

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології

Кафедра психології

Скрима Олена Володимирівна

Кваліфікаційна робота

Соціально-психологічні чинники ухвалення особою рішення про вимушену
еміграцію в умовах війни

053 «Психологія»

«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело _____ О.В.Скрима

Науковий керівник (консультант) Живоглядюв Юрій Олексійович,
кандидат психологічних наук, доцент

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ	8
1.1. Психологічні концепції та сучасні підходи до вивчення феномена вимушеної еміграції.....	8
1.2. Мотиваційно-ціннісні та когнітивно-емоційні чинники прийняття рішення про вимушену еміграцію.....	14
1.3. Теоретичні моделі міграційної поведінки особистості в умовах війни..	22
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ УХВАЛЕННЯ РІШЕННЯ ПРО ВИМУШЕНУ ЕМІГРАЦІЮ.....	32
2.1. Методологічне обґрунтування та організація дослідження.....	32
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження соціально-психологічних характеристик респондентів, що впливають на ухвалення рішення про еміграцію.....	46
Висновки до розділу 2.....	57
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА НАПРЯМИ ПІДТРИМКИ ОСІБ, ЯКІ ПРИЙМАЮТЬ РІШЕННЯ ПРО ВИМУШЕНУ ЕМІГРАЦІЮ.....	59
3.1. Обґрунтування типологізації та критерії виділення психологічних типів під час ухвалення рішення про виїзд.....	59
3.2. Характеристика виявлених типів за провідними мотиваційними та емоційно-когнітивними показниками.....	64
3.3. Напрями психологічної підтримки та можливості адаптації різних типів емігрантів у нових соціокультурних умовах.....	72
Висновки до розділу 3.....	75
ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Сучасні соціально-політичні трансформації, військові конфлікти та, зокрема, повномасштабне вторгнення РФ на територію України створили надзвичайні умови для життя громадян, актуалізувавши проблему ухвалення особою рішення про вимушену еміграцію. Війна супроводжується високим рівнем загрози життю, руйнуванням інфраструктури, соціальною нестабільністю та психологічним напруженням, що вимагає від людей мобілізації внутрішніх ресурсів і пошуку безпечного середовища для себе та сім'ї.

У психологічній науці ухвалення рішень розглядається як складний процес оцінки ризиків, можливостей та власних ресурсів особистості для досягнення безпеки та збереження психічного здоров'я. В умовах війни цей процес ускладнюється високим рівнем невизначеності, страхом втрати рідних, майна та професійних можливостей, що зумовлює активізацію соціально-психологічних механізмів підтримки та адаптації.

Науковий інтерес до проблеми вимушеної еміграції проявляється у працях як вітчизняних (О.М.Дячкова, Л.І.Мохнар, М.Біль, Е.М. Лібанова, О.В.Позняк, О.І.Цимбал, О.А.Малиновська), так і зарубіжних дослідників (F.Chen, et al., V.Niva et al., M.Das et al., Rosario C.Capielo et al.), які аналізують соціальні, психологічні та культурні чинники, що впливають на прийняття рішень про переселення, адаптацію у новому середовищі та соціальну інтеграцію. Особлива увага приділяється емоційній регуляції, когнітивній оцінці ризиків, ролі соціальної підтримки та впливу міжособистісних зв'язків на поведінкові наміри.

Попри значну кількість досліджень, питання взаємодії соціально-психологічних чинників при ухваленні рішення про вимушену еміграцію в умовах війни, зокрема на прикладі подій в Україні, потребує подальшого вивчення. Залишається недостатньо зрозумілим, які психологічні механізми визначають готовність до переїзду, якою мірою соціальна підтримка та особистісні ресурси модулюють процес ухвалення рішення, а також які

індивідуальні та колективні стратегії сприяють адаптації та збереженню психічного здоров'я у новому соціальному контексті.

Попри значну кількість наукових робіт, проблема особливостей соціально-психологічної адаптації українців у контексті вимушеної міграції залишається недостатньо вивченою.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю комплексного наукового підходу до вивчення соціально-психологічних детермінант вимушеної еміграції в умовах війни. Усвідомлення ключових факторів цього процесу на прикладі сучасних подій в Україні відкриває можливості для розробки ефективних психологічних програм підтримки, спрямованих на зниження емоційного стресу, підвищення адаптивності та сприяння соціальній інтеграції осіб, які змушені залишати рідну територію.

Об'єкт дослідження — процес ухвалення рішення про вимушену еміграцію особою в умовах війни як соціально-психологічне явище.

Предмет дослідження — соціально-психологічні чинники, які впливають на ухвалення рішення про вимушену еміграцію, зокрема емоційні, когнітивні та соціальні механізми, що визначають мотивацію, оцінку ризиків та готовність до переїзду.

Мета роботи – дослідити особливості впливу соціально-психологічних чинників на ухвалення рішення про вимушену еміграцію в умовах війни та розробити рекомендації для психологічної підтримки осіб, які опинилися в умовах примусового переселення, для підвищення їх адаптивності та психоемоційного благополуччя.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психологічні концепції та сучасні підходи до вивчення феномена вимушеної еміграції, визначити ключові теоретичні засади та соціально-психологічні механізми ухвалення рішення про переїзд.
2. Дослідити мотиваційно-ціннісні та когнітивно-емоційні чинники, що впливають на ухвалення рішення про вимушену еміграцію.

3. Визначити соціально-психологічні фактори, які модулюють готовність до еміграції, та провести аналіз отриманих даних на емпіричному рівні.

4. Обґрунтувати типологізацію осіб за провідними мотиваційними, емоційно-когнітивними та соціально-психологічними характеристиками та описати особливості адаптаційних процесів емігрантів.

5. Розробити напрями психологічної підтримки та рекомендації щодо адаптації різних емігрантів у нових соціокультурних умовах, оцінити практичні можливості їх застосування.

Відповідно до завдань магістерської роботи використовувалися такі **методи дослідження:**

1. Теоретичні методи: аналіз наукових джерел, сучасних досліджень та концепцій, що стосуються соціально-психологічних аспектів вимушеної еміграції, механізмів ухвалення рішень у кризових умовах та факторів, що впливають на готовність особи до переїзду.

2. Емпіричні методи: проведення спостережень, анкетування та опитувань респондентів для визначення мотиваційно-ціннісних, когнітивно-емоційних та соціально-психологічних характеристик, що впливають на ухвалення рішення про вимушену еміграцію.

3. Методи статистичного аналізу: обробка отриманих даних із використанням програм Microsoft Excel та SPSS для проведення описової статистики, кореляційного аналізу та виявлення взаємозв'язків між ключовими соціально-психологічними чинниками та рішенням про еміграцію.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні знань про соціально-психологічні механізми ухвалення рішення про вимушену еміграцію в умовах війни. Зокрема, робота дозволяє уточнити ключові мотиваційно-ціннісні, когнітивно-емоційні та соціальні фактори, що визначають готовність до переїзду, а також дослідити взаємозв'язки між ними. Отримані результати можуть стати науковою основою для розробки психологічних стратегій підтримки осіб, які змушені залишати рідну

територію, та створення ефективних програм адаптації у нових соціокультурних умовах. Таким чином, робота робить внесок у розвиток сучасних концепцій соціальної психології, психологічної підтримки переселенців та моделювання механізмів адаптації у кризових ситуаціях.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки ефективних психологічних програм і методик, спрямованих на підтримку осіб, які ухвалюють рішення про вимушену еміграцію. Виявлені закономірності взаємозв'язку мотиваційно-ціннісних, когнітивно-емоційних та соціальних чинників дозволяють формувати індивідуалізовані підходи до роботи з різними категоріями переселенців і вимушених емігрантів, що сприятиме їхній соціальній адаптації, самореалізації та психоемоційному благополуччю. Результати можуть бути корисними для психологів, соціальних працівників, консультантів, тренерів та фахівців із психологічної підтримки переселенців при організації програм адаптації та підтримки внутрішніх ресурсів.

Новизна роботи полягає в комплексному дослідженні соціально-психологічних чинників ухвалення рішення про вимушену еміграцію, зокрема у виявленні ключових мотиваційно-ціннісних, когнітивно-емоційних та соціальних детермінант цього процесу. Вперше проведено емпіричний аналіз взаємозв'язку цих чинників із готовністю особи до еміграції, а також визначено типи осіб за провідними психологічними характеристиками, що впливають на ухвалення рішення про переїзд. Розроблені рекомендації можуть бути використані для удосконалення психологічних програм підтримки та адаптації переселенців і вимушених емігрантів, спрямованих на підвищення ефективності соціальної інтеграції та особистісної реалізації.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи полягала у написанні тез на тему: «Мотиваційно-ціннісні детермінанти ухвалення рішення про вимушену міграцію в умовах війни». «Держава, регіони, підприємство: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку»: тези доп. VII Міжнар.конф. (м.Київ, 04 грудня 2025 р.), Київ 2025.

URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2025/paper/view/3178>

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота написана на 100 сторінках і складається з вступу, трьох розділів з підсумковими висновками, загальні висновки, список використаних джерел і додатки. У списку літератури наведено 77 джерел. Робота містить 5 таблиць та 11 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ

1.1 Психологічні концепції та сучасні підходи до вивчення феномена вимушеної еміграції

Міграційний процес привертає увагу фахівців у галузі соціальної психології, культурної психології, психології поведінки, психології кризових та екстремальних ситуацій, а також ряду інших напрямів психологічних досліджень, у зв'язку з тим, що він включає складні соціальні, емоційні та когнітивні трансформації особистості, потребує адаптації до нових умов і культурного середовища, а також впливає на психічне здоров'я та соціальну інтеграцію мігрантів [24].

Еміграція – це добровільне або вимушене переселення людей зі своєї країни в іншу країну для постійного або тривалого проживання. Мігранти – особи, які перемістилися на нове місце що може бути тимчасовим, сезонним або постійним, стикаються з численними проблемами [69]. Такі проблеми мають як соціально-правовий, так і побутовий характер, зокрема питання житла, працевлаштування, оформлення пенсій та інших соціальних гарантій. Після міграції, яка має певну стадійність і специфічний зміст, відбувається процес адаптації до нових соціокультурних умов [52]. Особи, які не пройшли адаптацію або адаптовані недостатньо, можуть відчувати фрустрацію своїх потреб, включно з потребою у стабільності та безпеці, і не здатні повноцінно реалізувати себе у новому середовищі [5].

Під час вимушеної еміграції важливе значення має адаптація, яка визначається як процес зміни психологічних характеристик людини, що проявляється у трансформації ціннісних орієнтацій, рольової поведінки, соціальних установок та інших психологічних параметрів [37]. Поряд із цим поняттям використовується термін адаптивність, який відображає особистісні

ресурси, резерви та індивідуально-психологічні особливості, що забезпечують успішне пристосування до нових умов.

