та оцінку подій.
- **Інтегративна функція:** Ціннісно-смилова сфера об'єднує різні аспекти особистості – когнітивні, емоційні, мотиваційні, поведінкові – в єдину цілісну систему, надаючи життю людини осмисленість та спрямованість.
- **Функція ідентифікації:** Цінності та смисли є важливими елементами самоідентифікації особистості, допомагаючи людині усвідомити "хто я є", "у що я вірю" та "до чого я прагну".

1.1.1. Основні підходи до розуміння цінностей особистості

Перш ніж ціннісно-смилова сфера стала предметом психологічного вивчення, вони активно досліджувалися у філософії, зокрема в розділі, що називається **аксіологія** (від грец. *axios* – цінний і *logos* – вчення)[17]. Аксіологія дивилась на питання цінностей здебільшого з боку дуалізму - добро і зло, прекрасне і потворне, непотрібне і бажане. Філософи розглядали цінності як базисні ідеали, приділяли увагу розрізненню об'єктивного та суб'єктивного, ієрархії тощо.

Психологія дуже багато позичила з філософії, але зосередилася саме на тому як цінності та смисли впливають на особистість та на механізмах їхнього психологічного функціонування[10].

Якщо говорити про психологічні підходи до розуміння ціннісно-смилової сфери людини, то ми можемо виділити для початку представників ієрархічного підходу. Він говорить про те, що в цінностей є певна ієрархія, де одні з них є важливішими за інші.

Теорія базових людських цінностей Ш. Шварца

Одна з найбільш впливових сучасних теорій цінностей. Шварц емпірично виявив **10 мотиваційно відмінних типів цінностей**, які є універсальними для різних культур:

- **Самостійність (Self-Direction):** незалежність думки та дії, творчість, свобода.
- **Стимуляція (Stimulation):** збудження, новизна, прагнення до змін.
- **Гедонізм (Hedonism):** задоволення чуттєвих насолод.
- **Досягнення (Achievement):** особистий успіх через демонстрацію компетентності відповідно до соціальних стандартів.
- **Влада (Power):** соціальний статус і престиж, контроль над людьми та ресурсами.
- **Безпека (Security):** безпека, гармонія та стабільність суспільства, міжособистісних відносин та власного життя.
- **Конформність (Conformity):** обмеження дій, схильностей та бажань, які можуть зашкодити іншим або порушити соціальні норми.
- **Традиції (Tradition):** повага, прийняття звичаїв та ідей, які існують у культурі або релігії.
- **Доброта (Benevolence):** збереження та покращення добробуту інших людей.
- **Універсалізм (Universalism):** розуміння, толерантність та захист добробуту всіх людей і природи. Шварц також запропонував **структурну модель** цих цінностей, яка відображає їхні мотиваційні конфлікти та узгодженості у вигляді кола.

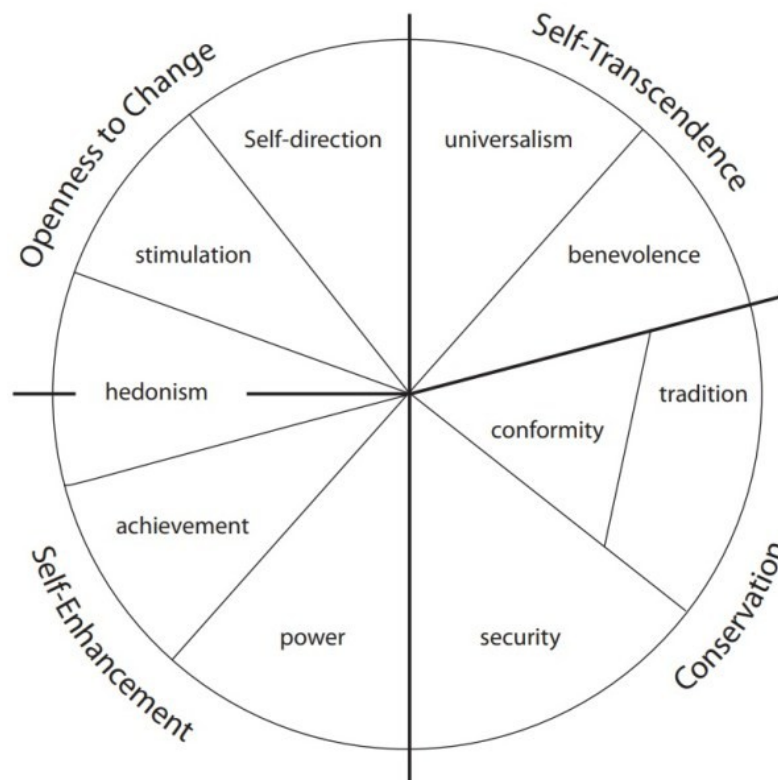


Рис.1 Теорія базових людських цінностей Ш. Шварца

Ці цінності відображають основні людські потреби та вимоги соціальної взаємодії. Вони організовані у **циркулярну структуру**, яка відображає мотиваційні конфлікти та узгодженості між ними. Наприклад, цінності "самостійність" та "конформність" знаходяться на протилежних полюсах, оскільки перша підкреслює незалежність, а друга – дотримання соціальних норм. Натомість, "доброта" та "універсалізм" є суміжними, оскільки обидві відображають турботу про інших. Наголос тут робиться саме на мотиваційних зв'язках. Даний підхід є дуже популярним в багатьох країнах світу, має ґрунтовний емпіричний фундамент і рахується універсальним[1].

Другий і не менш важливий представник ієрархічного підходу в дослідженні ціннісної системи особистості є Абрахам Маслоу - представник гуманістичної психології. Він запропонував **ієрархічну модель потреб**, яка часто зображується у вигляді піраміди. Згідно з цією теорією, потреби людини організовані за рівнем важливості: нижчі (базові) потреби повинні бути задоволені перш ніж людина почне прагнути до задоволення вищих потреб.

Основні рівні ієрархії потреб Маслоу (знизу вгору):

1. **Фізіологічні потреби:** (їжа, вода, сон, дихання тощо) – найбазовіші потреби, необхідні для виживання.
2. **Потреби в безпеці:** (стабільність, порядок, захист від небезпеки) – прагнення до безпечного та передбачуваного середовища.
3. **Соціальні потреби (потреби в належності та любові):** (дружба, інтимність, прийняття в групі) – бажання належати до спільноти та мати близькі стосунки.
4. **Потреби в повазі:** (самоповага, повага з боку інших, визнання, статус) – прагнення до відчуття власної цінності та компетентності.
5. **Потреби в самоактуалізації:** (реалізація потенціалу, прагнення до розвитку, творчість) – бажання стати тим, ким людина може стати, розкрити свої здібності.

Пізніше Маслоу також виділяв **когнітивні потреби** (знання, розуміння) та **естетичні потреби** (краса, гармонія), а на вершині – **потребу в трансцендентності** (вихід за межі власного "Я", служіння іншим, духовність).

Хоча Маслоу безпосередньо не розробляв теорію цінностей у тому ж сенсі, що й Шварц, його ієрархія потреб тісно пов'язана з розумінням цінностей особистості:

- **Потреби як джерела цінностей:** Задоволення базових потреб може створювати основу для формування цінностей вищого рівня. Наприклад, коли людина відчуває безпеку, вона може більше цінувати соціальні зв'язки або саморозвиток.
- **Цінності як відображення потреб:** Цінності можна розглядати як когнітивне відображення важливих потреб. Те, що ми цінуємо, часто пов'язано з тим, що є для нас важливим для виживання, безпеки, соціальної інтеграції, поваги та самореалізації.
- **Самоактуалізація та цінності Буття (Б-цінності):** Маслоу особливо пов'язував рівень самоактуалізації з певними вищими цінностями, які він називав **цінностями Буття (Б-цінності)**. До них належать істина, добро, краса, цілісність, подолання дихотомій, життєвість, унікальність, досконалість, необхідність, порядок, простота, самодостатність, грайливість, істина, добро, краса, цілісність, подолання дихотомій, життєвість, унікальність, досконалість,

необхідність, порядок, простота, самодостатність, грайливість, гумор, самодостатність та ін[21]. Ці цінності розглядаються як мотиватори для самоактуалізованих особистостей.



Рис. 2. Піраміда Маслоу

Ще, відходячи від ієрархічного підходу до вивчення питання цінностей, розглянемо функціональний та соціокультурні підходи [24].

- **Функціональні підходи до цінностей:** Ці підходи розглядають цінності з точки зору їхніх функцій у житті людини.
- Цінності як **мотиваційні орієнтири:** Вони спрямовують поведінку, визначають цілі та пріоритети.
- Цінності як **критерії оцінки:** Вони використовуються для оцінки власної поведінки, поведінки інших людей, подій та ситуацій.
- Цінності як **засоби підтримки самооцінки:** Відповідність власній системі цінностей сприяє позитивній самооцінці.
- Цінності як **основа соціальної взаємодії:** Спільні цінності сприяють згуртованості групи та порозумінню між людьми.
- **Соціокультурні підходи до цінностей:** Ці підходи наголошують на ролі соціального та культурного контексту у формуванні та функціонуванні цінностей.

- Цінності як **продукт соціалізації**: Цінності засвоюються в процесі виховання, навчання та взаємодії з соціальним оточенням.
- Цінності як **елементи культури**: Кожна культура має свої специфічні набори цінностей, які передаються з покоління в покоління.
- Цінності як **основа групової ідентичності**: Спільні цінності сприяють формуванню почуття належності до певної соціальної групи.

Нижче наведено таблицю, що дає трохи ширшу порівняльну характеристику цих двох підходів:

Таблиця 1. Порівняльна характеристика функціональних та соціокультурних підходів

Критерій порівняння	Функціональний підхід до цінностей	Соціокультурний підхід до цінностей
Основний фокус	Роль та призначення цінностей у житті людини, їхні функції у регуляції поведінки та адаптації.	Вплив соціального та культурного контексту на формування, передачу та функціонування цінностей.
Ключові питання	Для чого служать цінності? Які функції вони виконують? Як вони допомагають людині?	Як формуються цінності в суспільстві? Як вони передаються? Яку роль відіграє культура?
Одиниця аналізу	Індивідуальна особистість та її потреби, цілі, процеси прийняття рішень.	Соціальні групи, суспільство, культура, субкультури, процеси соціалізації та аккультурації.
Методи дослідження	Часто використовуються опитувальники, шкали для вимірювання цінностей та їхнього зв'язку з поведінкою, мотивацією, емоціями. Можуть застосовуватися експериментальні методи.	Використовуються якісні методи (інтерв'ю, фокус-групи, аналіз текстів, етнографічні дослідження) для вивчення культурних норм, цінностей соціальних груп. Можуть застосовуватися кількісні методи для порівняння цінностей між культурами.
Представники (загально)	Підходи, що акцентують на індивідуальних потребах та мотивації (частково теорія Маслоу, теорії самодетермінації).	Соціологи, культурні психологи, представники соціально-конструктивістських підходів.
Сильні сторони	Допомагає зрозуміти індивідуальні мотиваційні основи цінностей, їхню роль у прийнятті рішень та поведінці.	Дозволяє глибоко зрозуміти контекстуальну обумовленість цінностей, їхню соціальну та культурну значущість.

У контексті дослідження переселенців РОЗГЛЯДАЄТЬСЯ:

- **Функціональний підхід** може допомогти зрозуміти, як зміна життєвих обставин (переселення) впливає на пріоритетність різних цінностей для задоволення нових потреб (наприклад, потреба в безпеці стає більш актуальною).
- **Соціокультурний підхід** є надзвичайно важливим для розуміння того, як цінності країни походження та приймаючої країни впливають на процес адаптації переселенців, які цінності можуть конфліктувати, а які – сприяти інтеграції. Він також допомагає дослідити, як формуються нові ціннісні орієнтації в умовах міжкультурної взаємодії.

1.1.2. Взаємозв'язок цінностей та смислів у структурі особистості

Хоча не існує єдиної загальноприйнятої моделі структури ціннісно-смислової сфери, більшість психологічних підходів виділяють два основних компоненти: **цінності** та **смили**[11]. Вони тісно взаємопов'язані, але мають свої особливості. РИСУНОК внизу показує як виглядає схематично ціннісно-смилова структура особистості:



Рис. 3. Схема ціннісно-смислової сфери

Цінності:

1. Розглядаються як стійкі переконання про бажані способи поведінки або кінцеві стани існування, які є важливими для людини.
2. Відповідають на питання: "Що для мене є важливим?", "Що я ціную?".
3. Можуть бути класифіковані за різними критеріями (наприклад, за Ш. Шварцем: влада, досягнення, гедонізм, стимуляція, самостійність, універсалізм, доброта, традиції, конформність, безпека; за соціокультурним підходом: культурні цінності, цінності задля групової приналежності).
4. Утворюють ієрархічну систему, де одні цінності є більш пріоритетними, ніж інші.
- 5.

Смили:

- Відносяться до усвідомлення людиною значення свого існування, свого місця у світі, зв'язку з іншими людьми та майбутнього.
- Відповідають на питання: "У чому сенс мого життя?", "Для чого я живу?", "Яке значення мають для мене ті чи інші події?".
- Можуть включати різні аспекти:
 1. **Смисл життя (глобальний смисл):** Загальне відчуття мети та значущості власного існування.
 2. **Смисл діяльності:** Усвідомлення важливості та значущості виконуваної роботи чи іншої діяльності.
 3. **Смисл відносин:** Значення, яке людина надає своїм зв'язкам з іншими людьми.
 4. **Ситуативні смисли:** Значення конкретних подій та обставин. Формуються під впливом досвіду, цінностей, переконань та соціального контексту.