Слід відділяти поняття соціально-психологічна адаптація, яка розглядається як процес пристосування людини до існуючих у суспільстві норм, правил і цінностей, що супроводжується засвоєнням суспільних стандартів поведінки [17]. Психологічні дослідження у цій сфері зосереджені на вивченні механізмів адаптації мігрантів, процесів соціальних та психологічних проблем переселенців, їх психічного здоров'я, факторів і причин міграції.

Особливо значущою у процесі адаптації мігрантів є їх внутрішня психологічна готовність до переїзду. Проте в сучасних умовах більшість міграцій носить стихійний, вимушений характер, що негативно впливає на їхню якість і зміст. Основною проблемою українців, які вимушено емігрували, є низький рівень психологічної підготовки та недостатня фізична і матеріальна підготовленість до нового життя [10].

Крім того, важливо досліджувати внутрішні чинники, показники та психологічні умови, що визначають ефективність соціально-психологічної адаптації з урахуванням індивідуальних особливостей особистості.

Аналіз останніх наукових публікацій показує, що психологічні аспекти вимушеної міграції вивчали Т.Б.Іванова [15], У.Я.Садова та ін. [29], Е.М. Лібанова та ін. [19], а також низка зарубіжних дослідників, серед яких Е.С.Дее та ін. [55], V. Di Nicola та ін. [56], S.Vollset та ін. [75] та інші. Процеси психологічної та соціокультурної адаптації біженців і вимушених переселенців досліджували А.Г. Єфімова [12], О.М. Следь [32], М.М. Слюсаревський та ін. [33].

Адаптаційний період мігранта супроводжується переживанням явища «культурного шоку», яке детально описане в науковій літературі та класифіковане за кількома психологічними аспектами. Дослідники виділяють шість основних складових цього феномену [29, 32]:

1. Напруга, що виникає як результат значних внутрішніх і зовнішніх зусиль, необхідних для досягнення психологічної рівноваги в новому середовищі;
2. Відчуття втрати знайомого світу, у якому людина залишила значущі соціальні зв'язки, стабільність і звичний спосіб життя;
3. Емоційна ізоляція та відчуття відчуження, спричинені труднощами у встановленні ефективних міжособистісних контактів у новій культурі;
4. Порушення звичних моделей поведінки, що обумовлено різницею у соціокультурних цінностях, нормах та стереотипах між рідною і приймаючою культурами;
5. Тривога та дезорієнтація, які виникають під час усвідомлення глибоких відмінностей між власними культурними установками та новим соціальним контекстом;
6. Почуття меншовартості, пов'язане з неспроможністю повністю зрозуміти й прийняти нову систему або адаптуватися до неї.

Порушення звичного способу соціальної взаємодії супроводжується переживанням культурного шоку, невизначеністю життєвих орієнтирів і зниженням активності у досягненні поставлених цілей. У таких умовах соціально-психологічна адаптація постає як процес збереження внутрішньої цілісності особистості, прагнення до самореалізації та формування нових механізмів саморегуляції [7].

Паралельно з культурним шоком мігранти нерідко переживають низку специфічних психічних травм, що отримали назву «травми мігранта». Вони зумовлені розривом із попереднім соціокультурним середовищем, втратою звичних систем підтримки та необхідністю постійного пристосування до нових життєвих реалій [7].

Перебіг і результати соціально-психологічної адаптації мігрантів у новому середовищі значною мірою залежать від їхнього психоемоційного стану, рівня внутрішньої стабільності та загального настрою. Психологічне благополуччя виступає базовим критерієм успішної адаптації, адже саме воно

забезпечує адекватне сприйняття реальності, здатність до конструктивного реагування на зміни та збереження цілісності особистості [9].

Особливої уваги потребує феномен вимушеної міграції, що має відмінну психологічну динаміку порівняно з добровільною. У сучасних реаліях українці часто приймають рішення про переїзд під тиском зовнішніх обставин – воєнних дій, політичної нестабільності чи загроз безпеці. Такий стихійний характер міграції істотно впливає на емоційний стан людини, ускладнюючи процеси соціально-психологічної адаптації та інтеграції у нове культурне середовище [20].

Американський психолог Г. Тріандіс запропонував модель, що описує етапність адаптаційного процесу вимушених мігрантів, відому як «крива адаптації». Вона включає п'ять послідовних фаз, які відображають динаміку змін психоемоційного стану мігранта – від початкового піднесення до можливого етапу дезадаптації й подальшого поступового відновлення внутрішньої рівноваги [61].

Кожна фаза характеризується певними емоційними й поведінковими особливостями, які наведені нижче [7, 1].

1. Етап «медового місяця» вирізняється емоційним піднесенням, почуттям натхнення, очікуванням позитивних змін та великими сподіваннями на успішне життя в новому середовищі. Мігрант переживає період ентузіазму та активного інтересу до навколишнього культурного простору.

2. Згодом початковий оптимізм поступається місцем відчуттю дискомфорту. Зіткнення з мовними, культурними чи побутовими відмінностями викликає фрустрацію, розчарування, втрату впевненості та нерозуміння з боку місцевого населення. У цей період часто спостерігається прагнення до ізоляції, обмеження спілкування лише з представниками власної етнічної чи культурної групи.

3. Фаза дезадаптації може супроводжуватися станом емоційного виснаження й безпорадності. Нездатність ефективно інтегруватися в нове суспільство нерідко породжує бажання повернутися на первинне місце

проживання. Водночас частина мігрантів, отримавши підтримку з боку соціального оточення, поступово починає приймати місцеві норми та традиції, формує позитивне ставлення до нового соціального простору.

4. На наступному етапі депресивні тенденції змінюються емоційною стабілізацією та зростанням оптимізму. Людина відчуває впевненість у власних силах, знижується рівень внутрішньої напруги, з'являється відчуття залученості до життя місцевої спільноти, а також зростає рівень соціальної інтегрованості.

5. Заключна фаза відображає досягнення стійкої адаптації, коли мігрант успішно пристосовується до нових соціокультурних умов. Вона характеризується відносною емоційною рівновагою, стабільністю самооцінки, прийняттям цінностей нового суспільства та внутрішньою готовністю до самореалізації у нових життєвих обставинах.

Науковці зазначають, що для успішного проходження адаптаційного процесу необхідні щонайменше дві важливі умови: задоволення ключових потреб, які не могли бути реалізовані до міграції, та відсутність повторного впливу травматичних чинників, що стали безпосереднім поштовхом до переселення [51].

Дослідження також свідчать, що ефективність соціально-психологічної адаптації визначається взаємодією зовнішніх і внутрішніх факторів. Перші охоплюють соціально-економічні умови, доступність ресурсів і прийняття мігранта суспільством, тоді як другі пов'язані з особистісними рисами, рівнем стресостійкості, мотиваційною спрямованістю та психологічними ресурсами людини [16].

Щодо внутрішніх факторів, то їх досліджено досить широко, однак провідним серед них вважається рівень психічного здоров'я та психологічного благополуччя мігранта, які визначають здатність особистості адекватно реагувати на труднощі та зміни [6].

Зовнішні фактори охоплюють сукупність соціокультурних умов і впливів навколишнього середовища. До них належать, зокрема, культурна та

соціальна дистанція, які суттєво впливають на успішність соціально-психологічної адаптації мігрантів, зокрема вимушених, до нового суспільства, його норм і традицій [31].

Для розуміння механізмів адаптації, стресостійкості та інтеграції особистості в нове соціокультурне середовище сформовано систему наукових підходів.

У психологічній науці феномен вимушеної еміграції розглядається крізь призму декількох ключових теоретичних підходів.

Психоаналітичний підхід розглядає еміграцію як кризу ідентичності, пов'язану з руйнуванням звичних об'єктів прихильності та середовища, що формувало «Я»-структуру особистості. Втрата соціальних зв'язків, культурних орієнтирів і почуття приналежності може викликати регресивні механізми захисту, підвищену тривожність, депресивні стани або формування компенсаторних стратегій через пошук нової самоідентифікації [74].

Гуманістичний підхід наголошує на тому, що еміграція, навіть вимушена, може бути не лише кризою, а й потенційно трансформаційним досвідом. За наявності підтримки та внутрішніх ресурсів особистість здатна до самореалізації в нових умовах, переосмислення життєвих цінностей і відновлення почуття сенсу. Важливу роль у цьому процесі відіграє прийняття власної ситуації, розвиток автономності й здатності до самоактуалізації [42].

Когнітивно-біхевіоральний підхід розглядає процес адаптації емігранта як результат когнітивної оцінки стресових подій і побудови ефективних копінг-стратегій. Вимушена міграція супроводжується значним когнітивним дисонансом, який може бути зменшений шляхом переосмислення ситуації, формування адаптивних переконань і поведінкових навичок [76].

Соціально-психологічний підхід акцентує увагу на впливі групової динаміки, міжкультурної взаємодії та соціальної підтримки. У його межах адаптація розглядається як процес встановлення нових соціальних зв'язків, засвоєння норм і цінностей приймаючого суспільства, а також подолання феномену «соціальної ізоляції». У роботі M.Navas[67] виділено чотири

стратегії акультурації: інтеграцію, асиміляцію, сепарацію та маргіналізацію, серед яких інтеграція вважається найефективнішою формою соціально-психологічної адаптації.

Екзистенційний підхід пояснює еміграцію як глибоку кризу буття, пов'язану з втратою відчуття «коренів», дому та екзистенційної безпеки. Психологічне благополуччя мігранта у цьому контексті залежить від здатності прийняти невизначеність, переосмислити власне «Я» у новій реальності та знайти сенс у досвіді втрати [64].

Останні десятиліття характеризуються появою інтегративних підходів до вивчення вимушеної еміграції, які поєднують когнітивні, емоційні, соціальні та культурні аспекти функціонування особистості. У цьому контексті актуальними стають концепції психологічної резильєнтності, що описують здатність особистості долати травматичний досвід, зберігаючи внутрішню цілісність і здатність до розвитку [64].

Отже, феномен вимушеної еміграції в сучасній психології розглядається як багатовимірний процес, що охоплює не лише соціально-економічні та культурні зміни, а й глибокі внутрішньо-особистісні трансформації. Комплексне вивчення цього явища дає змогу зрозуміти механізми адаптації, виявити ресурси подолання стресу та визначити психологічні чинники, які сприяють збереженню психічного здоров'я мігрантів у новому середовищі. У цьому контексті особливого значення набуває аналіз мотиваційно-ціннісних та когнітивно-емоційних чинників, які визначають внутрішні передумови й психологічні механізми прийняття рішення про вимушену еміграцію.

1.2 Мотиваційно-ціннісні та когнітивно-емоційні чинники прийняття рішення про вимушену еміграцію

Проблема вимушеної еміграції в сучасних умовах набула глобального значення, оскільки цей процес супроводжується глибокими психологічними змінами, що впливають на особистісну ідентичність, емоційний стан та соціальну поведінку мігрантів [42].

Період ухвалення рішення про переїзд є надзвичайно важливим для реалізації всього подальшого міграційного процесу, оскільки саме на цьому етапі формуються чотири ключові психологічні компоненти особистості [8]:

1. Визначення «проблемного поля» власної життєвої ситуації – усвідомлення дефіцитів і труднощів, від яких людина прагне дистанціюватися або компенсувати шляхом переїзду;

2. Мотиваційно-цільовий простір, який включає як усвідомлені цілі та завдання, так і приховані, імпліцитні прагнення, характерні для конкретної особистості;

3. Формування очікувань, тобто уявлень про «ідеальне середовище» у новій країні та про поєднання бажаних подій і елементів життя;

4. Створення образу «ідеального Я» у новому життєвому контексті – уявлення про власне самовідчуття, самосприйняття та соціальну роль у чужому середовищі.

Цей початковий етап, хоча ще не пов'язаний із конкретними діями, проте він активно відбувається у внутрішньо-особистісній сфері та має велике значення для майбутньої соціально-психологічної адаптації мігранта.

За спостереженням Z.H.Khalid [60] міграція має стартову точку, проте не має чіткої завершальної стадії – на новому місці проживання мігрант змушений послідовно долати кризові ситуації, іноді кілька одночасно. Відразу після переїзду починається період обов'язкової психологічної адаптації до чужого соціокультурного та мовного середовища, який підкоряється типовим психологічним закономірностям, таким як відчуття малоцінності, криза ідентичності, переживання втрат, ностальгія, депресивні стани, відчуття роз'єднаності з дітьми та інші [43].

Серед основних показників психічного здоров'я дослідники зазвичай виокремлюють: гармонійний емоційний стан, відсутність патологічних психічних проявів, адекватність реакцій на зовнішні впливи, зрілість емоційно-вольової та когнітивної сфер, а також рівень соціальної адаптованості в конкретному мікросоціальному середовищі. Важливими

критеріями є також здатність до ефективної реалізації особистісних і соціальних потреб, встановлення взаємодії з навколишнім соціумом і підтримання продуктивної життєдіяльності [40].

Рішення про вимушену еміграцію, як правило, не є раціональним чи заздалегідь спланованим вибором, а формується під впливом комплексу сильнодіючих стресових чинників, що охоплюють як зовнішні соціально-політичні умови, так і внутрішньо-особистісні реакції на них. Психологічні механізми прийняття цього рішення пов'язані з переживанням загрози життю, безпеці, добробуту, а також із глибокими емоційними та когнітивними процесами, які визначають ціннісну ієрархію особистості [46].

Процес прийняття рішення про вимушену еміграцію має поетапний характер. Спершу виникає усвідомлення загрози як порушення базового відчуття безпеки, що викликає страх і тривогу. На другому етапі активізуються когнітивні процеси оцінки ситуації – аналіз ризиків, прогнозування можливостей виживання. Далі формується емоційне прийняття рішення, де емоції переважають над логічним мисленням. Заключним етапом є внутрішня мобілізація ресурсів – зібраність, рішучість, готовність до змін і невідомості [63].

Передміграційний етап нерідко супроводжується екстремальними життєвими обставинами – війною, політичними переслідуваннями, насильством, втратою близьких, відсутністю базових умов для існування, таких як житло чи продовольча безпека. Ці події виступають потужними травматичними стимулами, що зумовлюють формування станів хронічного психологічного напруження та дистресу. Дослідження доводять, що передміграційні стресори можуть залишати тривалі наслідки, які проявляються навіть після адаптації до нового середовища, впливаючи на рівень тривожності, депресивності та загального психоемоційного стану людини [70].

Передміграційний досвід, як доводять дослідження J.M.Carlsson. та ін. [48], нерідко супроводжується травматичними подіями – насильством,

втратами, переслідуваннями, бідністю, що призводить до формування хронічного психологічного дистресу. Цей стан, у свою чергу, визначає подальшу логіку поведінки: у пошуках виходу з травматичної ситуації людина обирає еміграцію як спосіб відновлення базового почуття безпеки.

Емоційна складова цього процесу охоплює амбівалентні почуття: з одного боку, страх, провину за залишення рідних, сум і тривогу перед невідомим; з іншого – надію, полегшення, очікування нового початку. Саме ця подвійність емоційного стану є типовою для феномена вимушеної еміграції, відображаючи внутрішній конфлікт між прагненням зберегти минуле та необхідністю прийняти нову реальність [49].

Психологічний дистрес, що виникає внаслідок таких подій, часто набуває затяжного характеру, зумовлюючи стійкі зміни у когнітивно-емоційній сфері особистості. Людина починає сприймати довкілля крізь призму небезпеки, втрачає відчуття контролю та впевненості у майбутньому, що стимулює пошук безпечнішого простору для життя. У цьому контексті рішення про еміграцію виконує функцію психологічного захисту та адаптивної стратегії подолання.

Згідно з результатами мета-аналізу A.Barton. та ін. [44], саме передміграційні стресори є вагомими предикторами посттравматичних розладів, тривожності та депресії серед вимушених мігрантів. Підвищену вразливість демонструють особи з нижчим рівнем освіти, низьким матеріальним статусом, жінки та представники етнічних меншин – тобто ті групи, чий ресурс саморегуляції та соціальної підтримки є обмеженим. Водночас відсутність підтримувальних зв'язків, поліморбідність і культурна дистанція лише підсилюють когнітивно-емоційне напруження, роблячи міграційне рішення більш імпульсивним і продиктованим почуттям безвиході.

Когнітивний аспект цього процесу полягає у переоцінці життєвих цінностей і смислів. Людина, стикаючись із загрозою руйнування звичного світу, змушена приймати рішення, виходячи не з перспективи розвитку, а з прагнення зберегти базову безпеку та цілісність Я. Емоційний компонент, у

свою чергу, характеризується почуттями тривоги, втрати, провини за залишених близьких, але також і надією на новий початок, що виступає компенсаторним мотивом [54].

Як показують емпіричні дослідження Н. Anisman. та ін. [41], тривалий стрес може призводити до сенсibilізації біологічних систем організму, через що повторні стресові події в нових умовах викликають надмірну фізіологічну та емоційну реакцію. Це пояснює, чому навіть після переселення частина вимушених емігрантів продовжує відчувати симптоми тривоги, безсоння, соматичних розладів, зниження мотивації та труднощі з адаптацією.

Когнітивно-емоційна сфера відіграє ключову роль у формуванні міграційного рішення. В умовах кризи когнітивні процеси (сприймання, мислення, оцінювання) зазнають значного викривлення під впливом емоційних станів – страху, тривоги, безпорадності. Людина починає оцінювати навколишню реальність крізь призму загрози, що призводить до звуження когнітивного поля і схильності до полярних рішень – «залишитися чи втекти» [57].

Вимушена еміграція активізує глибинні життєві орієнтири особистості. Людина стикається з необхідністю переоцінки пріоритетів: матеріальні або статусні мотиви відходять на другий план, натомість провідними стають екзистенційні – прагнення до безпеки, стабільності та відновлення контролю над життям. Дослідження показують, що у ситуації міграційної кризи ціннісна система зазнає суттєвих трансформацій – від домінування індивідуалістичних настанов до колективістських, орієнтованих на збереження родини та культурної спільності [45].

У цьому контексті рішення про виїзд часто приймається не на основі раціональної оцінки, а як емоційно-імпульсивний акт, спрямований на уникнення нестерпного психічного стану, пов'язаного з постійною загрозою. Мотив безпеки перетворюється на домінуючий регулятор поведінки, підпорядковуючи собі інші сфери життєвої активності.

Психологічна природа цього процесу охоплює широкий спектр внутрішніх переживань, що відображають зіткнення особистісних цінностей із реальністю небезпеки та втрати. Мотиваційна структура рішення формується на основі поєднання прагматичних мотивів виживання (захист від фізичної загрози, забезпечення елементарних потреб) та ціннісних мотивів, пов'язаних із збереженням власної ідентичності, сімейної єдності, соціальної належності.

Аналіз літератури показує [45, 57], що рішення про еміграцію, особливо вимушену, є складним багаторівневим процесом, у якому поєднуються раціональні, емоційні та соціально-психологічні чинники. На відміну від добровільної міграції, що зумовлена прагненням до самореалізації, професійного розвитку чи поліпшення життєвих умов, вимушена еміграція є реакцією на зовнішні обставини, які загрожують базовим потребам людини – безпеці, життю, здоров'ю та гідності.

З позицій психофізіології, тривалий вплив стресорів може призводити до сенсibiliзації біологічних систем, тобто підвищеної реактивності на будь-які подальші подразники[41]. Це означає, що люди, які пережили гострі передміграційні травми, у нових умовах можуть надмірно реагувати на навіть незначні труднощі, що ускладнює процес адаптації.

Соціально-демографічні чинники – вік, стать, рівень освіти, етнокультурна належність, наявність соціальної підтримки – також впливають на когнітивно-емоційні стратегії прийняття рішення. Найвищий рівень психологічної вразливості спостерігається у жінок, осіб похилого віку, людей із низьким рівнем освіти чи обмеженими економічними ресурсами. Їхні рішення частіше ґрунтуються на емоційних імпульсах, а не на раціональному плануванні, що свідчить про домінування афективної компоненти у структурі міграційної мотивації [57].

Феномен вимушеної еміграції відображає інтеграцію когнітивно-емоційних і мотиваційно-ціннісних процесів, що взаємодіють у стані глибокої екзистенційної кризи. Для більшості людей це рішення є не лише способом

уникнення загрози, а й актом внутрішньої самозбережувальної поведінки, спрямованим на підтримку психічної цілісності (табл.1.1).