Тож цінності та смисли не існують ізольовано. Вони перебувають у складній динамічній взаємодії[19]:

- **Цінності як джерела смислів:** Цінності можуть слугувати основою для формування смислів. Те, що людина цінує, часто наповнює її життя змістом. Наприклад, цінність допомоги іншим може породжувати смисл у волонтерській діяльності[14].
 - **Смисли як спосіб реалізації цінностей:** Прагнення до реалізації важливих цінностей може надавати життю смислу. Наприклад, цінність професійного зростання може наповнювати змістом кар'єру людини.
 - **Взаємний вплив:** Зміни в смислах можуть призводити до переоцінки цінностей, і навпаки. Кризові ситуації можуть змусити людину переглянути свої цінності та знайти нові смисли.

1.2. Психологічні особливості особистості в умовах вимушеної міграції.

Вимушене переселення - великий стрес для людини, який проявляє себе як на психологічному так і на фізичному рівні. Домівка та рідні краї - це не завжди тільки про матеріальні блага, хоча і про них також. Місце в якому живе людина є частиною її ідентичності, історії її та родинної; місце зі сформованим і комфортним колом соціальних зв'язків, де людині все знайоме, звичне. Переживаючи досвід вимушеної втечі зі своєї домівки людина може відчувати порожнечу, втрату, соціальну ізоляцію, завищене токсичне відчуття провини, екзистенційну загрозу, невизначеність, тривогу, депресію, почуття самотності та втрату ціннісних орієнтирів. Багато з ВПО розповідають про втрату сенсу життя, відчуття образи за вкрадене життя, безпомічність[15].

1.2.1. Стресові фактори та психологічні наслідки переселення

Протягом останнього десятиліття глобалізація, військові та політичні конфлікти, етнічний антагонізм та розпад державної системи призвели до збільшення кількості біженців та іммігрантів і глибоких змін в ідеології, національній ідентичності, расових та етнічних картах[2]. Процес переходу — одна з найскладніших речей у вашому житті, і вона має бути викликом для кожного, хто наближається до межі гнучкості або її перевищує.

Україна зараз займає шосту за величиною кількість біженців у світі. В останні роки масові переміщення населення вплинули на здоров'я окремих груп населення та населення в цілому. Мотивацією для переселення був «великий тиск». Іншими словами, коли людина стикається з проблемою, яка вимагає від неї подолання стресових життєвих подій, її здатність до адаптації зростає. Поняття небезпеки, загрози людському існуванню, зрозуміле з самого початку, і очевидне бажання подолати перешкоди, що виникають. Вимушене переселення призвело до значного зниження соціального статусу людей, проблем з мобільністю та серйозних проблем у стосунках з місцевим населенням, що ще більше погіршило психічне здоров'я мігрантів.

Імміграційний процес призводить до серйозних побоювань щодо особистих ресурсів, послаблення стратегій адаптації та управління, а також розвитку прикордонних нейропсихологічних розладів[22]. Психічні захворювання викликають аномальні реакції та поведінку в психічному та соціальному житті людини. Українські експерти систематично узагальнюють основні проблеми, з якими стикаються біженці з східних регіонів. Можна виокремити такі пункти:

- відсутність постійного місця проживання,
- проблеми з роботою,
- відсутність соціальних благ,
- відсутність допомоги від держави,
- відсутність можливості повернення до місця попереднього перебування,
- відчуття соціальної ізоляції, ускладненість знаходження соціальних зв'язків.

Дослідження проводилося в Державній установі «Інститут неврології, психіатрії та наркології Національної академії медичних наук України» у відділенні прикордонної психіатрії [8]. Загалом було опитано 213 внутрішньо переміщених осіб. Усіх респондентів було розділено на 3 групи: до I групи увійшли 94 ВПО із загальної популяції, які не мали жодних психічних розладів (умовно здорові); 68 осіб, у яких виявлені окремі психічні симптоми, що не досягають клінічного рівня, утворили II групу (групу ризику), а 51 особа, яка звернулася за медичною допомогою та яким було діагностовано психічні розлади, була поміщена до III групи (обстежена з психічними розладами).

Усіх учасників дослідження оцінювали на наявність стресових факторів (СФ), які включали фізіологічні, психоемоційні, соціально-психологічні та інформаційні фактори. До фізіологічних факторів, що спостерігалися переважно під час їхнього перебування в зоні бойових дій, належали звуки пострілів, вибухів, свист куль та осколків снарядів, необхідність постійної готовності бігти в укриття під час бомбардувань, брак сну, відсутність повноцінного харчування та звичні умови проживання (перебої з електроенергією, газом та водопостачанням) [8].

До психоемоційних факторів належали відчуття реальної загрози своєму життю та життю близьких, страх бути вбитим, страх отримати поранення чи травму, страх і тривогу кожної години життя в зоні бойових дій, загибель інших (військових та цивільних), а також страх того, що всі загрозові події можуть повторитися.

Структура соціально-психологічних факторів включала нерозуміння того, що відбувається, нерозуміння причин бойових дій, відсутність контактів з родичами, які проживали в інших районах бойових дій, втрату соціального статусу – роботи, житла, розгубленість та неможливість змінити те, що відбувається, та вирішити, що робити далі. Як інформаційні фактори пацієнти відзначали брак правдивої інформації, її суперечливість у зоні випадкових подій та фактори «гібридної» війни в мирній зоні. Оцінка факторів стресу серед переміщених осіб І групи представлена в таблиці 2.

Таблиця 2. Характеристика стресогенних чинників у обстежених внутрішньо переміщених осіб 1 групи (здорові).

Стресогенний чинник		Фізіологічний чинник		Психоемоційний чинник		Соціально-психологічний чинник		Інформаційний чинник	
		n	% $\pm$ m %	n	% $\pm$ m %	n	% $\pm$ m %	n	% $\pm$ m %
Під час перебування в зоні АТО	чоловіки (n=42)	32	76,19 $\pm$ 6,57	32	76,19 $\pm$ 6,57	35	83,33 $\pm$ 5,75	40	95,24 $\pm$ 3,29
	жінки (n=52)	52	100,00 $\pm$ 0,00	52	100,00 $\pm$ 0,00	38	73,08 $\pm$ 6,15	28	53,85 $\pm$ 6,91
Через 12 місяців	чоловіки (n=42)	21	50,00 $\pm$ 7,72	24	57,14 $\pm$ 7,64	32	76,19 $\pm$ 6,57	34	80,95 $\pm$ 6,06
	жінки (n=52)	33	63,46 $\pm$ 6,68	38	73,08 $\pm$ 6,15	35	67,31 $\pm$ 6,51	19	36,54 $\pm$ 6,68
Через 24 місяці	чоловіки (n=42)	11	26,19 $\pm$ 6,78	17	40,48 $\pm$ 7,57	37	88,10 $\pm$ 5,00	21	50,00 $\pm$ 7,72
	жінки (n=52)	19	36,54 $\pm$ 6,68	41	78,85 $\pm$ 5,66	35	67,31 $\pm$ 6,51	10	19,23 $\pm$ 5,47
Під час обстеження	чоловіки (n=42)	7	16,67 $\pm$ 5,75	11	26,19 $\pm$ 6,78	11	26,19 $\pm$ 6,78	7	16,67 $\pm$ 5,75
	жінки (n=52)	12	23,08 $\pm$ 5,84	19	36,54 $\pm$ 6,68	12	23,08 $\pm$ 5,84	11	21,15 $\pm$ 5,66

Наявність перерахованих стресогенних чинників оцінювалась у динаміці: ретроспективно – під час перебування у зоні АТО, через 12 та 24 місяці після переїзду) та під час обстеження [8]. Оцінка стресогенних чинників у обстежених ВПО І групи відображає певну їх динаміку. Всі обстежені констатували у себе наявність фізіологічних, психоемоційних, соціально-психологічних, інформаційних стресогенних чинників, що мали комплексний

характер та пов'язувалися з пережитою військовою ситуацією, до якої ніхто з обстежених не був готовий. На момент обстеження спостерігалось достовірне зниження усіх стресогенних чинників як у чоловіків, так і у жінок. Так, у чоловіків інформаційні та психоемоційні фактори спостерігались у $((26,19 \pm 6,78) \%)$, соціально-психологічні та фізіологічні фактори зустрічались рідше – у $(16,67 \pm 5,75) \%$. У жінок частіше відзначалися психоемоційні $(36,54 \pm 6,68) \%$, соціально психологічні $(75,61 \pm 6,71) \%$ та фізіологічні фактори $(23,08 \pm 5,84) \%$; рідше спостерігався інформаційний фактор – $(21,15 \pm 5,66) \%$. [8].

Таким чином, загальна оцінка стресогенних факторів у I групі ВПО відображає наявність впливу різноманітних чинників психічної травматизації одночасно в різному ступені значущості та їх динаміку в часі, що відображає зменшення значущості стресогенних факторів у повсякденному житті.

У II групи групі обстежених також була проведена оцінка стресогенних факторів, які пацієнти розцінювали як психотравмуючі. Оцінка факторів психічної травматизації у ВПО II групи представлена у таблиці 3. Ретроспективна оцінка ФПТ під час перебування обстежених у зоні АТО свідчить, що як у чоловіків, так і у жінок переважали фізіологічні $((88,89 \pm 6,05) \%)$ і $(100,00 \pm 0,00) \%$ відповідно) та психоемоційні фактори $((96,30 \pm 3,63) \%)$ і $(100,00 \pm 0,003) \%$, відповідно), соціально-психологічні та інформаційні фактори зустрічались дещо рідше (у чоловіків $(62,96 \pm 9,29) \%$ і $(66,67 \pm 9,07) \%$; у жінок – $(78,05 \pm 6,46) \%$ і $(75,61 \pm 6,71) \%$.)

Через 12 місяців у жінок достовірно частіше реєструвалися психоемоційні $(87,80 \pm 5,11) \%$ та соціально-психологічні $(82,93 \pm 5,88) \%$ фактори, фізіологічні та інформаційні ФПТ зустрічались рідше (відповідно у $(51,22 \pm 7,81) \%$ та $(41,46 \pm 7,69) \%$); у чоловіків переважали інформаційні ФПТ $(85,19 \pm 6,84) \%$ та психоемоційні $(77,78 \pm 8,00) \%$ ФПТ, рідше зустрічались соціально-психологічні $(51,85 \pm 9,62) \%$ та фізіологічні $(48,15 \pm 9,62) \%$ ФПТ [8].

Таблиця 3. Характеристика стресогенних чинників у обстежених внутрішньо переміщених осіб 2 групи (групи ризику).

Фактор психічної травмизації		Фізіологічний фактор		Психоемоційний фактор		Соціально-психологічний фактор		Інформаційний фактор	
		n	%±m %	n	%±m %	n	%±m %	n	%±m %
Під час перебування у зоні АТО	чоловіки (n=27)	24	88,89±6,05	26	96,30±3,63	17	62,96±9,29	18	66,67±9,07
	жінки (n=41)	41	100,00±0,00	41	100,00±0,00	32	78,05±6,46	31	75,61±6,71
Через 12 місяців	чоловіки (n=27)	13	48,15±9,62	21	77,78±8,00	14	51,85±9,62	23	85,19±6,84
	жінки (n=41)	21	51,22±7,81	36	87,80±5,11	34	82,93±5,88	17	41,46±7,69
Через 24 місяці	чоловіки (n=27)	10	37,04±9,29	12	44,44±9,56	17	62,96±9,29	12	44,44±9,56
	жінки (n=41)	14	34,15±7,41	34	82,93±5,88	35	85,37±5,52	8	19,51±6,19
Під час обстеження	чоловіки (n=27)	10	37,04±9,29	12	44,44±9,56	19	70,37±8,79	14	51,85±9,62
	жінки (n=41)	16	39,02±7,62	16	39,02±7,62	31	75,61±6,71	12	29,27±7,11

Через 24 місяці у жінок достовірно частіше відзначалися соціально-психологічні (85,37±5,52) % та психоемоційні (82,93±5,88) % ФПТ, рідше спостерігались фізіологічні (34,15±7,41) % та інформаційні (19,51±6,19) % фактори. У чоловіків переважали соціально-психологічні, психоемоційні та інформаційні ФПТ ((62,96±9,29) %, (44,44±9,56) % та (44,44±9,56) %) відповідно; дещо рідше зустрічались фізіологічні фактори ((34,15±7,41) %).

На момент обстеження як у жінок, так і в чоловіків достовірно частіше відзначалися соціально психологічні ФПТ (відповідно (75,61±6,71) % та (70,37±8,79) %). Рідше у жінок зустрічались фізіологічні та психоемоційні фактори – по (39,02± 7,62) % відповідно, інформаційні фактори – (29,27± 7,11) %. У чоловіків рідше зустрічались інформаційні ((51,85±9,62) %), психоемоційні ((44,44± 9,56) %) та фізіологічні фактори ((37,04±9,29) %). Отримані результати оцінки ФПТ в групі ризику свідчать про їх психокомплексність та динаміку в часі. При оцінці ФПТ у II групі ВПО встановлено, що на час обстеження у них залишаються актуально значущими як у жінок, так і у чоловіків, соціально-психологічні ФПТ (відповідно (75,61±

6,71) % та $(70,37 \pm 8,79)$ %). Саме високий рівень значущості ФПТ можна розцінювати як фактор ризику виникнення психічних розладів. Оцінка факторів психічної травматизації у ВПО III групи представлена у таблиці 4.

Таблиця 4. Характеристика стресогенних чинників у обстежених внутрішньо переміщених осіб 3 групи (пацієнтів з психічними розладами).

Фактор психічної травматизації		Фізіологічний фактор		Психоемоційний фактор		Соціально-психологічний фактор		Інформаційний фактор	
		n	% $\pm$ m %	n	% $\pm$ m %	n	% $\pm$ m %	n	% $\pm$ m %
Під час перебування у зоні АТО	чоловіки (n=14)	312	$85,71 \pm 9,35$	13	$92,86 \pm 6,88$	9	$64,29 \pm 12,81$	12	$85,71 \pm 9,35$
	жінки (n=37)	435	$94,59 \pm 3,72$	37	$100,00 \pm 0,00$	17	$45,95 \pm 8,19$	18	$48,65 \pm 8,22$
Через 12 місяців	чоловіки (n=14)	55	$35,71 \pm 12,81$	9	$64,29 \pm 12,81$	11	$78,57 \pm 10,97$	12	$85,71 \pm 9,35$
	жінки (n=37)	110	$27,03 \pm 7,30$	34	$91,89 \pm 4,49$	31	$83,78 \pm 6,06$	11	$29,73 \pm 7,51$
Через 24 місяці	чоловіки (n=14)	55	$35,71 \pm 12,81$	12	$85,71 \pm 9,35$	9	$64,29 \pm 12,81$	6	$42,86 \pm 13,23$
	жінки (n=37)	99	$24,32 \pm 7,05$	27	$72,97 \pm 7,30$	29	$78,38 \pm 6,77$	11	$29,73 \pm 7,51$
Під час обстеження	чоловіки (n=14)	3	$21,43 \pm 10,97$	12	$85,71 \pm 9,35$	10	$71,43 \pm 12,07$	4	$28,57 \pm 12,07$
	жінки (n=37)	99	$24,32 \pm 7,05$	24	$64,86 \pm 7,85$	31	$83,78 \pm 6,06$	8	$27,03 \pm 7,30$

Оцінка ФПТ відображає певну їх динаміку. Так, всі обстежені констатували у себе сукупність фізіологічних, психоемоційних, соціально-психологічних, інформаційних факторів психічної травматизації, що вони пов'язували із перенесеною сильною стресовою ситуацією під час військової агресії, до якої ніхто з них не був готовий.

Ретроспективна оцінка ФПТ під час перебування обстежених у зоні АТО свідчить, що у $(85,71 \pm 9,35)$ % чоловіків та $(94,59 \pm 3,72)$ % жінок переважали фізіологічні фактори. Також у значної кількості жінок та чоловіків часто виявлялись психоемоційні фактори – відповідно $(100,00 \pm 0,00)$ % та $(92,86 \pm 6,88)$ %. Інформаційні фактори частіше спостерігалися у чоловіків – $(85,71 \pm 9,35)$ %, у жінок реєструвалися рідше – $(48,65 \pm 8,22)$ % випадків. Соціально-психологічні фактори спостерігалися у $(64,29 \pm 12,81)$ % чоловіків та у $(45,95 \pm 8,19)$ % жінок. Через 12 місяців у жінок достовірно частіше реєструвалися психоемоційні $(91,89 \pm 4,49)$ % та соціально-психологічні

(83,78±6,06) % ФПТ; у чоловіків переважали інформаційні (85,71±9,35) % та соціально-психологічні ФПТ (78,57±10,97) [8].

Через 24 місяці у жінок достовірно частіше відзначалися соціально-психологічні (78,38±6,77) % та психоемоційні (72,97±7,30) % ФПТ, у чоловіків також переважали психоемоційні (85,71±9,35) % та соціально-психологічні (64,29±12,81) % ФПТ.

На момент обстеження у жінок та чоловіків достовірно частіше реєструвалися соціально-психологічні ФПТ (83,78±6,06) % та (71,43±12,07) %; психоемоційні (64,86±7,85) % та (85,71±9,35) % та інформаційні ФПТ (21,62±6,7) %.

При визначенні ФПТ також оцінювалась стресостійкість та соціальна адаптація за допомогою Методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге (Т.Holmes and R. Rahe, 1967), яка дозволяє оцінити актуальний рівень стресу протягом останнього року. За отриманими результатами було встановлено, що в групі здорових ВПО переважали особи з середнім рівнем опірності стресу – 55,32 %, у 28,73 % осіб був встановлений низький рівень опірності стресу та у 15,96 % – високий. У групі ризику у 44,12 % осіб визначалась низька опірність стресовим факторам, у 52,94 % – середня та у 2,94 % – висока. У обстежених ВПО з психічними розладами у 76,47 % був встановлений низький рівень опірності стресам, у 21,57 % – середній та у 1,96 % – високий (Дод.8)

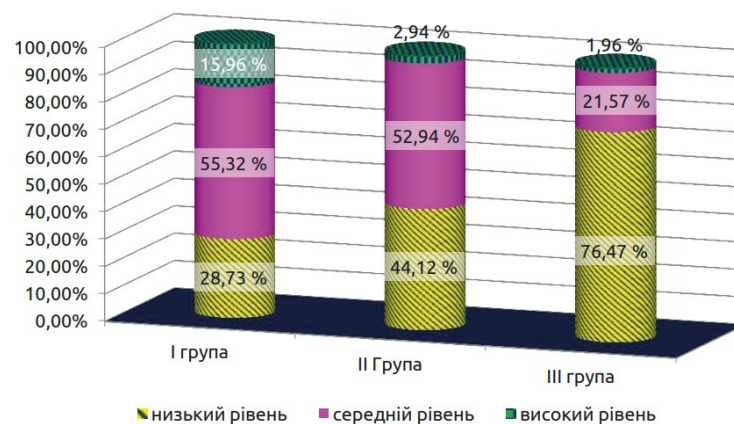


Рис. 4 Рівень опірності стресовим подіям у внутрішньо переміщених осіб (за методикою визначення стресостійкості адаптації Т.Холмса та Р.Раге)

Статистичний аналіз показав, що високий рівень стресостійкості відрізняв здорових осіб від пацієнтів та осіб групи ризику ($DC=9,11$, $MI=0,64$, $p<0,006$ та $DC=7,34$, $MI=0,48$, $p<0,004$ відповідно), у яких низький рівень стресостійкості був більш вираженим ($DC=4,25$, $MI=1,02$, $p<0,0001$ та $DC=1,86$, $MI=0,14$, $p<0,01$ відповідно). Також було визначено, що серед здорових осіб та у групі ризику було більше людей із середнім рівнем стійкості до стресових факторів, ніж серед пацієнтів ($DC=4,091$, $MI=0,69$, $p<0,0001$ та $DC=3,90$, $MI=0,61$, $p<0,0003$ відповідно).

Більш детальний якісний аналіз результатів дозволив нам класифікувати фактичні стресові події, що відбувалися протягом року, за ступенем тяжкості.

Таблиця 5. Вираженість стресових подій у внутрішньо переміщених осіб.

Найменування стресових подій	I група	II група	III група
	рангове місце		
Зміна звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну	19	11	1
Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість їжі, дієта)	16	13	2
Травма або хвороба	18	12	3
Зміна в стані здоров'я членів сім'ї	17	14	4
Смерть близького члена сім'ї	11	15,5	5
Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	12,5	15,5	6
Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив з партнером	12,5	22	7
Звільнення з роботи	14	18	8
Видатне особисте досягнення, успіх	18	21	9
Сексуальні проблеми	20	19	10
Зміна фінансового становища	1	9	11
Розлучення	15	10	12
Зміна умов життя	2	4	13
Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів	3	6,5	14,5
Зміна профорієнтації, зміна місця роботи	4	8	14,5
Зміна місця проживання	5,5	3	16
Смерть близького друга	5,5	17	17
Зміна числа осіб, що живуть разом (членів сім'ї, характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї)	7	2	18
Відпустка	21	23	19
Зміна умов або годин роботи	8	1	20
Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки	10	5	21
Зміна соціальної активності	9	6,5	22
Позика для покупки не крупних речей (наприклад, телевізора)	22	20	23

Як свідчать наведені дані, найпоширенішими стресовими подіями, що реєструвалися в групі здорових ВПО, були фактори, пов'язані зі зміною фінансового становища, умов життя та місця проживання, місця роботи чи

професії, смертю близького друга тощо. В групі ризику переважали стресові події, пов'язані зі зміною умов роботи, місця проживання та кількості осіб, що проживають разом, а також зі зміною звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля чи відпустки. У групі пацієнтів з психічними розладами частіше спостерігалися: порушення сну, зміна звичок, пов'язаних із харчуванням, травми чи хвороби, зміни в стані здоров'я або смерть членів сім'ї, проблеми з родичами, подружжям, розрив стосунків з партнером, звільнення з роботи.

Згідно з наведеними вище даними досліджень можна побачити, що ті стресогенні чинники, що відчували і відчувають на собі ВПО є дуже важкими та помітними, а робота з подолання цих наслідків має бути надана кваліфікованими спеціалістами, а також глибоко розглянутою в суспільних дискусіях [8].

1.2.2. Адаптаційні процеси та стратегії подолання труднощів у переселенців.

Еволюційно склалося так, що нам як виду доводилося весь час залишатися гнучкими та весь час проходити нові процеси адаптації (зміни клімату, нові приладдя для лову тварин, розвиток культури обробки земельних ресурсів, видозміни соціального ладу, пошуки нових територій тощо). **Адаптація** - це процес пристосування індивіда до нового середовища.

Так було і в загальному так і залишається зараз, хоча сучасність не така сувора і дає більше шансів на виживання тим, хто переживає важкі кризові періоди. Сучасна реальність є більш доброзичливою, бо ми як людство розвинули основи гуманного ставлення, соціальних інституцій та визнаємо життя людини як головну цінність.

І хоч базово в нас закладена боротьба за життя та здатність до адаптації і ми живемо в час більшої ментальної усвідомленості - виклики, які ми маємо приймати для виживання все чисельніші та складніші. В нормальному варіанті проходження життєвого шляху ми також стабільно стикаємося зі змінами, переживаємо кризи спричинені як зовнішніми чинниками так і внутрішніми

станами. Але коли ми говоримо про людей, які часто втрачають все своє життя, надбання, матеріальні статки, родини і просто той свій звичний уклад про життя і порядок речей, то це не просто адаптаційний процес - це виклик та випробування. З таким тиском і навантаженням може впоратися далеко не кожна нервова система, особливо нервова система людини, яка живе тут і зараз, що і так зобов'язує її витратити багато внутрішнього ресурсу.

Важливо відзначити тут і те, що велике значення в даному випадку має і вікова група, яка постраждала від вимушеного переселення[13]. Як відомо, гнучкість та міцність нашої нервової системи та і протікання всіх процесів у мозкових ділянках, залежить не тільки від генетично детермінованих фізіологічних показників, але і від біологічного віку.

Безперечно, що всі люди, котрі зазнали тих чи інших жахів війни, незалежно від віку стикаються з наслідками, які мусять долати. І разом з тим часто гнучкість та адаптаційні можливості в дітей, юних осіб є вищими, порівняно з людьми, котрі перебувають в дорослому віці. Це пов'язано як з фізіологічними чинниками, так і з тим, що доросла людина є вже сформованою особистістю з власним унікальним багажем досвіду, соціокультурних стосунків, ціннісно-смыслових ідеалів, більшою осмисленістю переживання подій, меншою здатністю до створення та закріплення нових соціальних зв'язків і т.д. Звісно, що заперечувати те, що діти та підлітки сильно постраждали від травматичного досвіду, свідками якого вони стали - неможливо[18]. За останніми даними дітей, що є ВПО наразі за найближчими даними - більше 800000 тисяч і це діти, котрі теж потребують державних та громадських ініціатив задля покращення їхнього психологічного, фізичного благополуччя та добробуту.

Тож в продовження теми різниці адаптаційної ефективності ВПО наведемо фактори, що на неї впливають:

Індивідуальні фактори:

- Вік, стать, рівень освіти.
- Особистісні риси (наприклад, стресостійкість, оптимізм, відкритість до нового).
- Попередній досвід міграції та подолання кризових ситуацій.

- Рівень володіння мовою приймаючої країни/регіону країни.
- Стан фізичного та психічного здоров'я.
- Рівень освіти та професійна кваліфікація.

Соціально-економічні фактори:

- Соціальна підтримка (сім'я, друзі, діаспора, місцева громада).
- Економічні можливості (працевлаштування, фінансова допомога).
- Житлові умови.
- Доступ до медичних та соціальних послуг.
- Політика приймаючої країни щодо переселенців.

Культурні фактори:

- Схожість/відмінність культур країни походження та приймаючої країни.
- Рівень культурної дистанції.
- Упередження та дискримінація з боку місцевого населення.

Як видно з перелічених факторів - адаптація вимушених переселенців - це дуже стресовий та виснажливий процес. Окрім сухо перелічених чинників є головне - людина, сформована особистість зі своїми поглядами, звичками, стратегіями виживання та цінностями. Опиняючися в новому середовищі особистості доводиться робити вибір. Переглядати свої смислові орієнтири, засвоювати нове, зберігаючи самобутність, опановувати нові норми, будувати життя майже з нуля і будувати нові містки - все це хоч і про відкритість, але про колосальну ресурсовитратність.