Таблиця 1.1

Мотиваційно-ціннісні та когнітивно-емоційні чинники прийняття рішення про залишення чи еміграцію

Група чинників	Чинники, що сприяють рішенню залишитися	Чинники, що сприяють рішенню емігрувати
Мотиваційно-ціннісні	- Висока цінність сімейних зв'язків і підтримки - Почуття патріотизму, відданість Батьківщині - Наявність соціальних зобов'язань (робота, догляд за родичами) - Віра у можливість відновлення миру й стабільності	- Орієнтація на безпеку, бажання захистити сім'ю - Прагнення до кращих умов життя й соціальної стабільності - Цінність самореалізації та професійного розвитку - Намір забезпечити дітям якісну освіту
Когнітивно-емоційні	- Оптимістичне сприйняття майбутнього країни - Віра у власні ресурси подолання труднощів - Почуття приналежності до місцевої спільноти - Емоційна прив'язаність до дому, місця проживання	- Відчуття небезпеки, страх за власне життя - Високий рівень тривоги, невпевненості у майбутньому - Психоемоційне виснаження, фрустрація - Втрата довіри до інститутів держави
Соціально-психологічні	- Підтримка з боку оточення, громади - Довіра до соціальних структур і місцевої влади - Наявність соціальної інтегрованості	- Відсутність підтримки та соціальної стабільності - Відчуття ізоляції, втрати соціальних контактів - Конфлікт цінностей у нових умовах
Екзистенційні	- Усвідомлення власної місії, життєвого сенсу - Прийняття ризику як частини життя	- Відчуття безвиході, відсутність сенсу залишатися - Прагнення зберегти гідність і свободу вибору
Поведінкові (адаптаційні)	- Активні стратегії подолання труднощів (копінг-стратегії) - Орієнтація на самопомогу та взаємопідтримку	- Уникання стресу через зміну середовища - Орієнтація на зовнішню допомогу (міжнародну, гуманітарну).

У таблиці 1.1 узагальнено мотиваційно-ціннісні та когнітивно-емоційні чинники, що впливають на прийняття рішення залишитися в рідній країні або емігрувати. Як видно, вибір людини між двома альтернативами –

«залишитися» чи «емігрувати» – зумовлений поєднанням внутрішніх психологічних детермінант і зовнішніх життєвих обставин.

До мотиваційно-ціннісних чинників, що сприяють рішення залишитися, належать почуття патріотизму, відданість родині, орієнтація на відновлення країни, довіра до її майбутнього, а також потреба зберегти культурну та національну ідентичність. Ці мотиви тісно пов'язані з позитивними емоційними станами – оптимізмом, емоційною прив'язаністю до дому, впевненістю у власних силах, відчуттям соціальної підтримки та контролю над життєвими обставинами [57].

Водночас рішення емігрувати частіше формується під впливом інших чинників, серед яких – прагнення до безпеки, пошук економічної стабільності, професійної самореалізації, турбота про дітей і бажання жити у більш передбачуваному середовищі.

У когнітивно-емоційному вимірі ці процеси супроводжуються підвищеним рівнем тривоги, страхом за майбутнє, почуттям безпорадності, емоційним виснаженням і втратою довіри до соціальних інститутів. Процес прийняття рішення про вимушену еміграцію є складним психологічним явищем, у якому взаємодіють ціннісно-мотиваційні установки та емоційно-когнітивні реакції особистості. Баланс між почуттям відповідальності за рідну країну та прагненням до безпеки і стабільності визначає напрям подальших дій людини в умовах соціальної невизначеності та кризи.

Отже, мотиваційно-ціннісні та когнітивно-емоційні чинники вимушеної еміграції формують складну систему психологічних детермінант, у якій поєднуються прагнення до виживання, пошук сенсу, потреба у безпеці та збереження особистісної автономії. Переживання, пов'язані з прийняттям такого рішення, стають підґрунтям для подальших процесів адаптації, реконструкції ідентичності та формування нових моделей соціальної взаємодії. Мотиваційно-ціннісна основа вимушеної еміграції визначається не лише об'єктивними факторами виживання, але й глибокими когнітивно-емоційними змінами, що відображають кризу базових життєвих орієнтирів.

Еміграція стає способом збереження психічного балансу, відновлення контролю над життям та реалізації внутрішньої потреби у безпеці й стабільності.

1.3 Теоретичні моделі міграційної поведінки особистості в умовах війни

Проблема міграційної поведінки особистості, особливо в умовах збройних конфліктів, посідає важливе місце у сучасних соціально-психологічних дослідженнях. Війна створює екстремальні умови життєдіяльності, які порушують базові потреби людини – у безпеці, стабільності, соціальній підтримці та самореалізації. Тому вибір між залишенням на батьківщині та еміграцією набуває не лише соціального, а й глибокого психологічного змісту.

У науковій літературі існує кілька теоретичних підходів до пояснення міграційних процесів – економічний, соціологічний, когнітивно-психологічний та мотиваційно-ціннісний.

Економічні моделі розглядають міграцію як раціональне рішення, спрямоване на підвищення матеріального добробуту [66]. Соціологічні підходи підкреслюють роль соціальних структур, культурних норм і групових очікувань у формуванні міграційних стратегій [38].

Психологічні моделі акцентують увагу на індивідуальних особливостях сприйняття загроз, толерантності до невизначеності, рівні тривожності, ціннісних орієнтаціях та когнітивних схемах оцінки ситуації. При цьому ці моделі часто враховують наслідки для здоров'я до, під час та після міграції (рис.1.1) [65].

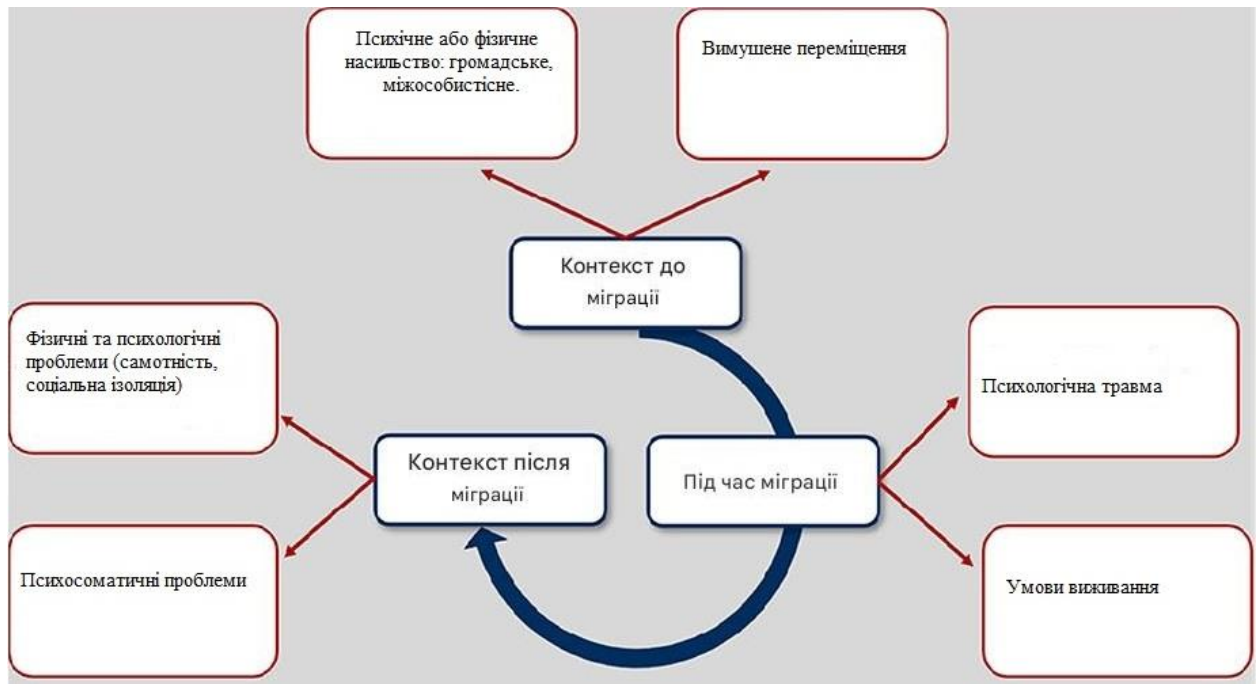


Рис.1.1 Поведінка особистості до, під час та після вимушеної еміграції

Як видно з рис.1.1 на кожному етапі міграційного процесу в контексті війни притаманний певний психосоціальний вимір особистості. При цьому три основні фази – контекст до міграції, під час міграції та після міграції взаємопов’язані у циклічній послідовності.

Так, до міграції поведінка особистості залежить від чинників, що спонукають до переміщення: психічне або фізичне насильство (громадське, міжособистісне); вимушене переміщення як реакція на загрозу життю та безпека.

Період під час міграції характеризується гострими психоемоційними навантаженнями: переживанням психологічної травми; необхідністю адаптації до умов виживання.

Контекст після міграції відображає наслідки пережитого досвіду: фізичні та психологічні проблеми (самотність, соціальна ізоляція); психосоматичні розлади, що виникають унаслідок тривалого стресу.

Отже, міграція є не лише соціальним, а й психологічним процесом, у якому на кожному етапі формуються специфічні ризики та наслідки для психічного здоров'я людини, що визначають поведінку людини.

В умовах війни теоретичні моделі та підходи міграційної поведінки набувають якісно нового змісту, оскільки рішення про еміграцію формується під впливом екстремальних психосоціальних факторів, що виходять за межі звичних економічних або соціальних мотивів. Війна створює ситуацію вимушеного вибору, коли базові потреби безпеки, виживання та збереження життя близьких стають домінантними у структурі мотивації.

У таких умовах когнітивно-емоційні процеси (сприйняття загроз, прогнозування ризиків, оцінка шансів на виживання) поєднуються з ціннісно-мотиваційними орієнтаціями особистості – прагненням до стабільності, збереження родини, збереження ідентичності чи соціального статусу. Саме тому у воєнний час психологічні моделі міграційної поведінки набувають особливої значущості, оскільки вони пояснюють не лише прагнення людини залишити небезпечну територію, а й внутрішні суперечності між потребою у безпеці та почуттям обов'язку, патріотизму чи моральної відповідальності.

Сучасні дослідження підкреслюють, що під час війни рішення про еміграцію або залишення в зоні конфлікту зумовлюється балансом між прагненнями та можливостями [58]. Прагнення відображають емоційно-мотиваційний рівень – потребу уникнути небезпеки, страх за життя, бажання захистити дітей; натомість можливості – це соціальні та матеріальні ресурси, що дозволяють реалізувати ці прагнення (наявність фінансів, транспортних шляхів, соціальних контактів за кордоном, фізичний стан).

Таким чином, у контексті війни міграційна поведінка особистості розглядається не просто як результат раціонального вибору, а як динамічна система взаємодії психологічних, соціокультурних і ситуаційних чинників, у якій ключову роль відіграють емоційна регуляція, когнітивна оцінка ризиків і ціннісно-сміслові установки. Це дає змогу пояснити, чому навіть за однакових умов частина людей вирішує залишитися, а інші – емігрують, керуючись

різними системами цінностей, рівнем психологічної витривалості та особистісними смислами.

Нещодавні теоретичні підходи до аналізу міграційної поведінки особистості підкреслюють ключову роль прагнень (aspirations) та можливостей (capabilities) у процесі прийняття рішення про залишення або виїзд із країни [53,71].