Про інші шляхи, які може обирати людина, що потрапила у тяжкі випробовування, тікаючи від війни, описано в наступному дослідженні, на яке варто звернути увагу. В дисертації авторства Кердивара В.В. [3] на тему “Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту” можуть проявлятися у людей, які пережили досвід вимушеного переселення. В даному дослідженні було задіяно 997 ВПО та 63 працівники центрів надання адміністративних послуг та психологів ДСНС. Ці 997 осіб були евакуйовані з місць локальних бойових дій та пройшли діагностичні

опитування, як і спеціалісти, що взаємодіяли з ними. Згідно з даними опитувань у частини ВПО спостерігалися тенденції до проявів синдрому жертви. Дослідження описує тенденції до агресії, недовіри, зацикленості на власному нещасті, переконаність, що інші люди щасливіші за них, егоцентричність та підозрілість. Також проводилась оцінка задоволеності життям (що було необхідно для розуміння рівня задоволеності потреб), за результатами якої 19% опитаних оцінювали цей показник як високий, 45 % - середній, 36 % - низький. Рівень ситуативної тривожності був високим у 51 % опитаних. Далі в дослідженні ми можемо бачити результати опитування щодо суб'єктивного контролю, де ми бачимо що 43,5 % опитуваних вказують на низький рівень інтернальності, 30 % на середній і 26,5 % на високий рівень суб'єктивного контролю. Вказано, що згідно спостережень, частина респондентів, що відображала низький рівень локусу контролю є більш схильними до скидання відповідальності з себе, є менш ініціативними та не проявляють зацікавленості у тому, щоб вивчати нові необхідні навички, які потрібні для їхньої кращої адаптації. Також згідно діагностичних опитувань на рівень відчуття провини - показники виявилися високими. Велика частина респондентів відчували провину за те, що не змогли передбачити ситуації, яка склалась і попередити наслідків [3].

Згідно цього дослідження можна зрозуміти, що людина, котра не має ресурсу для того, щоб брати на себе відповідальність за своє майбутнє і зациклюється на своєму складному становищі чи минулих травмуючих подіях, буде відчувати набагато більші складнощі з пристосуванням до нових реалій чи концентрації на речах, які залежать від неї та можуть позитивно впливати на майбутнє життя.

Навіть у повсякденному житті, контактуючи з вимушеними переселенцями можна помітити, що деякі з них не мають ресурсу чи навичок для виходу зі стану опору змінам і новому середовищу. Це може проявлятися у ворожості до інших, підозрілості, навмисному ігноруванні питання переходу на українську мову; провокуванні конфліктів щодо мовного, культурного і політичного питання задля самоствердження і збереження себе в певному

звичному гомеостазі, де зміни, які відбуваються можуть бути підвладними та контрольованими ними. Хоч у соціальному середовищі такий спосіб адаптації є об'єктивно складнішим та проблемнішим - це також власний спосіб самовідбутися і адаптуватися, але тримаючи певну внутрішню межу.

Тож стратегії адаптації - річ індивідуальна, але все ж закономірна. Варто ввести поняття **копінг-стратегії** - це певна діяльність та поведінка, що свідомо вводяться людиною в своє життя і мають на меті долати собою певні кризові, стресові та важкі ситуації[9]. Вдала копінг-стратегія та, використання якої забезпечує найвищий рівень комфорту та певної гармонії. Якщо класифікувати їх за спрямованістю, то можна виділити:

- **Проблемно-орієнтовані:** Дії, спрямовані на зміну самої стресової ситуації або власної ролі в ній (наприклад, розв'язання проблеми, пошук інформації, планування дій).
- **Емоційно-орієнтовані:** Дії, спрямовані на регуляцію емоційних реакцій на стрес (наприклад, пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення, відволікання, уникнення).
- **Орієнтовані на сенс:** Дії, спрямовані на пошук позитивного значення та сенсу у стресовій ситуації (наприклад, духовні практики, переоцінка цінностей, пошук уроків).

Вони можуть застосовуватися як окремо так і комплексно. В продовження теми стратегій адаптації було проведено пошук серед джерел, що розповідають про різні популярні моделі, які показують адаптаційний процес[12]. В контексті нашої конкретної ситуації вважаю не зовсім доречним розглядати лінійні та чітко етаповані моделі як от чотири фази Оберга чи модель U-кривої. Наша країна різноманітна, полінаціональна та характерна в кожному її куточку, що робить її культурні середовища унікальними, саме тому було прийнято рішення включити в цю роботу саме огляд транскультурної моделі адаптації Юнг Юн Кіма.

Основні положення моделі транскультурної адаптації Кіма:

Адаптація як процес зростання: Кім розглядає транскультурну адаптацію не просто як пристосування до нового середовища, а як процес

особистісного зростання та трансформації. Індивід не просто повертається до свого початкового стану після стресу, а розвиває нові навички, ідентичність.

Стрес-адаптація-зростання (Stress-Adaptation-Growth Dynamic):

Центральним елементом моделі є циклічна динаміка, де стрес, викликаний міжкультурними відмінностями, стимулює адаптивні зусилля, які, у свою чергу, призводять до зростання та більшої компетентності в новій культурі.

Асиміляція, інтеграція, сепарація, маргіналізація не є єдиними шляхами: Кім критикує лінійні моделі аккультурації, які розглядають асиміляцію як кінцеву мету. Її модель передбачає, що індивіди можуть адаптуватися різними способами, і успішна адаптація не обов'язково означає повну асиміляцію.

Важливість внутрішніх факторів: Модель наголошує на ролі індивідуальних характеристик у процесі адаптації, таких як:

1. **Підготовленість:** Попередні знання про культуру, мовні навички.
2. **Особистісні особливості:** Стресостійкість, відкритість до нового, толерантність до невизначеності.
3. **Соціальна ідентичність:** Сила прив'язаності до власної та приймаючої культур.
4. **Вплив зовнішніх факторів:** Модель також враховує вплив приймаючого культурного середовища, зокрема:
 1. **Приймаюча культура:** Її відкритість, толерантність, політика щодо іммігрантів.
 2. **Соціальна підтримка:** Наявність друзів, родини, представників діаспори, місцевих контактів.
 3. **Міжгрупові відносини:** Рівень упереджень та дискримінації.

Адаптаційна компетентність: Успішна транскультурна адаптація призводить до розвитку адаптаційної компетентності, яка включає:

1. **Комунікативну компетентність:** Ефективне спілкування з представниками нової культури.
2. **Психологічну адаптованість:** Емоційне благополуччя та задоволеність життям у новому середовищі.

3. **Соціокультурну компетентність:** Знання та розуміння соціальних норм, правил поведінки, культурних традицій.

Нелінійний та циклічний процес: Адаптація не є прямолінійним процесом. Індивіди можуть переживати періоди прогресу та регресу, "петлі" стресу та адаптації на різних етапах свого перебування в новій культурі.

Виходячи з цієї моделі адаптації можна сказати, що основна роль тут відводиться саме індивіду, який здатний приймати рішення, зростати, вирішувати свій життєвий шлях та вчитися тому як жити в нових умовах. Модель Кіма пропонує ширший погляд, не пропонуючи чітких стадій, які обов'язкові до проходження, а акцентує увагу саме на множинності та багатогранності факторів, що впливають на процес пристосування. Також ця стратегія не робить асиміляцію заключним етапом, а показує динамічність, плинність цього процесу, кажучи, що адаптація - не кінцева мета, а цілий шлях, який залежить від індивіда, який його проходить[14].

1.2.3.Вплив соціального контексту на психологічний стан переселенців.

Вплив соціального середовища - один з ключових факторів, який визначає велику частину благополуччя такої вразливої групи як ВПО[23].

За визначенням ВПО стоять конкретні люди, що опинилися у скрутному становищі і соціум мусить докладати зусиль зі свого боку для того, щоб ця група людей отримувала ту необхідну підтримку, яка даватиме ресурси для подолання нагальних проблем і побудови нового життя.

Частково проблема переселення в Україні постала ще у 2014-му році, коли наші території незаконно анексували (АР Крим), а також почалися бойові дії на Сході. Вже тоді люди мусили покидати домівки, прощатися з рідним середовищем і тікати через страх за своє життя, життя рідних, політичні погляди, переслідування за мовною та національною ознакою чи навіть економічні та продовольчі проблеми. Ще тоді соціальні та волонтерські служби, що займалися допомогою переміщеним особам відзначали особливості психологічного стану. В статті про порівняльний аналіз рівня тривожності

(автор Говоров. Д.М) відзначається, що 60 % респондентів мають високий рівень тривожності через стрес від зміни середовища. Також у 60% переміщених осіб спостерігається високий рівень відчуття самотності [2].

Таблиця 6. Показники реактивної особистісної тривожності ВПО (у %).

№	Рівні тривожності	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
1.	Низький рівень	10	18
2.	Середній рівень	30	56
3.	Високий рівень	60	26

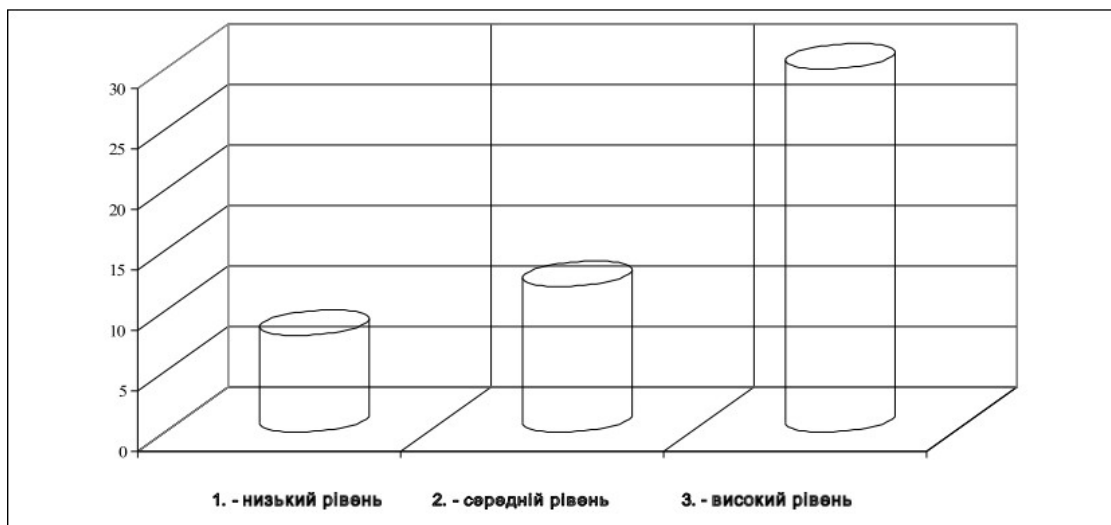


Рис. 5 Діаграма показників рівня тривожності

Також дослідження вказує на кореляцію високого рівня реактивної тривожності і підвищеної потреби у спілкуванні. Це дає можливість висунути гіпотезу про те, що в кризові моменти, які переживає людина після травмуючих та психотравмуючих подій, адаптуючись до нових реалій та середовища, важливою цінністю є людська підтримка та розуміння. Соціальна взаємодія і відчуття приналежності та прийняття в середовищі, яке оточує індивіда дає йому змогу швидше інтегруватися та мати зацікавленість у

включенні в общину, в якій він перебуває. Включеність в життя громади дозволяє зменшити відчуття самотності, яке відчуває більша частина опитаних респондентів [2].

Було створено багато досліджень на тему українських біженців, ВПО, психологічних наслідків та проблем, з якими вони стикаються, і в той же час деякі з них концентруються не тільки на проблемах, але дозволяють поглянути і на те, які цінності та смисли залишилися та закарбувалися в людей, котрі мушили покинути країну та адаптуватися за кордоном.

Так в роботі Л. Бахмутової та С. Нески говориться про ті ресурси та цінності, які допомогли вижити та адаптуватися українським біженцям за кордоном - здатність до любові до праці [1]. Адже наші мігранти завжди знаходили роботу в будь-якій точці світу, займаючи місця в різних царинах. Працевлаштування - це точка опору, впевненість у завтрашньому дні та усвідомлення того, що життя триває. Робота, яку наші біженці виконують в Польщі чи то Німеччині зараз дає їм можливість допомагати родині, друзям та військовим, планувати майбутнє і чекати повернення до рідної країни. Допомога близьким - це теж про цінності і сенси, це про ресурс і волю до життя. Наша українська культура завжди виносила цінність родинних зв'язків на почесне місце, тому підтримка близьких дає змогу почуватися краще багатьом українців, бо відчуття згуртованості стало ще однією дуже важливою цінністю.

Соціальний вплив може проявлятися у формах емоційної, інструментальної, інформаційної підтримки задля зниження негативних психологічних наслідків у ВПО, або ж навіть матеріальних. Часто переселенці можуть відчувати бар'єри у отриманні цієї допомоги (мовні, культурні, психологічний дискомфорт та недовіру), тому соціальне середовище у вигляді громадських організацій та в єднанні з державними ініціативами, створюють простори для інтеграції (мовні курси, психологічні групи підтримки, телефонні лінії довіри тощо). Ці простори допомагають багатьом постраждалим відчувати себе менш соціально ізольованими, відчувати зацікавленість до себе та проявлятися самостійно у соціальному середовищі [18].

Відчуття належності - це те, що допомагає черпати ресурс та допомагає в адаптації, розвиваючи соціальний інтерес. Окрім того, часто в соціальному середовищі є і дискримінаційні явища, що навпаки збільшують дистанцію та недовіру між середовищем і ВПО. Дискримінація та стигматизація певних груп населення, що відрізняються за різними ознаками (місце проживання, вік, стать, мова, культура, релігія) - існували завжди і продовжуть відбуватися і зараз. В площині ВПО і нових соціальних середовищ, в які вони інтегруються, цей чинник може існувати двобічно і породжує ворожість та відчуженість, але цього не може не відбуватися, тому що наша країна поєднує різні культури та етноси, а ворожа пропаганда роками формувала саме ці уявлення однієї сторони про іншу і навпаки. Зіткнення різних думок та уявлень - це завжди спосіб дійти згоди і об'єднатися. Тому в цьому полі необхідна велика кількість ініціатив та проєктів, які будуть інтегрувати в соціальне середовище ідею толерантності, розуміння, розвінчення стигм та стереотипів, пошук спільного, а не відмінного. Адже інформаційний контекст впливає на масову свідомість і можуть формувати як негативні і ворожі асоціації, так і позитивні [17].

Висновок до розділу 1.

В даному розділі було розглянуто основні теоретичні підходи для чіткого визначення понять “цінності”, “смысл”, “ціннісно-смыслова сфера”.

Розглянуто основні підходи до розуміння питання ціннісно-смыслової сфери, описано її структуру, взаємозв'язки в межах структури.

Теоретичні підходи представлені двома ієрархічними теоріями (*Теорія базових людських цінностей Ш. Шварца* та *Ієрархічною модель потреб А.Маслоу*) а також розглянуто основні засади та представлено порівняльні характеристики функціональних та соціокультурних підходів.

Виокремлено також основні стресові фактори, яких зазнають переселенці та описано їх наслідки.

Оглянуто актуальні дослідження, які підкреслюють та емпірично доводять вплив наслідків кризових та травматичних подій на психічну динаміку людини і зміни її ціннісних пріоритетів.

Розглянувши та систематизувавши основні теоретико-методологічні засади та проблематику ціннісно-смислових орієнтацій переселенців, цей розділ демонструє актуальні передумови для проведення емпіричного дослідження, що дасть змогу дізнатися більше про особливості ціннісно-смиислової сфери переселенців та її трансформації під впливом досвіду вимушеного переселення.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ У ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

2.1. Організація та методи проведення емпіричного дослідження

Для досягнення максимально ефективних результатів дослідження було створено план, який структурує дослідження в межах трьох етапів. На **першому** з них було здійснення формування чіткого запиту щодо компоненти, яку ми досліджуємо, а саме **ціннісно-смистова** сфера, яка має дві структурні складові - **цінності** та **смисли**, що є взаємозалежними поняттями [13].

Щоб оцінити ціннісні та смислові навантаження особистості, їх зміни під впливом травмуючих подій у вигляді вимушеного переселення було обрано методи, які націлені як на оцінку цих компонентів окремо, так і їхньої взаємодії.

Метою **другого етапу** дослідження було знаходження та виокремлення суттєвих специфічних відмінностей в ціннісно-смисловій сфері, що входили до експериментальної групи, шляхом психодіагностичного інструментарію. Результати, що показують різницю між контрольною та експериментальною групою - показові та виправдовують мету даної частини дослідження.

Третій етап плану дослідження є заключним і його завданням стояла систематизація та структуризація зібраних даних для створення звіту, що повною мірою описує результати, які показують як суб'єктивну оцінку

переселенців на вплив досвіду переселення, так і специфічні зміни та переоцінки сенсів та цінностей цієї групи населення.

2.1.1. Опис вибірки дослідження (кількісні та якісні характеристики).

При побудові програми дослідження було обрано метод **зручної вибірки** - залучення респондентів, які є найбільш доступними і зацікавленими в опитуваннях. Розмістивши оголошення про дослідження в соціальній групі, а також звернувшись з проханням про допомогу в дослідженні до соціального кола, вдалося залучити 280 осіб, які підходили під вимогу перебування в межах країни під час початку повномасштабного вторгнення. Тож в дослідженні взяли участь 280 респондентів, які є громадянами України і перебували в її межах на період початку повномасштабного вторгнення. В експериментальну групу було включено 148 осіб, які зіштовхнулися з досвідом вимушеного переселення в межах країни та поза нею. З них 132 людини, які брали участь в дослідженні, також перебували на момент воєнних конфліктів на території України, але не покидали своєї місцевості, перебуваючи у відносно безпечних регіонах України.

Таблиця 6. Характеристики вибірок

Статистичні дані	Експериментальна група (N=148)		Контрольна група (N=132)	
	N, осіб	%	N, осіб	%
Стать: чоловіча жіноча	82	55.4	45	34.1
	66	44.6	87	65.9
Освіта: вища	102	68.9	127	96.2
Середній вік (на момент дослідження), років	37		42	

Зручна вибірка вмістила в себе людей обох статей від 18 до 46 років.

Нагадаю, що в **експериментальну групу** увійшли переселенці, а в **контрольну** люди, що не зазнавали досвіду переселення.

2.1.2. Перелік використаних діагностичних методик та їх обґрунтування.

Для дослідження **цінностей** у двох груп була вибрана наступні методи:

Респондентам була запропонована анкета, що містила формальні запитання, уточнення особистих даних та відповіді на запитання якої включали або виключали можливість участі в ролі респондента в даному дослідженні. Згідно відповідей в анкеті люди, що відповідали критеріям були включені у відповідні вибірки і для них була застосована наступна психодіагностична методика.

Опитувальник цінностей Шварца (Schwartz Value Survey - SVS) [9].

SVS включає 57 цінностей, які респонденти оцінюють за ступенем їхньої важливості як керівних принципів у їхньому житті.

Теорія Шварца є універсальною і добре підходить для міжкультурних порівнянь. Дозволяє виявити зміни у пріоритетності цінностей під впливом нового культурного середовища та стресу, пов'язаного з переселенням. Різні версії дозволяють обрати оптимальний варіант за часом проведення та глибиною дослідження.

Цей метод психодіагностики добре поростається з виявленням індивідуальних та соціальнозначимих цінностей переселенців.

Для повного та глибинного різнобічного дослідження рекомендується поєднувати різні діагностичні методики, які можуть достань повно знайти відповіді. Але враховуючи зручну вибірку, опитування якої відбувається дистанційно, було важливо обрати валідні, показові і універсальні інструменти психодіагностики.

2.1.3. Процедура проведення дослідження та обрані методи обробки даних.

Завдяки підбірній універсальній методиці дослідження було зібрано ряд специфічних ціннісно-сміслових настанов та ідей для переселенців.

Опитувальник Ш.Шварца впорався із завданням щодо дослідження ступеню значимості певних ціннісних аспектів, що різняться з результатами контрольної групи, що не переживали досвід переселення. Ця методика розкрила рівень важливості в десятих сферах, що відповідають мотиваційним типам особистості:

- Влада;
- Досягнення;
- Задоволення;
- Стимуляція;
- Автономність;
- Універсалізм;
- Доброта;
- Традиції;
- Конформізм;
- Безпека.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження ціннісних орієнтацій переселенців.

В опитуванні було застосовано опитувальник Ш.Шварца, який містить 57 питань і респондент оцінює представлені цінності у відповідності до можливості ідентифікувати себе з нею, як з керівним принципом життя. Шкала починається з “-1” (протилежне цінностям), “0” - нейтральне, “7” - повністю відповідає цінностям.

Враховуючи, що опитування здійснювалося виключно дистанційно шляхом розсилання опитування, респонденти надсилали анкети з відповідями за 2-4 години.

Статистичні відмінності в показниках між експериментальною та контрольними групами було виділено за допомогою виділення середнього значення в двох групах, перевірки нормального розподілу, а після застосуванням двовибіркового t - критерію Ст'юдента для незалежних вибірок.

Після перевірки нормальності розподілу було використано два види аналізу середнього показника для знаходження статистично значущих розбіжностей між експериментальною і контрольною групами – критерій достовірності Ст'юдента для шкал з нормальним розподілом та критерій достовірності Манна-Уїтні, з ненормальним розподілом. Статистично значуща різниця ($p \leq 0,05$) між групами встановлена за такими ціннісними категоріями: *конформізм* ($p=0,034$), *соціальна влада* ($p=0,048$) , *безпека* ($p=0,030$)

Таблиця 7. Дослідження ціннісного комплексу серед переселенців та людей, що не мали такого досвіду за методикою Ш. Шварца.

Цінності	Експериментальна група (переселенці)	Контрольна група (не переселенці)	Різниця за критеріями Ст'юдента та Манна-Уїтні ($p \leq 0,05$)
Насолода	3,09	3,14	0,820
Досягнення	3,71	3,69	0,915
Соціальна влада	3,93	3,44	0,048
Самовизначення	4,29	4,32	0,830
Стимуляція	1.56	1.77	0,180
Конформізм	3,47	3,10	0,034
Підтримка традицій	2.90	3,87	0,065
Соціальність	4,55	4,12	0,064

Безпека	5,89	4,98	0,030
Зрілість	2.97	2.96	0,990
Соціальна культура	3.01	3.12	0,473
Духовність	3.80	2.65	0,075

Перша ціннісна категорія, що винесена зі статистично значущими відмінностями *конформізм* ($p=0,034$) - охоплює обмеження дій, стримування імпульсивної поведінки, яка може порушувати соціальні норми. Відповідає самодисципліні, слухняності та грі за правилами. Мода в експериментальній 3.2, у контрольній 2.9.

Наступна цінність - *соціальна влада* ($p=0,048$), метою є досягнення певного рівня соціального престижу, визнання, контролю чи домінації над іншими. Бажання мати авторитет. Мода в експериментальній групі - 3.8, в контрольній 3.2.

Третя цінність *безпека* ($p=0,030$), що включає бажання до передбачуваності, стабільності, відсутності загроз, мирне середовище, благополуччя та захист себе і родини, збереження свого публічного іміджу, тощо. Мода в експериментальній - 6,2, в контрольній 5.

Як можна побачити за відмінністю статистичних даних між результатами дослідження експериментальної та контрольної груп, безпека є цінністю, що займає велике місце в ціннісно-сміслових установах двох груп, але показник в групі з переселенцями є вищим, що говорить про загострене та більш чутливе сприйняття фактору безпеки.

Після початку повномасштабної війни уявлення про безпеку стали інакшими у всіх громадян України і не тільки. Постійне перебування в стані невизначеності, тривоги, страху за життя, усвідомлення своєї безсилості і відсутність змоги контролювати цей фактор в повній мірі, підіймає питання відчуття безпеки в суспільстві. Гарантована безпека наразі не є можливою, а коли йдеться про загрозу самому існуванню людини, то фоновий страх за себе та близьких не може не пронизувати життя та не видозмінювати цінності особистості [25].

Більший показник за даним ціннісним критерієм у досліджуваній групі переселенців, свідчить про ті зміни в ціннісно-сміслових уявленнях, які вони пережили в екстремальних умовах; певна частина цих людей була евакуйована з ділянок активних бойових дій, інша змогла виїхати з територій до початку активних збройних конфліктів, деякі пережили психотравмуючі досвіди переховуючись і рятуючи життя свої та близьких від обстрілів, перебуваючи в окупації певний час до переселення тощо. Всі ці жахи теж мають величезний вплив на психіку, адже змушують її сприймати реальність кардинально інакше.

Показник дослідження *конформізм* ($p=0,034$) теж винесений зі статистично значущими відмінностями. Згідно дослідження у групі, яка складалась з переселенців показник цінності конформізму вищий, ніж у контрольної групи.

Аналізуючи це і шукаючи зв'язки з досвідом вимушеного переселення можна висунути гіпотезу про те, що переселенці відчують більшу потребу в конформізмі через те, що часто соціокультурні середовища, в які їх привела міграція є відмінними та незвичними для них. Велика доля випадків переселення відбувалась із східних регіонів країни в крайні західні, а частина людей була змушена покидати не тільки свій регіон, але і країну.

Як згадувалося в цій роботі наша країна славиться своїм соціальним, культурним, традиційним, етнічним і національним різноманіттям. Велике значення має і територіальне розміщення, бо межуючи територією майже всього кордону з іншими країнами наші регіони, що прилягають до них зазнають відповідного впливу. Тому людині, що потрапила зі східних територій на західні буде важко пристосуватися і адаптуватися. Це часто і мовно-діалектичні бар'єри, і традиційні цінності, відмінності в релігійних конфесіях, досвіди зростання особистостей теж різні, бо наповнення культурних “бульбашок” може колосально різнитися.

Високий показник конформізму у експериментальній групі може свідчити про страх зазнати осуду, ізоляції, бажання соціального визнання, спроб пристосуватися і асимілюватися. Щодо тих, чий досвід переселення привів їх

на території інших держав, то стрес від адаптації в приймаючій країні є ще вищим, адже бар'єрів стає більше.