Згідно з цією концепцією, прагнення відображають внутрішні наміри, мотиваційні установки та бажання людини змінити своє місце проживання. У контексті війни ці прагнення часто формуються під впливом страху, необхідності уникнути насильства, прагнення захистити себе та своїх близьких, забезпечити базову безпеку та гідні умови існування.

Можливості, у свою чергу, визначають реальні шляхи реалізації міграційних намірів і залежать від наявності ресурсів (фінансових, соціальних, фізичних), а також від зовнішніх обмежень – наприклад, транспортної інфраструктури, наявності гуманітарних коридорів, політики приймаючих держав, рівня контролю над територією тощо. Таким чином, навіть за високих прагнень до виїзду, відсутність можливостей може призводити до стану «вимушеної нерухомості» (involuntary immobility) – коли людина бажає покинути небезпечне середовище, але позбавлена такої можливості.

Підхід прагнень і можливостей узгоджується з моделлю відносних сприйнятих вигод і витрат, яка пояснює міграційне рішення як результат порівняння очікуваних вигод та ризиків життя у країні походження і в потенційному місці призначення [73].

Ці вигоди можуть стосуватися не лише економічних аспектів, а й безпеки, доступу до медичної допомоги, стабільності, соціальних зв'язків, перспектив для дітей. Для осіб, які приймають рішення в умовах війни, на перший план виходять неекономічні мотиви – уникнення загрози життю, збереження сім'ї, психологічний комфорт і почуття безпеки [53].

Міграційна поведінка в умовах війни є результатом не лише раціонального аналізу вигод, а й емоційно-когнітивної оцінки ситуації, що

включає суб'єктивне відчуття контролю, рівень тривожності, очікування стабільності та соціальної підтримки.

Військові конфлікти мають нерівномірний вплив на різні території, тому для аналізу рішень про еміграцію важливо враховувати локальний контекст і ступінь інтенсивності насильства.

Психологічно цивільне насильство впливає на міграційні рішення у двох напрямках. З одного боку, підвищення рівня насильства підсилює прагнення залишити небезпечну територію, адже люди прагнуть уникнути безпосередніх загроз життю, руйнування соціальних структур, втрати засобів існування. Під впливом стресу та тривоги міграція сприймається як єдиний спосіб збереження життя та відновлення контролю над власною долею [65].

З іншого боку, ескалація насильства може підривати міграційні можливості, збільшуючи реальні й психологічні витрати, пов'язані з переїздом. Зруйнована інфраструктура, блокування шляхів евакуації, обмеження пересування, втрата документів чи коштів можуть створити ситуацію, коли навіть при сильному прагненні до втечі люди змушені залишатися в небезпечному регіоні.

Так виникає нелінійна, увігнута залежність між впливом стресових факторів війни та ймовірністю міграції: при помірному зростанні насильства бажання виїхати посилюється, але після певного порогу, коли ризики переїзду перевищують можливості його здійснення, схильність до виїзду знижується. Цей взаємозв'язок підтверджує складну природу рішень у кризових умовах, де поведінка не завжди відповідає раціональним моделям вибору.

У контексті війни в Україні модель прагнень і можливостей набуває особливої актуальності. З одного боку, широкомасштабні бойові дії, бомбардування цивільних об'єктів, окупація територій та гуманітарні кризи різко підвищують міграційні прагнення населення. З іншого – зруйновані транспортні шляхи, небезпека під час евакуації, обмеження виїзду для певних категорій громадян, відсутність фінансових ресурсів або підтримки створюють серйозні бар'єри для реалізації міграційних намірів. Тому,

міграційна поведінка в умовах війни є результатом динамічної взаємодії між внутрішніми мотиваційно-емоційними чинниками та зовнішніми структурними обмеженнями. У цьому контексті важливим є також психологічне розуміння феномену «залишитися всупереч небезпеці» – як прояву патріотизму, моральної відповідальності, почуття обов'язку або ідентифікації з місцем і спільнотою.

Теоретичний підхід прагнень і можливостей – дозволяють комплексно пояснити мотиваційні, когнітивні та емоційні аспекти міграційних рішень у воєнний час. Міграція не є лише реакцією на загрозу, а складним психологічним процесом, що включає оцінку ризику, наявність ресурсів, емоційне сприйняття небезпеки, систему цінностей і соціальний контекст.

Умови війни значною мірою модифікують класичні економічні моделі, підкреслюючи перевагу екзистенційних і безпекових мотивів над матеріальними чинниками. У цьому контексті особливої актуальності набувають теоретичні моделі міграційної поведінки, які враховують психологічні, соціокультурні та ситуаційні аспекти прийняття рішення. Ці моделі дозволяють пояснити, як людина оцінює ризики, ресурси та наслідки свого вибору в умовах війни, а також як змінюється співвідношення між прагненням до безпеки, потребою у стабільності та почуттям належності до Батьківщини.

Однією з найвідоміших є модель «push–pull», яка пояснює міграційну поведінку через взаємодію факторів, що «виштовхують» людину з країни походження (push) та тих, що «приваблюють» у країні призначення (pull).

До виштовхувальних чинників у воєнний час належать: небезпека для життя, руйнування інфраструктури, відсутність роботи, соціальна нестабільність, втрати близьких. До приваблювальних чинників – безпека, наявність житла, стабільна економіка, соціальні гарантії, можливість розвитку дітей, толерантне середовище [31].

Психологічно ця модель відображає внутрішній конфлікт між страхом і надією, між прагненням до виживання та потребою зберегти свою ідентичність.

Згідно з когнітивно-емоційною моделлю міграційного вибору, процес прийняття рішення про міграцію відбувається як оцінка ризику і вигоди, у якій провідну роль відіграє емоційна реакція на загрозу [36]. В умовах війни висока тривожність, страх, безпорадність або почуття провини можуть спотворювати когнітивну оцінку ситуації, посилюючи імпульсивні або вимушені рішення. Водночас наявність соціальної підтримки, позитивних очікувань і довіри до майбутнього сприяє зниженню емоційного напруження і підвищенню суб'єктивного контролю.

Мотиваційно-ціннісна модель міграційної поведінки ґрунтується на ідеї, що міграційна поведінка є результатом взаємодії мотиваційних структур особистості та її ціннісних орієнтацій [25].

У мирний час рішення про еміграцію здебільшого зумовлене потребами у самореалізації, кар'єрному зростанні чи бажанні кращої якості життя. У воєнний час домінують екзистенційні та захисні мотиви – збереження життя, безпека дітей, уникнення травматичного досвіду. Водночас цінності патріотизму, солідарності та морального обов'язку можуть виступати чинниками, що утримують людину в межах країни, навіть попри високий рівень ризику [66].

Трансакційна модель стресу і копіngu в контексті міграції вказує, що реакція на екстремальні події, такі як війна, визначається взаємодією когнітивної оцінки загрози та копінг-стратегій. Людина, яка має активні стратегії подолання, схильна до пошуку конструктивних способів адаптації – збереження соціальних зв'язків, участі у волонтерській діяльності, переорієнтації цінностей. Натомість пасивні копінг-механізми (уникання, заперечення) частіше пов'язані з рішенням про вимушену еміграцію або дезадаптацією у новому середовищі [4].

Екзистенційна психологія розглядає міграційну поведінку як спробу зберегти сенс життя у кризових обставинах. Для багатьох людей еміграція стає формою пошуку нового значення, простору для відновлення свободи, тоді як залишення на батьківщині – проявом вірності власним цінностям і смыслу. В обох випадках поведінка має глибоко особистісний характер, пов'язаний із внутрішнім вибором і відповідальністю перед собою та іншими [26].

Описані моделі вказують, що війна та військова мобілізація суттєво змінюють класичні структурні моделі міграції, зокрема урбанізаційні процеси, які зазвичай супроводжують економічний розвиток, а також порушують індивідуальні міграційні схильності, визначені етапом життєвого циклу та соціально-економічними обставинами. Водночас, дослідження Young Y. та ін. [77] показує, що війна не є універсальним силовим фактором, який безпосередньо витісняє населення. Вона чинить різний вплив на різні типи міграції, а наслідки цього впливу залежать від тривалості війни, соціально-історичного контексту та індивідуальних реакцій мігрантів. Крім того, війна не повністю нівелює глибоко вкорінені причини міграції та усталені гендерні моделі, які відображають культурні переконання та соціальні норми. Швидше за все, вона лише зменшує частоту таких міграційних проявів або відкладає їх на більш пізній час. Це вказує на той факт, що для розуміння міграційних процесів у воєнний період доцільно звертатися до моделей, які враховують не лише економічні та структурні чинники, а й агентивні та культурні механізми, що визначають поведінку окремих осіб у кризових умовах.

Отже, міграційна поведінка особистості в умовах війни є результатом складної взаємодії соціальних, економічних, когнітивних, емоційних і ціннісних чинників. Жодна окрема модель не може повністю пояснити цей феномен, однак їх інтеграція дозволяє глибше зрозуміти психологічну структуру міграційного вибору. Війна трансформує мотиваційну ієрархію особистості, зміщуючи акценти з прагнення до розвитку на потребу виживання, безпеки та збереження ідентичності.

Висновки до розділу 1.

Проведено теоретико-методологічний аналіз соціально-психологічних чинників вимушеної еміграції в умовах війни, що дозволило розкрити багатовимірний характер цього феномена. Узагальнення наукових підходів дало підстави розглядати вимушену еміграцію не лише як соціально-економічне чи політичне явище, а як комплексний психосоціальний процес, у якому тісно переплітаються особистісні, мотиваційні, емоційні та ціннісні детермінанти.

У розділі проаналізовано основні психологічні концепції міграційної поведінки – від класичних економічних моделей до сучасних підходів, що враховують вплив стресу, травматизації та соціальної підтримки. Показано, що війна докорінно змінює структуру міграційних процесів, трансформуючи їхні традиційні закономірності (урбанізаційні тенденції, життєві стратегії, гендерні моделі) та надаючи їм екзистенційного характеру. Вимушене переміщення у таких умовах стає формою адаптаційної відповіді на загрозу, а не суто економічним вибором.

Висвітлено мотиваційно-ціннісні та когнітивно-емоційні чинники, що визначають рішення про еміграцію. Встановлено, що головним мотивом виступає прагнення безпеки та збереження життя, яке переважає інші потреби у ситуації війни. Водночас на рішення вимушеної еміграції впливають когнітивні оцінки ризиків, можливостей адаптації та прогнозування майбутнього. Емоційна складова процесу характеризується амбівалентністю – поєднанням тривоги, провини, ностальгії з надією на новий початок. Зазначено, що у таких умовах еміграція стає формою психологічного самозахисту, спрямованою на відновлення внутрішньої рівноваги.