Показник *соціальна влада* ($p=0,048$) також зазначає статистичні відмінності між двома групами. Вищий у вибірці переселенців він може говорити про певні фрустраційні тенденції, які вони відчують внаслідок втрати власних здобутків в сферах фаху, бізнесу, соціального становища, матеріального рівня забезпечення тощо. Переселенці можуть відчувати себе “чужими серед своїх” і змушеними до пристосування та змін, до яких вони свідомо не були готові. Досвід переселення ніби навішує певний ярлик та стигматизує і особистість може відчувати себе некомфортно від такого спрощення. Фрустрація потреби соціального визнання і авторитету може призводити до агресії, порушення екзистенційних питань буття, депресії, підвищеної тривожності. За назвою ВПО, біженця чи переселенця завжди стоїть особистість, що пройшла власний життєвий шлях, докладала зусиль для побудови свого життя, працювала над здобутками і в тому середовищі, де жила до вимушеного переселення, займала те місце, яке їй повністю влаштовувало. Переселення - це досвід початку життя спочатку, де часто більша частина колишніх надбань зникає. Це може викликати відчуття несправедливості світу, злості до нього, внутрішнього звинувачення в цьому себе та інших, хто не пережив цього досвіду. До того ж нове середовище вимагає засвоєння нових соціальних норм. Підпорядкування та асиміляцію згідно правил нового середовища, переселенці можуть сприймати як посягання на їх ідентичність і відчувати себе в пастці.

Всі ці процеси всередині особистості мусять дійти до свого завершення та відбивання в реальності, тому вища цінність соціального впливу є логічним продовженням та показником розвитку, потребою в безпеці, бажанням до самоствердження особистості і т.п.

Згідно досліджень і результатів дослідження статистично значущих відмінностей не було виявлено за іншими критеріями цінностей, оцінюваних за опитувальником Ш.Шварца.

У висновку можна підмітити, що найбільшу пріоритетність в ціннісних орієнтаціях переселенці віддають безпеці, соціальності, самовизначенню та соціальній владі.

2.3. Зв'язок смисложиттєвих орієнтацій з адаптаційними процесами.

Дослідження показують, що смисложиттєві орієнтації відіграють значну роль в процесі адаптації до нових умов, зокрема у переселенців. Ось деякі ключові аспекти цього зв'язку:

Смисложиттєві орієнтації як ресурс адаптації:

- **Наявність мети в житті:** Люди, які мають чіткі життєві цілі, краще справляються зі стресом та труднощами, оскільки ці цілі слугують своєрідним компасом, допомагаючи зберігати спрямованість та мотивацію в складних ситуаціях.
- **Задоволеність процесом життя:** Відчуття задоволення від теперішнього життя, інтерес до нього допомагають підтримувати позитивний емоційний стан та легше пристосовуватися до змін.
- **Віра в контроль над життям (локус контролю):** Переконавання у власній здатності впливати на події та результати є важливим фактором адаптивності. Люди з внутрішнім локусом контролю більш активно шукають шляхи вирішення проблем та легше адаптуються до нових обставин.
- **Загальний показник осмисленості життя:** Високий рівень осмисленості життя загалом пов'язаний з кращою психологічною стійкістю та адаптацією до стресових ситуацій.

Вплив втрати сенсу життя на адаптацію:

- Вимушене переміщення часто супроводжується втратою звичного соціального оточення, роботи, дому, що може призвести до втрати сенсу життя та відчуття безпорадності.
- Дослідження показують, що значна частина ВПО може відчувати втрату сенсу життя, що ускладнює процес адаптації та може призводити до депресивних розладів.

Рівень розвитку **сми́сложиттєвих орієнтацій** може прогнозувати успішність адаптації переселенців до нових умов життя. Люди з більш розвиненими **СЖО** демонструють кращу психологічну адаптацію, легше інтегруються в нові громади та є більш стійкими до стресу[5].

Звісно, що процес адаптації можна забезпечити і соціальною і державною допомогою, але велике значення і відповідальність за протікання цього процесу має сам індивід, від особистісних орієнтацій та осмисленості власного життя та процесів, які в ньому відбуваються дуже залежить і процес пристосування його до нових реалій та умов.

Стикаючись з вимушеним переселенням індивід не може не піддаватися зовнішньому тиску нового середовища (звичаї, формат соціальної взаємодії, культура, звичаї тощо), тому між цим всім він мусить пристосовуватися, щоб вижити та займати певне положення суспільстві. Разом з цим, часто внаслідок травмуючих подій і втрат, змін і переоцінок часто зазнають і внутрішні переконання, ідеали та цінності[12]. Це трапляється також внаслідок руйнування соціальнозначимих та загальнолюдських гуманістичних ідеалів (спостерігання смертей і руйнувань, нелюдського ставлення, катувань тощо).

Не бажаючи того людина проходить певну трансформацію, щоб убезпечити себе і знайти або передивитися певні орієнтири.

Тож, вивчаючи та аналізуючи дослідження, які орієнтовані на виявлення станів, переживань та ціннісно-сми́слової сфери у переселенців можна визначити такі зміни:

Зростання важливості цінностей безпеки: У перші періоди після міграції, особливо вимушеної, цінності, пов'язані з безпекою (особистою, сімейною,

фінансовою), часто стають більш пріоритетними. Це пов'язано з необхідністю адаптації до нового, можливо, нестабільного середовища та пережитим стресом.

Зниження пріоритетності традиційних цінностей: Зіткнення з новою культурою, яка може мати відмінні норми та звичаї, часто призводить до послаблення орієнтації на традиційні цінності країни походження. Це може бути пов'язано з необхідністю прийняття деяких аспектів нової культури для успішної інтеграції.

Акультурація та прийняття цінностей приймаючої культури: З часом мігранти можуть починати засвоювати деякі цінності приймаючої культури. Це може проявлятися у зростанні важливості цінностей, які є більш поширеними в новому суспільстві (наприклад, індивідуалізм у західних культурах).

Зміщення балансу між індивідуалістичними та колективістськими цінностями: Залежно від культурного контексту міграції, може спостерігатися зсув у бік більшого індивідуалізму або колективізму. Наприклад, мігранти з колективістських культур, які переїжджають до індивідуалістичних країн, можуть поступово ставати більш орієнтованими на особисті досягнення та незалежність.

Збереження базових соціально значимих особистісних цінностей: Попри зміни, деякі базові особистісні цінності (наприклад, доброта, чесність) можуть залишатися відносно стабільними та відігравати важливу роль у підтримці ідентичності.

Специфічні особливості ціннісних змін у процесі міграції:

Окрім загальних тенденцій, існують значні індивідуальні та групові відмінності у ціннісних змінах, зумовлені різними факторами:

Причини міграції:

- **Вимушена міграція (переселення):** Часто супроводжується більшим стресом та втратами, що може призводити до більш швидких та значних змін у цінностях, особливо у сфері безпеки та виживання.

- **Добровільна міграція (трудова, освітня):** Може бути пов'язана з більш усвідомленим вибором та очікуваннями, що може впливати на характер ціннісних змін.
- **Культурна дистанція:** Чим більшою є різниця між культурою походження та приймаючою культурою, тим інтенсивнішими можуть бути ціннісні зміни, оскільки виникає більша потреба в адаптації.
- **Соціальна підтримка:** Наявність сильної соціальної підтримки (сім'я, друзі, діаспора) може пом'якшувати стрес, пов'язаний з міграцією, та впливати на темпи та напрямок ціннісних змін[6].
- **Вік мігранта:** Діти та молодь, як правило, більш схильні до прийняття цінностей нової культури, тоді як старші люди можуть зберігати більшу прив'язаність до цінностей країни походження.

Висновок до розділу 2.

В розділі було описано процес організації емпіричного дослідження. Також було вказано яким чином формувалась вибірка та її кількісні та якісні характеристики. Далі було обрано методiku психодіагностичного дослідження, яку було обрано як валідну та навантажену саме для дослідження формування, протікання та трансформацій ціннісно-сміслового компонента особистості, що пережила досвід вимушеного переселення. Описано процес проходження дослідження та подано результати, які вдалося отримати методами стандартної обробки для вибраної методики.

Далі подається аналіз та інтерпретація даних, що вдалося отримати, виділення статистично значущих розбіжностей між групами і висунуто гіпотези щодо обґрунтування цих відмінностей.

Проведення описаного емпіричного дослідження дозволило виявити особливості ціннісно-сміслової сфери переселенців та наочно побачити які цінності займають вище ієрархічне положення та підсвічують актуальні потреби та є полем для дослідження дефіцитарних потреб, які мають переселенці.

У кінці розділу описані положення, які вказують як ціннісно-смилова сфера, її спрямованість та наповнення впливають на процес адаптації в цілому та як можна використовувати ціннісні переконання як внутрішній ресурс для проходження процесу адаптації більш ефективно та з меншим психологічним дискомфортом.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РОБОТИ З ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЮ СФЕРОЮ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

3.1. Психологічна допомога та підтримка переселенців у контексті їх ціннісно-смилової адаптації.

Надання психологічної допомоги та підтримки переселенцям у контексті їх ціннісно-смилової адаптації є критично важливим для їхнього благополуччя та успішної інтеграції в нове середовище[5]. Цей процес передбачає не лише подолання психологічних наслідків травматичного досвіду переселення, але й

сприяння переосмисленню цінностей та пошуку нового сенсу життя в умовах культурних та соціальних змін.

Ключові аспекти психологічної допомоги та підтримки:

Первинна психологічна допомога: Надання емоційної підтримки, забезпечення почуття безпеки, задоволення базових потреб (інформація, їжа, житло). Важливо визнати нормальність реакцій на ненормальні обставини.

Оцінка потреб: Виявлення індивідуальних психологічних та соціальних потреб переселенців, включаючи їхні ціннісні орієнтації та рівень осмисленості життя.

Психологічне консультування та психотерапія:

1. **Робота з травмою:** Застосування методів, орієнтованих на подолання наслідків психотравмуючих подій (EMDR, наративна терапія, тілесно-орієнтована терапія).
2. **Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ):** Допомога у виявленні та зміні дезадаптивних думок і поведінки, пов'язаних з процесом адаптації та зміною цінностей.
3. **Терапія прийняття та відповідальності (АСТ):** Сприяння прийняттю нових реалій та зосередженню на цінностях, що залишаються важливими в нових умовах.
4. **Екзистенційна терапія:** Допомога у пошуку сенсу життя, ідентичності та прийнятті викликів, пов'язаних з переміщенням.
5. **Казкотерапія та метафорична терапія:** Використання метафор та історій для дослідження ціннісних змін та пошуку нових смислів.
6. **Юнгіанський аналіз:** Дослідження глибинних архетипів та символів, що можуть допомогти в процесі ціннісно-сислової переорієнтації.
7. **Транзактний аналіз:** Розуміння патернів спілкування та їх впливу на адаптацію, дослідження его-станів у контексті міжкультурної взаємодії.

Дуже добре себе зарекомендувала і робота в групах. Створення безпечного простору для обміну досвідом, почуттями та стратегіями подолання труднощів між переселенцями[20]. Групи можуть бути сфокусовані на конкретних темах, таких як адаптація, втрата, пошук роботи, виховання дітей у

нових умовах. Групові заняття дають можливість не тільки висловитися про те, що турбує, але і дає можливість зрозуміти, що ці проблеми не тільки твої, усвідомити себе нормальним, знизити напругу і відчуття провини. Також це стає хорошим соціальним колом, в якому можна створити зв'язки, а отже не відчувати себе в ізоляції.

Культурно-чутлива допомога: Врахування культурних особливостей, цінностей та вірувань переселенців при наданні психологічної допомоги. Залучення перекладачів та міжкультурних медіаторів за потреби.

Допомога у вирішенні практичних проблем: Сприяння у пошуку житла, роботи, оформленні документів, доступі до медичних та освітніх послуг. Вирішення нагальних проблем може значно знизити рівень стресу та звільнити ресурси для психологічної адаптації.

Розвиток навичок копінгу: Навчання ефективних стратегій подолання стресу, регуляції емоцій, розв'язання проблем та прийняття рішень у нових умовах.

Підтримка у збереженні ідентичності: Допомога у збереженні зв'язку з культурою походження, мовою та традиціями, що може бути важливим для підтримки психологічної стійкості та самоповаги[15]. Важливо підкреслювати, що адаптація не означає втрату власної культурної ідентичності, а навпаки, може розширювати горизонти особистості.

Формування нових сенсів та цілей: Допомога у переосмисленні життєвих цінностей та формуванні нових цілей у контексті змінених обставин. Підтримка у пошуку нових джерел радості та задоволення.

Важливі принципи надання допомоги:

- **Емпатія та розуміння:** Визнання складності пережитого досвіду та індивідуальності процесу адаптації кожної людини.
- **Повага до автономії:** Підтримка самостійності та права переселенців приймати власні рішення.
- **Конфіденційність:** Забезпечення безпечного та довірливого простору для обговорення особистих переживань.

- **Надія та оптимізм:** Підтримка віри у можливість позитивних змін та успішної адаптації.

Ефективна психологічна допомога та підтримка, що враховує ціннісно-смыслову сферу переселенців, є запорукою їхнього психічного здоров'я, соціальної інтеграції та відновлення повноцінного життя на новому місці.

Висновок до розділу 3.

Розділ 3 вмістив в себе зібрані рекомендації, які мають на меті допомогти фахівцям зі сфери психології та соціології знайти той інструментарій, який буде найефективніше працювати для роботи з людьми, що зазнали вимушеного переселення. Тут зібрані найпопулярніші та доказові методи, які не тільки реальні результати в роботі з підтримки переселенців і людей, що переживають кризові періоди життя, але і мають перспективу для подальшого вивчення можливостей їх застосування (**Транзакційний аналіз Е.Берна, Терапія прийняття та відповідальності тощо**).