Проаналізовано теоретичні моделі міграційної поведінки особистості в умовах війни. Зокрема, акцентовано, що сучасні підходи враховують не лише макро-соціальні фактори (політичні, економічні, демографічні), а й мікро-психологічні – індивідуальні особливості сприйняття загрози, рівень резильєнтності, соціальну підтримку, наявність ціннісних орієнтирів та

стратегій подолання. Показано, що війна не скасовує глибинних причин і моделей міграції, а лише модифікує їх, надаючи особистісним рішенням особливого екзистенційного та морального виміру.

Отже, вимушена еміграція в умовах війни є багатофакторним феноменом, у якому взаємодіють зовнішні соціальні та внутрішні психологічні детермінанти. Вона охоплює як процес прийняття рішення, так і подальшу адаптацію, формуючи цілісну систему психічних, емоційних і поведінкових реакцій. Розуміння цих механізмів створює теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження соціально-психологічних особливостей особистості вимушених емігрантів та розробки програм психологічної підтримки і реабілітації.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ УХВАЛЕННЯ РІШЕННЯ ПРО ВИМУШЕНУ ЕМІГРАЦІЮ

2.1. Методологічне обґрунтування та організація дослідження

Емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників ухвалення особою рішення про вимушену еміграцію в умовах війни ґрунтувалося на поєднанні кількісних і якісних методів, що забезпечило комплексність аналізу феномена. Такий підхід дозволив не лише виявити провідні мотиваційно-ціннісні, когнітивні та емоційні детермінанти міграційної поведінки, а й простежити їхню взаємодію в контексті індивідуального життєвого досвіду, соціальних умов і психологічних наслідків війни.

Теоретико-методологічне підґрунтя дослідження становили системний, діяльнісний, когнітивно-поведінковий та особистісно-орієнтований підходи.

Системний підхід передбачав розгляд рішення про вимушену еміграцію як результату взаємодії багатьох чинників – індивідуально-психологічних, соціально-економічних, культурних і ситуативних. Особистість розглядалася як цілісна система, в якій когнітивні, мотиваційні, емоційні та соціальні компоненти формують єдиний механізм прийняття рішень у кризових умовах.

Діяльнісний підхід дозволив проаналізувати процес ухвалення рішення через призму активності суб'єкта, що відображає його здатність до саморегуляції, вибору стратегії поведінки та відновлення контролю над життям у ситуації небезпеки.

Когнітивно-поведінковий підхід забезпечив вивчення когнітивних оцінок ризику, рівня тривожності, механізмів подолання та інтерпретаційних схем, через які особа сприймає війну, загрозу і можливість еміграції.

Особистісно-орієнтований підхід сприяв глибшому розумінню індивідуальних відмінностей у переживанні вимушеного вибору, впливу

цінностей, життєвих орієнтацій і рівня емоційної зрілості на міграційну поведінку.

Дослідження проводилося поетапно, із дотриманням принципів наукової валідності, етичності та добровільності участі:

1. Підготовчий етап – визначення вибірки, формування програми дослідження, уточнення гіпотези та завдань, добір методик, розроблення анкет. На цьому етапі також було отримано інформовану згоду учасників і погоджено етичні аспекти дослідження відповідно до стандартів психологічної практики.

2. Діагностичний етап – проведення основного емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення рівня емоційної регуляції, мотиваційно-ціннісних орієнтацій, когнітивних оцінок, соціально-психологічних ресурсів та емоційного стану респондентів, які опинилися в умовах вимушеної еміграції чи розглядають її як можливий варіант поведінки.

3. Аналітико-інтерпретаційний етап – здійснення математико-статистичної обробки отриманих даних (кореляційний, факторний і порівняльний аналіз), інтерпретація результатів, формулювання висновків та практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу осіб, що перебувають у стані вимушеного переміщення або прийняття рішення про нього.

У роботі використано комплекс взаємодоповнюючих методів:

Спостереження – вивчення поведінкових проявів емоційної регуляції, адаптаційних стратегій, реакцій на стресові ситуації в умовах соціальної взаємодії, зокрема у волонтерських, навчальних або професійних середовищах.

Психодіагностичне тестування – застосування стандартизованих методик для оцінки когнітивних, емоційних і мотиваційних чинників ухвалення рішень.

Анкетування та напівструктуровані інтерв'ю – збір якісних даних про індивідуальні мотиви еміграції, сприйняття ризику, почуття втрати, рівень соціальної підтримки, ставлення до власної майбутньої перспективи.

Аналіз документів та вторинних даних – вивчення соціально-демографічних характеристик, освітнього рівня, умов проживання, трудового статусу, що дозволило конкретизувати контекст прийняття рішень.

Вибірку дослідження становили 40 респондентів віком від 25 до 45 років, переважно особи, які перебували в ситуації вимушеного переміщення або приймали рішення про еміграцію в період воєнних дій. Серед них – 22 жінки та 18 чоловіків, із різним сімейним статусом, рівнем освіти та ступенем соціальної адаптації. Для забезпечення порівняльного аналізу було сформовано контрольну групу у складі 40 осіб аналогічного віку, які проживають на території України та не мають досвіду еміграції. Контрольна група дозволила виявити специфічні зміни у структурі ціннісних орієнтацій, мотиваційних і когнітивно-емоційних характеристик, зумовлені саме міграційним досвідом і психологічними наслідками адаптації до нових умов життя.

Під час проведення дослідження суворо дотримувалися етичних принципів психологічної науки: добровільна участь і право відмови на будь-якому етапі; анонімність та конфіденційність персональних даних; недопущення психологічного тиску чи травматизації; забезпечення емоційно безпечної атмосфери під час тестування та інтерв'ю.

Під час дослідження використано комплекс емпіричних методів, спрямованих на вивчення індивідуально-психологічних, соціально-психологічних та ціннісно-мотиваційних особливостей осіб, які пережили досвід вимушеної еміграції внаслідок війни.

На першому етапі проведено заповнення соціально-демографічної анкети, що дозволила отримати узагальнену характеристику вибірки за такими показниками, як стать, вік, рівень освіти, сімейний стан, досвід міграції, умови проживання під час війни, наявність соціальної підтримки, а також попередні

плани виїзду. Ці дані слугували основою для подальшого порівняльного аналізу.

На другому етапі здійснювалося дослідження мотиваційно-ціннісних і когнітивно-емоційних чинників еміграційної поведінки. На третьому етапі було спрямовано увагу на вивчення соціально-психологічних чинників адаптації емігрантів.

Для цього було використано такі психодіагностичні методики:

1. Для визначення мотиваційно-ціннісного і когнітивно-емоційного рівня використовувалися такі методики:

- Тест ціннісних орієнтацій Ш. Шварца
- Тест-опитувальник мотивації досягнення А. Меграбяна
- Шкала базових переконань Р. Янов-Бульмана
- Методики визначення рівня тривожності та депресії

2. Визначення соціально-психологічних чинників базувалося на таких методиках:

- Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)
- Шкала локусу контролю Дж. Роттера
- Шкала посттравматичного зростання (PTGI) Т. Калуна та Р. Тедеші

Тест ціннісних орієнтацій Ш. Шварца, який дає змогу визначити ієрархію базових цінностей особистості (безпека, незалежність, доброзичливість, універсалізм, гедонізм, влада, стимуляція, традиції, конформізм тощо) та простежити, як вимушене переселення впливають на трансформацію ціннісної системи [62].

Для дослідження ціннісних орієнтацій особистості у контексті ухвалення рішення про вимушену еміграцію в умовах війни використовувалася методика Ш. Шварца, адаптована українськими авторами О. Тихомандрицькою та Е. Дубовською. Ця методика дозволяє визначити 10 ключових мотиваційних типів, що відображають різні життєві цінності та відповідні їм мотиваційні цілі. Вони визначають основні напрями життєдіяльності особи та формують орієнтири для її конкретних дій.

Методика складається зі списку із 58 індивідуальних цінностей, кожна з яких оцінюється за шкалою від -1 до 7, де: 7 – винятково важлива цінність як керівний принцип життя (таких цінностей буває одна-дві); 6 – дуже важлива; 5 – досить важлива; 4 – важлива; 3 – не дуже важлива; 2 – мало важлива; 1 – не важлива; 0 – абсолютно байдужа; -1 – протилежна принципам, яких дотримується респондент (додаток А).

Результати оцінювання групуються за десятьма категоріями цінностей: саморегуляція, стимулювання, гедонізм, досягнення, влада, безпека, конформність, традиції, прихильність, самоорієнтація. Для кожної групи розраховується середній бал, що дає змогу виявити домінуючі ціннісні орієнтації, які впливають на мотиваційні установки особи у процесі ухвалення складних життєвих рішень, зокрема пов'язаних із еміграцією в кризових умовах (додаток А).

Застосування даної методики у контексті дослідження дозволяє глибше зрозуміти, які соціально-психологічні цінності стають визначальними чинниками при прийнятті рішення про вимушену міграцію, а також які ціннісні пріоритети сприяють адаптації особи в новому середовищі.

Тест-опитувальник мотивації досягнення А. Меграбяна, що використовується для оцінки рівня внутрішньої спрямованості на успіх і подолання труднощів у нових умовах життя. Для дослідження мотиваційних аспектів, що впливають на процес ухвалення рішення про вимушену еміграцію, було використано модифікований варіант опитувальника А. Меграбяна, запропонований М.Ш. Магомет-Еміновим [34]. Дана методика спрямована на діагностику двох узагальнених і відносно стабільних мотиваційних тенденцій особистості: 1) мотиву прагнення до успіху, який відображає орієнтацію на досягнення поставлених цілей, подолання труднощів і реалізацію власного потенціалу; 2) мотиву уникнення невдачі, що характеризує схильність уникати ризику, невизначеності та можливості негативних наслідків.

У контексті дослідження ці показники дають змогу визначити, яка мотиваційна спрямованість – прагнення до самореалізації чи уникнення небезпеки – є більш вираженою в осіб, що приймають рішення про еміграцію під час воєнного конфлікту.

Опитувальник має дві версії – чоловічу та жіночу (додаток Б). Він складається з низки тверджень, що стосуються особистісних якостей, емоційних реакцій та ставлення до різних життєвих ситуацій, пов'язаних із досягненнями та невдачами.

Респондентам пропонується висловити ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням (додаток Б), використовуючи спеціальну шкалу оцінювання, що дозволяє кількісно визначити інтенсивність домінуючої мотивації: +3 – повністю згоден(на); +2 – загалом згоден(на); +1 – швидше згоден(на), ніж не згоден(на); 0 – нейтральне ставлення або байдужість; -1 – швидше не згоден(на), ніж згоден(на); -2 – переважно не згоден(на); -3 – абсолютно не згоден(на).

Шкала базових переконань Р. Янов-Бульмана, яка дозволяє дослідити глибинні когнітивні установки щодо світу, себе та взаємин із соціумом, зокрема після травматичних подій, таких як війна та вимушена еміграція.

Для дослідження особливостей світоглядних установок та базових переконань особистості у контексті вимушеної еміграції застосовано «Шкалу базових переконань» (World Assumptions Scale), розроблену Р. Янов-Бульман (R. Janoff-Bulman, 1989) в українському перекладі [35]. Методика спрямована на виявлення фундаментальних уявлень людини про світ, інших людей і саму себе, які формуються на основі життєвого досвіду, зокрема під впливом кризових і травматичних подій.

Шкала ґрунтується на припущенні, що кожна особистість має певну систему базових переконань, яка допомагає підтримувати відчуття стабільності, безпеки та передбачуваності світу. Порушення цих переконань (наприклад, через воєнні дії, втрату дому або вимушену еміграцію) може

призводити до психологічної дезадаптації, тривоги чи втрати довіри до світу та інших людей.

Методика містить 32 твердження, згруповані у сім субшкал, що відображають різні аспекти базових уявлень (додаток В):

Доброта світу – переконання у тому, що більшість людей доброзичливі та гідні довіри;

Справедливість світу – віра в те, що люди отримують те, на що заслуговують;

Керованість подій – переконання у можливості контролювати власне життя;

Цінність власного «Я» – рівень самоповаги та впевненості у власній гідності;

Випадковість подій – ступінь переконаності у тому, що життєві події мають певні причини або є випадковими;

Значущість особистого досвіду – оцінка власного впливу на перебіг подій;

Ставлення до світу як до безпечного чи небезпечного місця – загальне уявлення про доброзичливість або ворожість навколишнього середовища.

Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за шестибальною шкалою (від «повністю не згоден» до «повністю згоден»). Отримані результати дозволяють визначити, які саме базові переконання домінують у структурі особистості та як вони пов'язані з переживанням травматичного досвіду, зокрема з рішенням про вимушену еміграцію. Після отримання первинних показників за окремими шкалами вони узагальнюються у три основні групи базових переконань:

Уявлення про доброзичливість світу визначається як середнє арифметичне між показниками шкал «Прихильність світу» та «Доброта людей».

Уявлення про осмисленість світу розраховується шляхом обчислення середнього значення трьох показників: «Справедливість світу»,

«Контрольованість світу» та реверсивного показника «Випадковість» (обчислюється за формулою: $4 - \text{значення шкали «Випадковість»}$).

Уявлення про власну цінність і гідність визначається як середнє арифметичне показників за шкалами «Цінність власного “Я”», «Самоконтроль» і «Везіння».

У межах нормативних значень результати за більшістю шкал перевищують середній рівень (тобто становлять не менше 3,5 бала), за винятком шкали «Випадковість», для якої типовим є нижчий показник.

Методика є валідним інструментом для аналізу когнітивно-світоглядних компонентів особистості, що забезпечує можливість дослідження змін у базових переконаннях після переживання кризових або травматичних ситуацій. У контексті даного дослідження використання шкали Р. Янов-Бульман дозволяє виявити, як трансформація базових переконань впливає на процес ухвалення рішення про залишення країни, а також визначити, які з переконань можуть виступати чинниками психологічної стійкості або, навпаки, уразливості в умовах війни.

Методика «Шкала тривоги Спілбергера» (*State-Trait Anxiety Inventory, STAI*) використовувалася для оцінки рівня тривожності учасників дослідження. Цей опитувальник дозволяє визначити два різні аспекти тривожності:

Реактивна тривожність – емоційний стан, який характеризується суб’єктивним відчуттям неспокою, нервозності, напруження, що є тимчасовим і залежить від конкретної ситуації;

Особистісна тривожність – стійка особистісна характеристика, що відображає загальну схильність людини відчувати тривогу в різних життєвих обставинах.

Опитувальник містить 40 тверджень: перші 20 присвячені оцінці реактивної тривожності (шкала «Як ви почуваєтесь у цей момент»), а наступні 20 – визначенню рівня особистісної тривожності (шкала «Як ви зазвичай себе почуваєте») (додаток). Кожне твердження оцінюється за чотирибальною

шкалою. Для реактивної тривожності варіанти відповідей відображають ступінь відчуття (від «зовсім ні» до «цілком вірно»), тоді як для особистісної тривожності — частоту переживання цих станів (від «майже ніколи» до «майже завжди»). Учасникам пропонується оцінити ступінь вираженості власних почуттів та станів за чотирибальною шкалою:

- 1 – зовсім не відчуваю;
- 2 – трохи;
- 3 – досить сильно;
- 4 – дуже сильно.

Після підрахунку сумарного балу за кожною з двох шкал (стан тривоги і рис тривоги) визначають рівень тривожності за такими інтервалами:

Таблиця 2.1.

Інтерпретація результатів шкали тривоги за Спілбергером

Рівень тривожності	Діапазон балів (STAI)	Опис
Низький	20–35	Тривожність мінімальна, людина відчуває себе розслаблено і спокійно
Середній	36–50	Помірна тривожність, можливі тимчасові відчуття неспокою або напруження
Високий	51 і вище	Підвищена тривожність, що може негативно впливати на психоемоційний стан та прийняття рішень

Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS), що оцінює рівень підтримки з боку сім'ї, друзів і значущих інших осіб [22].

Для вивчення особливостей сприйняття соціальної підтримки в осіб, які перебувають у ситуації вимушеної еміграції, було застосовано україномовну адаптацію опитувальника Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), розробленого Zimet та співавторами. Опитувальник складається з 12 тверджень, що дають змогу оцінити суб'єктивне відчуття наявності та достатності соціальної підтримки з боку найближчого соціального оточення.

MSPSS включає три субшкали, кожна з яких містить по чотири пункти:

Субшкала «Сім'я» – визначає рівень підтримки, яку особа відчуває з боку членів родини;

Субшкала «Друзі» – відображає сприйняття підтримки від кола друзів;

Субшкала «Близькі люди» – оцінює підтримку, що надходить від значущих інших осіб (партнерів, близьких знайомих, довірених осіб).

Для розподілу респондентів на групи за показниками MSPSS можна керуватися дескрипторами отриманих балів. За цим підходом середній бал від 1 до 2,9 вважається ознакою низького рівня сприйняття соціальної підтримки, від 3 до 5 – помірного рівня, а від 5,1 до 7 – високого рівня підтримки.

Бал	Рівень сприйняття соціальної підтримки
1 – 2,9	Низький
3 – 5	Середній
5,1 – 7	Високий

Окрім загальної шкали, MSPSS включає три субшкали, які дозволяють окремо аналізувати джерела підтримки: Сім'я, Друзі та Важлива інша особа. Хоча для субшкал чітких нормативів не встановлено, зазвичай застосовують ті ж порогові значення, що й для загального балу:

- 1,0 – 2,9: низький рівень підтримки;
- 3,0 – 5,0: помірний рівень підтримки;
- 5,1 – 7,0: високий рівень підтримки.

Цей підхід дає змогу оцінити рівень сприйняття підтримки окремо за кожним джерелом та виявити, які з них відіграють найбільшу роль для респондентів.

Методика дає змогу виявити ступінь суб'єктивного відчуття соціальної підтримки та її джерела, що є важливим чинником у процесі прийняття рішень і психологічної адаптації під час вимушеної міграції. Багато досліджень підтверджують високі показники надійності та валідності MSPSS, що

забезпечує можливість її використання як у наукових, так і в прикладних психологічних дослідженнях. Опитувальник ефективний для виявлення осіб із недостатнім рівнем соціальної підтримки, схильних до переживання самотності або соціальної ізоляції, а також для оцінки результативності програм, спрямованих на посилення соціальної взаємодії та підтримки.

У контексті даного дослідження методика використовується для визначення того, який рівень сприйняття соціальної підтримки мають особи, що ухвалюють рішення про вимушену еміграцію, та яке значення цей чинник має у структурі їхнього психологічного стану та поведінкових рішень. Інструкція опитувальника та сам опитувальник наведені у додатку В.

Шкал локусу контролю Дж. Роттера допомагає визначити, чи схильна особистість покладати відповідальність за події власного життя на себе (внутрішній локус) чи на зовнішні обставини (зовнішній локус) [23].

Методика розрізняє два основні типи локусу контролю – інтернальний та екстернальний. Інтернальний тип характеризується переконанням, що події у власному житті є наслідком особистих якостей людини – її компетентності, цілеспрямованості, здібностей і зусиль. Така людина вважає, що результати її діяльності закономірно впливають із власних дій. Екстернальний тип відображає схильність приписувати успіхи та невдачі впливу зовнішніх чинників – обставин, поведінки інших людей, випадку, удачі чи невезіння.

Будь-яка особистість займає певне місце на континуумі між цими двома полюсами, тобто її локус контролю може бути більш внутрішнім або більш зовнішнім залежно від індивідуальних особливостей.

Опитувальник складається із 29 пар тверджень (23 діагностичні + 6 контрольних) (додаток Д). Респондент вибирає одне з двох тверджень у кожній парі – те, з яким більше згоден.

За кожен «екстернальний» відповідь нараховується 1 бал. Сума балів рівна загальному показнику екстернальності (чим він вищий, тим більше людина схильна пояснювати події зовнішніми причинами). Відповідно:

0-8 балів – виражений внутрішній локус контролю;

9-16 балів – середній рівень;

17-23 балів – виражений зовнішній локус контролю.

Шкала посттравматичного зростання (ПТЗ) Р. Тедеші та Т. Калуна

для вимірювання позитивних змін особистості після переживання травматичного досвіду – зокрема, переосмислення життєвих цінностей, підвищення особистісної стійкості, посилення духовності та міжособистісних зв'язків.

Опитувальник ПТЗ, розроблений R. Tedeschi та L. Calhoun у 1996 році [72], складається з 21 твердження, спрямованого на оцінку позитивних психологічних змін, які можуть виникати після переживання травматичної події (додаток Е).

Базою для створення опитувальника стали клінічні спостереження авторів і аналітичне узагальнення наукових досліджень, присвячених феномену позитивної особистісної трансформації після травматичного досвіду. В основу покладено три головні сфери позитивних змін, які відображають:

1. Особистісне самосприйняття (наприклад, «Я знайшов нові інтереси»);
2. Міжособистісні взаємини (наприклад, «Я краще розумію, як важлива підтримка інших»);
3. Ціннісно-світоглядні зміни (наприклад, «Я переосмислив, що для мене дійсно важливо у житті»).