Також сформовані основні **принципи психологічної допомоги**, дотримання яких в ході психоконсультування чи психокорекції, буде допомагати знаходити індивідуальні підходи та спрямовуватиметься на формування в людини нових **копінг-стратегій**, образів мислення, збереження власної ідентичності та навичок з самодопомоги саморегуляції.

ВИСНОВКИ

Дана кваліфікаційна робота вмістила в себе систематизований огляд теоретико-методологічних матеріалів та виконала завдання, що були перед нею поставленні, а саме:

1. Було здійснено ґрунтовний теоретико-методологічний аналіз наукової літератури, а саме: дослідження визнаних теоретичних підходів до розуміння

питань ціннісно-сислової сфери(**Теорія базових цінностей Шалома Шварца**,**Теорія культурних ціннісних орієнтацій Ш. Шварца**, **Ієрархічну модель потреб А. Маслоу**) досліджувалися особливості функціональних та соціокультурних підходів до вивчення питання ціннісно-сислової сфери та був проведений порівняльний аналіз між цими підходами; дослідження теоретичної бази також охопило огляд наукових статей та робіт (**Бахмутова Л., Неска А.** Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. *Актуальні проблеми психології*. 2022р.[1], **Лазарук А.** Цінності людини у науковопсихологічному осмисленні [9], Abbasi K. Understanding the Complexity of Conflict Trauma: A Systematic Review. *South Asian Journal of Social Sciences and Humanities* [22] ., **Рингач Н. О.** Міграція та громадське здоров'я: міжнародне бачення і Українські реалії у контексті національної безпеки [14] та ін., подані в (**списку використаної літератури**). В межах опрацювання теоретичної бази також здійснили огляд та аналіз існуючих емпіричних досліджень науковців, що освітлюють компоненти теми ціннісно-сислових орієнтацій (**Кердивар В. В.** Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. [7] , **Говоров Д. М.** Порівняльний аналіз тривожності особистості у місцевих та внутрішньо переміщених осіб. [3], **Карачинський О.А.** Трансформація смислових структур особистості колишніх комбатантів у процесі психологічної реабілітації за методикою смисложиттєвих орієнтацій[6] та ін, що також подані у вказаному списку). В рамках розгляду підходів до розгляду адаптаційних процесів, які переживає переселенець, було обрано **модель транскультурної адаптації Кіма** та розгорнуто обґрунтовано її вибір та висвітлено її положення.

2. Було визначено основні поняття: “**цінності**”, “**смислу**”, “**ціннісно-сислової сфери**”, “**ціннісно-сислової орієнтації**”, “**адаптації**”, “**копінг-стратегії**”, “**відчуття належності**” та ін. Також було розгорнуто досліджено теоретичні засади особливостей ціннісно-сислової сфери у переселенців та вказано як стресогенні фактори, які здійснюють вплив на трансформацію ціннісної сфери, висвітлено вплив соціального середовища на психологічні процеси, які

переживають переселенці та їх залежність від того чи іншого впливу соціальних середовищ.

3. Розроблено емпіричне дослідження, що мало на меті дослідити ціннісно-сміслові орієнтації переселенців; було складено поетапний план дослідження, організовано та описано процес вибору методологічного інструменту (анкета та **Опитувальник цінностей Шварца (Schwartz Value Survey - SVS)[9]**), а також вибору методу опрацювання отриманих результатів опитування для виявлення статистично значущих відмінностей між експериментальною та контрольною групою. Чітко обґрунтовано вибір методики, вказаний процес відбору респондентів (вказані кількісні та якісні характеристики вибірки), сформовано групи за критеріями (експериментальна складається зі 148 людей, що перебували на території України на момент початку подій повномасштабної війни та пережили досвід вимушеного переселення, та контрольна - 132 людини, що перебували на території України на момент початку повномасштабної війни в Україні, перебувають тут зараз і не мали досвіду вимушеного переселення).

4. Згідно з планом було організовано та реалізовано процес дослідження, який відбувався дистанційно та мав вигляд розсилання анкет респондентам через меседжери та особисті пошти; було отримано заповнені анкети та оброблено дані згідно доступних інструментів обробки даних.

5. Після математичної обробки та виявлення статистично значущих величин, які були характерними для експериментальної групи, було зібрано, систематизовано та інтерпритовано отримані результати. Отримані результати показали трансформації в ціннісно-смісловій сфері переселенців, що відображалися у вигляді переважаючих показників у відношенні до контрольної групи; аналіз виявив збільшення значущості *цінності безпеки, цінності соціальності, цінності соціального впливу та цінності конформізму*.

6. В заключному розділі даної кваліфікаційної роботи були розроблені практичні рекомендації для психологів та соціальних працівників, які будуть ефективні в наданні психологічної допомоги переселенцям.

Перспективи дослідження цієї теми будуть актуальними довгі роки, тому що багато хто з тих, хто вимушено змінив місце проживання, залишається на місцях, куди їх прийняли. Наслідки змін особистісних уявлень, ставлень, аккультуризації чи навпаки внесення власних ідей чи звичаїв у місцеві лади - можна буде досліджувати беззаперечно цілими поколіннями. Масова міграція - це завжди процес, що супроводжується змінами всіх сторін, що беруть в ній участь. Також цікавими темами для досліджень будуть ті, які висвітлюють зміни в ціннісно-сміслових сферах біженців, що залишаються за межами України і, враховуючи їх масовість, великий інтерес представлятиме те, яке середовище вони сформують навколо себе, чи будуть вони повністю асимільованими чи навпаки будуть плекати українську культуру та створювати її осередки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

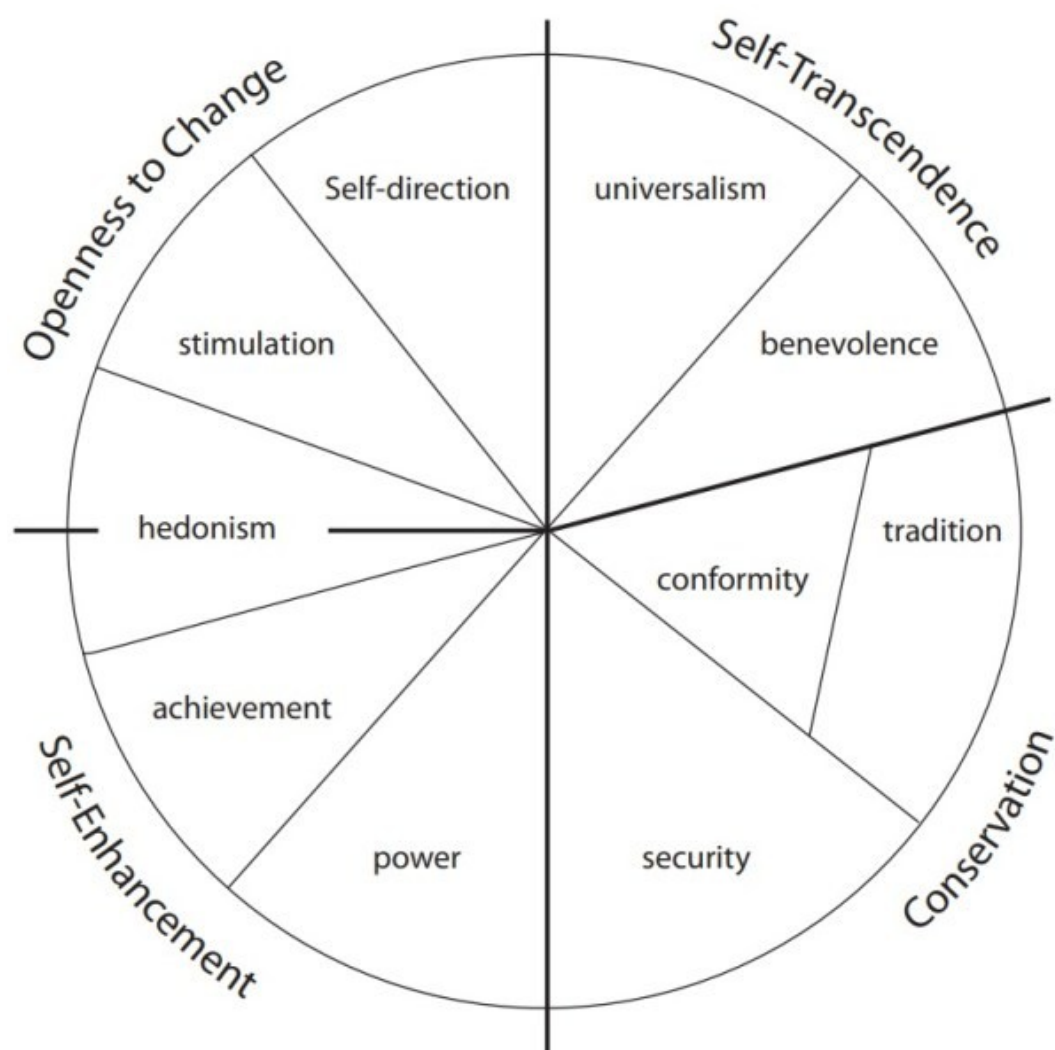
1. Бахмутова Л., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 22. С.32

2. Борисова О.В. Соціальна робота з вимушеними переселенцями в сучасній Україні : монографія / О.В. Борисова, О.М. Знаткова, О.О. Кульга, В.В. Нікітіна; Луган. Нац.. аграр. Ун-т. К. : Видавничий дім «Кондор». 2019. 468 с.
URL: <https://condor-books.com.ua/index.php?route>
3. Говоров Д. М. Порівняльний аналіз тривожності особистості у місцевих та внутрішньо переміщених осіб. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2020. № 1. ISSN 1811–2471.
4. Гордієнко Н. В., Тарасович Н. М. До проблеми соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб у приймаючих громадах та організації соціальної роботи з ними. The 10 th International scientific and practical conference “Science, innovations and education: problems and prospects” (May 4-6, 2022) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2022
5. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
https://lib.iitta.gov.ua/734177/1/War_Kids_2022_VL_Zlyvkov_ok.pdf
6. Карачинський О.А. Трансформація смислових структур особистості колишніх комбатантів у процесі психологічної реабілітації за методикою смисложиттєвих орієнтацій / О.А. Карачинський // Науковий вісник Херсонського державного університету. – 2018. - №1 (1). – С. 72.
7. Кердивар В. В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2020. № 1. ISSN 1811–2471.
8. Корнійчук В. В. Вплив соціальної ізоляції на рівень тривожності у переселенців. *Наукові студії з психології*. 2022. № 4. С. 67–75.
9. Лазарук А. Цінності людини у науковопсихологічному осмисленні / Андрій Лазарук // Психологія і суспільство. – 2003. – №2. – С.
10. Матвієнко Л.І. Ціннісно-смислові орієнтації осіб з різним рівнем емоційного вигорання / Л.І. Матвієнко // Вісник Харківського національного університету ім.Каразіна.а. – 2016. - №61.

11. Оніщенко Н.В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Харків: Право, 2014. 430с.
12. Петрунько О. В. Ціннісна криза особистості в умовах війни. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів»*, 21 квітня 2023 р. ред. кол. : Андрусик О.О. та ін. Умань. 182 с.
13. Ралітна Ю. О., Сингаївська І. В. Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.)*. К.: Університет "КРОК", 2021.
14. Рингач Н. О. Міграція та громадське здоров'я: міжнародне бачення і Українські реалії у контексті національної безпеки / Н. О. Рингач // Науковий часопис Академії національної безпеки. – 2018. – Випуск 3–4 (19– 20). – С. 110
15. Садковий В. П., Тімченко О. В. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред.; НУЦЗУ. Харків: ФОП Мезіна В.В. 2017. 301 с.
16. Складова Я.О. Взаємозв'язок вибору волонтерської діяльності з психологічними особливостями особистості. 2024
<https://kispp-repo.com/jspui/bitstream/library/441/1/10>
17. Смаль В. Внутрішньо переміщені особи: соціальна та економічна інтеграція в приймаючих громадах (за матеріалами Вінницької, Запорізької, Івано-Франківської та Полтавської областей) / В. Смаль, О. Позняк. – Проект ПРОМІС, 2016.
18. Станішевська В. І. Психологія особистісної кризи. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів»*, 21 квітня 2023 р. ред. кол. : Андрусик О.О. та ін. Умань. 182 с.

19. N. O. Maruta, T. V. Panko, G. Yu. Kalenska, S. P. Kolyadko, I. O. Yavdak, S. O. Volkova Institute of Neurology, Psychiatry and Narcology, NAMS of Ukraine (https://core.ac.uk/display/328038074?utm_source=pdf&utm_medium=banner&utm_campaign=pdf-decoration-v1)
20. Трубавіна І.М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми, 2015, № 8 (52). С. 434–446.
21. Чаплак Я.В. Сенс життя як орієнтир на життєвому шляху людини / Ян Васьович Чаплак, Галина Василівна Чуйко // Психологічний часопис. – 2017. - №1 (5). – С. 91.
22. Abbasi K. Understanding the Complexity of Conflict Trauma: A Systematic Review. South Asian Journal of Social Sciences and Humanities. 2022. Vol. 3(5). P. 144-153 с.
23. Cox D., Pawar M. The Field of Displacement and Forced Migration: Programs and Strategies. International Social Work: Issues, Strategies, and Programs. London: Sage, 2006. P.
24. Herasymenko, L.O. (2018). Psykhosotsialna dezadaptatsiia (suchasni kontseptualni modeli) [Psychosocial maladaptation (modern conceptual models)]. Ukr. visn. Psykhonevrolohii – Ukrainian Bulletin of Psychoneurology, 30-32 с [in Ukrainian].
25. The "BASIC Ph" model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application / Leykin D., et al.. Jessica Kingsley Publishers, 2012. С. 320.

ДОДАТКИ



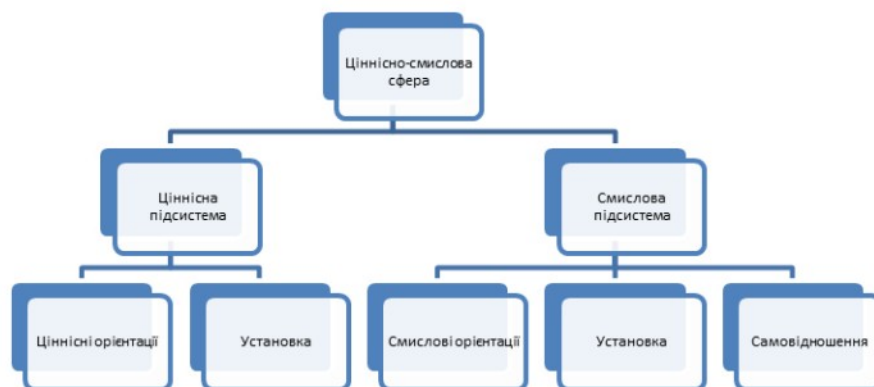
Додаток 1.



Додаток 2.

Критерій порівняння	Функціональний підхід до цінностей	Соціокультурний підхід до цінностей
Основний фокус	Роль та призначення цінностей у житті людини, їхні функції у регуляції поведінки та адаптації.	Вплив соціального та культурного контексту на формування, передачу та функціонування цінностей.
Ключові питання	Для чого служать цінності? Які функції вони виконують? Як вони допомагають людині?	Як формуються цінності в суспільстві? Як вони передаються? Яку роль відіграє культура?
Одиниця аналізу	Індивідуальна особистість та її потреби, цілі, процеси прийняття рішень.	Соціальні групи, суспільство, культура, субкультури, процеси соціалізації та аккультурації.
Методи дослідження	Часто використовуються опитувальники, шкали для вимірювання цінностей та їхнього зв'язку з поведінкою, мотивацією, емоціями. Можуть застосовуватися експериментальні методи.	Використовуються якісні методи (інтерв'ю, фокус-групи, аналіз текстів, етнографічні дослідження) для вивчення культурних норм, цінностей соціальних груп. Можуть застосовуватися кількісні методи для порівняння цінностей між культурами.
Представники (загально)	Підходи, що акцентують на індивідуальних потребах та мотивації (частково теорія Маслоу, теорії самодетермінації).	Соціологи, культурні психологи, представники соціально-конструктивістських підходів.
Сильні сторони	Допомагає зрозуміти індивідуальні мотиваційні основи цінностей, їхню роль у прийнятті рішень та поведінці.	Дозволяє глибоко зрозуміти контекстуальну обумовленість цінностей, їхню соціальну та культурну значущість.

Додаток 3.



Додаток 4.

Таблиця 1. Характеристика стресогенних чинників у обстежених внутрішньо переміщених осіб I групи (здорові)

Стресогенний чинник		Фізіологічний чинник		Психоемоційний чинник		Соціально-психологічний чинник		Інформаційний чинник	
		n	% $\pm$ m %	n	% $\pm$ m %	n	% $\pm$ m %	n	% $\pm$ m %
Під час перебування в зоні АТО	чоловіки (n=42)	32	76,19 $\pm$ 6,57	32	76,19 $\pm$ 6,57	35	83,33 $\pm$ 5,75	40	95,24 $\pm$ 3,29
	жінки (n=52)	52	100,00 $\pm$ 0,00	52	100,00 $\pm$ 0,00	38	73,08 $\pm$ 6,15	28	53,85 $\pm$ 6,91
Через 12 місяців	чоловіки (n=42)	21	50,00 $\pm$ 7,72	24	57,14 $\pm$ 7,64	32	76,19 $\pm$ 6,57	34	80,95 $\pm$ 6,06
	жінки (n=52)	33	63,46 $\pm$ 6,68	38	73,08 $\pm$ 6,15	35	67,31 $\pm$ 6,51	19	36,54 $\pm$ 6,68
Через 24 місяці	чоловіки (n=42)	11	26,19 $\pm$ 6,78	17	40,48 $\pm$ 7,57	37	88,10 $\pm$ 5,00	21	50,00 $\pm$ 7,72
	жінки (n=52)	19	36,54 $\pm$ 6,68	41	78,85 $\pm$ 5,66	35	67,31 $\pm$ 6,51	10	19,23 $\pm$ 5,47
Під час обстеження	чоловіки (n=42)	7	16,67 $\pm$ 5,75	11	26,19 $\pm$ 6,78	11	26,19 $\pm$ 6,78	7	16,67 $\pm$ 5,75
	жінки (n=52)	12	23,08 $\pm$ 5,84	19	36,54 $\pm$ 6,68	12	23,08 $\pm$ 5,84	11	21,15 $\pm$ 5,66

Додаток 5.

Таблиця 2. Характеристика факторів психічної травматизації у обстежених внутрішньо переміщених осіб II групи (групи ризику)

Фактор психічної травматизації		Фізіологічний фактор		Психоемоційний фактор		Соціально-психологічний фактор		Інформаційний фактор	
		n	% $\pm$ m %	n	% $\pm$ m %	n	% $\pm$ m %	n	% $\pm$ m %
Під час перебування у зоні АТО	чоловіки (n=27)	24	88,89 $\pm$ 6,05	26	96,30 $\pm$ 3,63	17	62,96 $\pm$ 9,29	18	66,67 $\pm$ 9,07
	жінки (n=41)	41	100,00 $\pm$ 0,00	41	100,00 $\pm$ 0,00	32	78,05 $\pm$ 6,46	31	75,61 $\pm$ 6,71
Через 12 місяців	чоловіки (n=27)	13	48,15 $\pm$ 9,62	21	77,78 $\pm$ 8,00	14	51,85 $\pm$ 9,62	23	85,19 $\pm$ 6,84
	жінки (n=41)	21	51,22 $\pm$ 7,81	36	87,80 $\pm$ 5,11	34	82,93 $\pm$ 5,88	17	41,46 $\pm$ 7,69
Через 24 місяці	чоловіки (n=27)	10	37,04 $\pm$ 9,29	12	44,44 $\pm$ 9,56	17	62,96 $\pm$ 9,29	12	44,44 $\pm$ 9,56
	жінки (n=41)	14	34,15 $\pm$ 7,41	34	82,93 $\pm$ 5,88	35	85,37 $\pm$ 5,52	8	19,51 $\pm$ 6,19
Під час обстеження	чоловіки (n=27)	10	37,04 $\pm$ 9,29	12	44,44 $\pm$ 9,56	19	70,37 $\pm$ 8,79	14	51,85 $\pm$ 9,62
	жінки (n=41)	16	39,02 $\pm$ 7,62	16	39,02 $\pm$ 7,62	31	75,61 $\pm$ 6,71	12	29,27 $\pm$ 7,11

Додаток 6.

Таблиця 3. Характеристика факторів психічної травматизації у обстежених внутрішньо переміщених осіб III групи (пацієнтів з психічними розладами)

Фактор психічної травматизації		Фізіологічний фактор		Психоемоційний фактор		Соціально-психологічний фактор		Інформаційний фактор	
		n	%±m %	n	%±m %	n	%±m %	n	%±m %
Під час перебування у зоні АТО	чоловіки (n=14)	312	85,71±9,35	13	92,86±6,88	9	64,29±12,81	12	85,71±9,35
	жінки (n=37)	435	94,59±3,72	37	100,00±0,00	17	45,95±8,19	18	48,65±8,22
Через 12 місяців	чоловіки (n=14)	55	35,71±12,81	9	64,29±12,81	11	78,57±10,97	12	85,71±9,35
	жінки (n=37)	110	27,03±7,30	34	91,89±4,49	31	83,78±6,06	11	29,73±7,51
Через 24 місяці	чоловіки (n=14)	55	35,71±12,81	12	85,71±9,35	9	64,29±12,81	6	42,86 ±13,23
	жінки (n=37)	99	24,32±7,05	27	72,97±7,30	29	78,38±6,77	11	29,73±7,51
Під час обстеження	чоловіки (n=14)	3	21,43±10,97	12	85,71±9,35	10	71,43±12,07	4	28,57±12,07
	жінки (n=37)	99	24,32±7,05	24	64,86±7,85	31	83,78±6,06	8	27,03±7,30

Додаток 7.

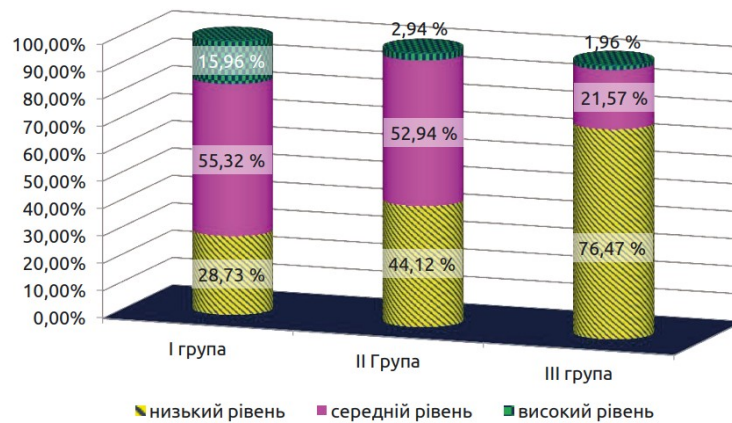


Рис. 1. Рівень опірності стресовим подіям у внутрішньо переміщених осіб (за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Прає).

Додаток 8.

Таблиця 4. Вираженість стресових подій у внутрішньо переміщених осіб

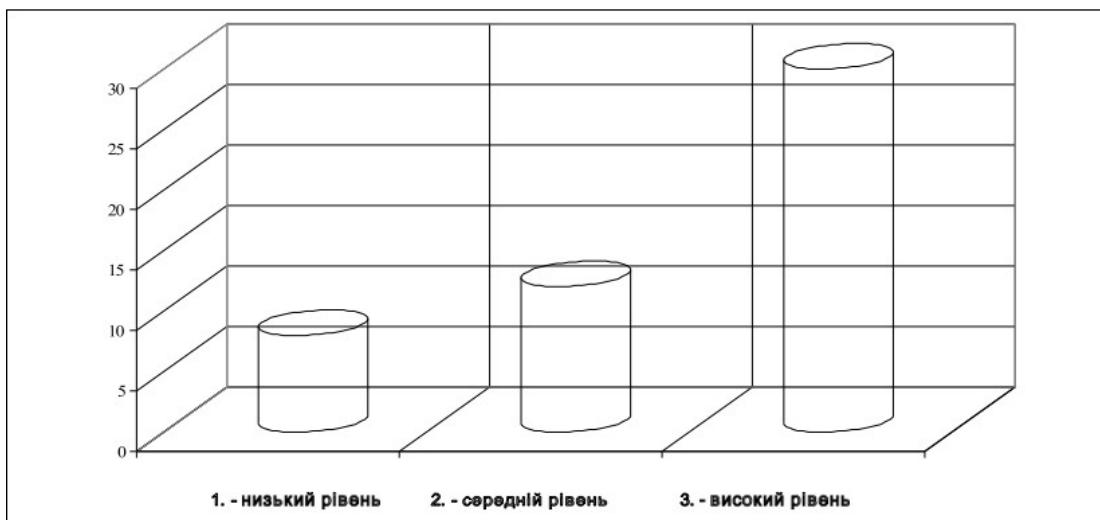
Найменування стресових подій	I група	II група	III група
	рангове місце		
Зміна звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну	19	11	1
Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість їжі, дієта)	16	13	2
Травма або хвороба	18	12	3
Зміна в стані здоров'я членів сім'ї	17	14	4
Смерть близького члена сім'ї	11	15,5	5
Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	12,5	15,5	6
Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив з партнером	12,5	22	7
Звільнення з роботи	14	18	8
Видатне особисте досягнення, успіх	18	21	9
Сексуальні проблеми	20	19	10
Зміна фінансового становища	1	9	11
Розлучення	15	10	12
Зміна умов життя	2	4	13
Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів	3	6,5	14,5
Зміна профорієнтації, зміна місця роботи	4	8	14,5
Зміна місця проживання	5,5	3	16
Смерть близького друга	5,5	17	17
Зміна числа осіб, що живуть разом (членів сім'ї, характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї)	7	2	18
Відпустка	21	23	19
Зміна умов або годин роботи	8	1	20
Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки	10	5	21
Зміна соціальної активності	9	6,5	22
Позика для покупки не крупних речей (наприклад, телевізора)	22	20	23

Додаток 9.

Показники реактивної й особистісної тривожності ВПО (у %)

№	Рівні тривожності	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
1.	Низький рівень	10	18
2.	Середній рівень	30	56
3.	Високий рівень	60	26

Додаток 10.



Додаток 11.