Українську адаптацію та психометричну перевірку інструменту здійснив Д. Зубовський [13,14].

У нашому дослідженні використовувалася розширена версія опитувальника, що містить 25 тверджень. Респондентам пропонувалося оцінити, наскільки певні зміни відбулися у їхньому житті внаслідок пережитого стресу (додаток Е). Оцінювання проводилося за п'ятибальною шкалою Лайкерта:

- 0 балів – «я не відчув цієї зміни»;
- 5 балів – «я повністю пережив цю зміну».

Твердження згруповано у п'ять шкал (по п'ять пунктів у кожній):

- Стосунки з оточенням – пункти 8, 9, 15, 16, 21;
- Нові можливості – пункти 1, 3, 6, 7, 14;
- Особистісне зміцнення – пункти 4, 10, 17, 19, 23;
- Духовні та екзистенційні зміни – пункти 5, 18, 22, 24, 25;
- Поцінування життя – пункти 2, 11, 12, 13, 20.

Загальний показник ПТЗ визначався шляхом сумування балів за всіма твердженнями. Кожна окрема шкала може набирати від 0 до 25 балів, а загальний індекс – від 0 до 125 балів.

Обробка результатів проводилася за ключем, який передбачає підсумовування оцінок у межах кожної шкали. Інтерпретація отриманих результатів подана у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Інтерпретація результатів опитувальника посттравматичного зростання

Шкала	Високі показники	Низькі показники
Стосунки з оточенням	Поглиблення взаєморозуміння, розвиток емпатії, посилення потреби у підтримці та тісних зв'язках.	Відсутність позитивних змін або погіршення соціальних контактів, емоційна ізоляція, недовіра до інших.
Нові можливості	Усвідомлення нових напрямів розвитку, пошук альтернативних життєвих шляхів.	Відчуття застою, відсутність перспектив, небажання змін.
Особистісне зміцнення	Підвищення самооцінки, стійкість до труднощів, адаптивність.	Низький рівень внутрішньої сили, труднощі з подоланням стресу, занижена самооцінка.
Духовні та екзистенційні зміни	Переосмислення життєвих пріоритетів, посилення духовності, зміна світогляду.	Відсутність глибинних змін, відчуття внутрішньої спустошеності, збереження попередніх установок.
Поцінування життя	Зростання вдячності, усвідомлення цінності життя, увага до позитивних дрібниць.	Негативне ставлення до життя, втрата радості, байдужість до повсякденних моментів.
Загальний показник	Високі значення (100–125 балів) – значне посттравматичне зростання у всіх сферах.	Низькі значення (0–50 балів) – слабкий прояв або відсутність позитивних змін.

Рівень ПТЗ визначався за такими критеріями:

- високий рівень – від 100 до 125 балів, що свідчить про виражені позитивні зміни у різних сферах життя;
- середній рівень – 51–99 балів, що відображає помірні прояви особистісного зростання;
- низький рівень – 0–50 балів, що вказує на мінімальні або відсутні позитивні зміни після травматичного досвіду.

Опитувальник ПТЗ у модифікованій версії виступає надійним інструментом оцінки динаміки особистісних змін після стресових подій, дозволяючи комплексно оцінити різні аспекти ПТЗ.

Отримані результати кожної методики можуть будуть інтегровані для побудови цілісної моделі соціально-психологічних чинників вимушеної еміграції, що дозволить виявити взаємозв'язки між ціннісними орієнтаціями, рівнем соціальної підтримки, емоційним станом і мотиваційними установками особистості. Обрана методологія дозволила отримати багатовимірну картину соціально-психологічних чинників вимушеної еміграції, зокрема встановити взаємозв'язок між емоційною зрілістю, когнітивною оцінкою ситуації, системою цінностей і готовністю до прийняття екзистенційно важливих рішень.

Статистична обробка отриманих результатів

Опрацювання емпіричних даних здійснювалося за допомогою програмного забезпечення Microsoft Excel, що дало змогу впорядкувати отримані результати, провести необхідні математико-статистичні обчислення та одержати достовірні кількісні й якісні характеристики досліджуваних показників.

У ході статистичного аналізу визначалися: середнє арифметичне значення (M) кожного показника; середнє квадратичне відхилення (σ), яке характеризує варіативність результатів; середня похибка (m) та довірчий

інтервал, що забезпечують оцінку точності отриманих даних; а також абсолютні та відносні частоти (p) для якісного опису результатів.

Для перевірки статистичних гіпотез та встановлення достовірності відмінностей між групами респондентів використовувалися параметричні та непараметричні методи аналізу, вибір яких залежав від характеру розподілу даних. Зокрема, застосовувався t -критерій Стюдента для незалежних і залежних вибірок, що дозволяло оцінити значущість різниць між середніми значеннями; U -критерій Манна–Уїтні та критерій Краскела–Уолліса – для порівняння незалежних вибірок за умови відхилення від нормального розподілу. Рівень статистичної значущості приймався на рівні $P < 0,05$, що відповідає загальноприйнятим критеріям наукової достовірності.

Таким чином, проведена статистична обробка даних забезпечила об'єктивність, надійність та репрезентативність результатів дослідження, дозволивши поєднати елементи описової й інферентної статистики для повного та ґрунтовного аналізу емпіричних матеріалів.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження соціально-психологічних характеристик респондентів, що впливають на ухвалення рішення про еміграцію

Соціально-психологічні чинники, що визначають рішення людини про еміграцію, є складним поєднанням індивідуально-особистісних, мотиваційних та ціннісних особливостей. На процес прийняття такого рішення впливають як зовнішні соціально-економічні умови, так і внутрішні психологічні ресурси особистості, зокрема рівень емоційної стійкості, особистісної зрілості, ПТЗ, а також характер соціальної підтримки. Еміграційна поведінка у більшості випадків не є імпульсивним актом – вона формується поступово, під впливом життєвих обставин, досвіду втрат, травматичних подій і переосмислення власних життєвих перспектив [25].

У цьому контексті особливого значення набуває аналіз індивідуальних соціально-психологічних характеристик респондентів, які пережили значні стресові ситуації чи вимушене переселення. Саме ці характеристики дозволяють зрозуміти глибинні механізми ухвалення рішень про еміграцію, зокрема – наскільки пережиті події стають поштовхом до особистісного розвитку, трансформації цінностей та пошуку нових можливостей.

Результати проведених досліджень показали, що у контрольній групі (40 респондентів, які проживали в Україні) домінуючими життєвими цінностями стали доброта, конформність, традиційність і безпечність. Так, 82,5 % опитаних (33 особи) високо оцінили цінність доброти, що відображає орієнтацію на гармонійні міжособистісні відносини, взаємодопомогу та підтримку (рис.2.1).

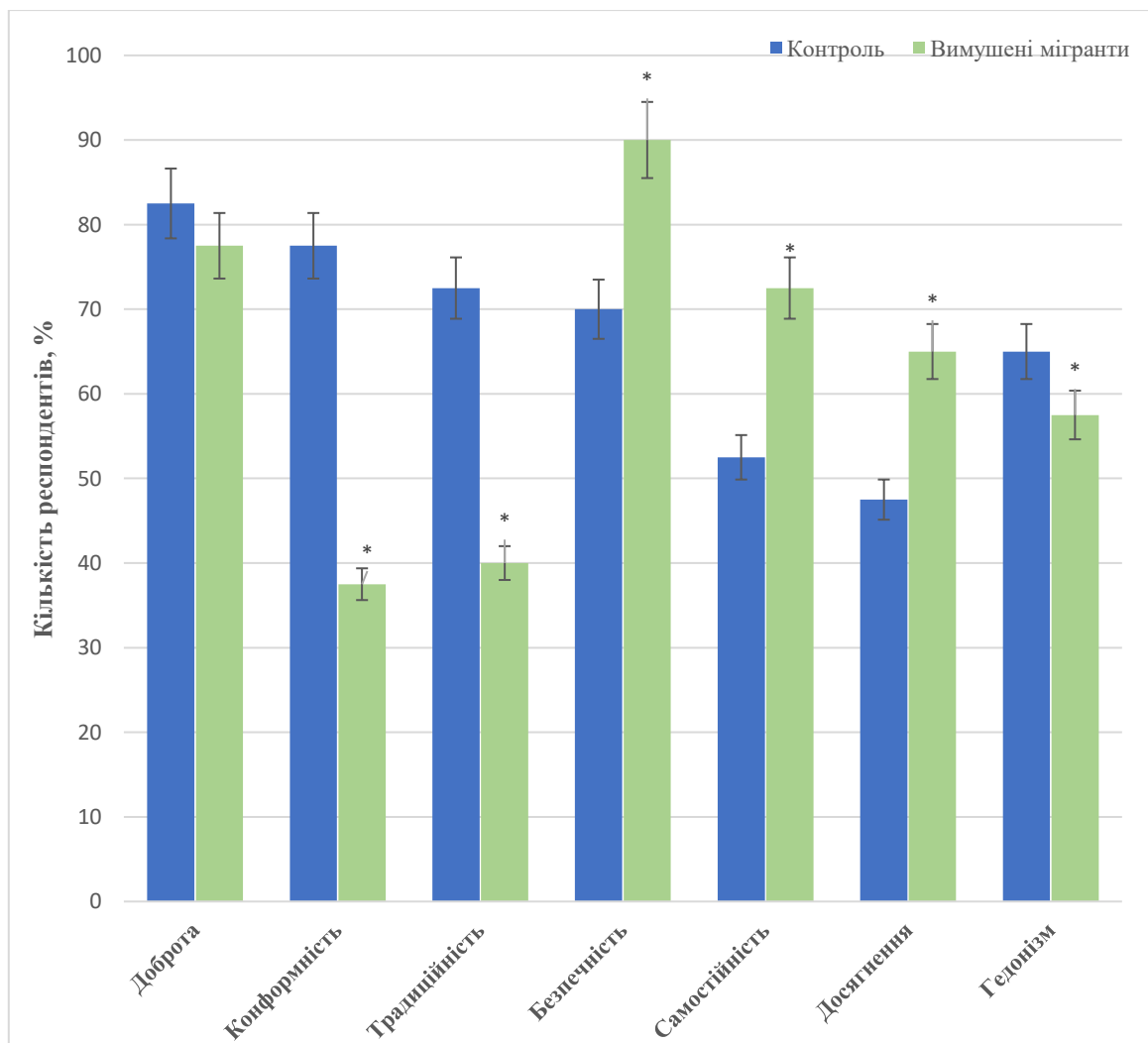


**Рис 2.1. Розподіл респондентів за структурою ціннісних орієнтацій
за умов вимушеної міграції (за методикою Ш. Шварца)**

*Промітка (тут і надалі): * – статистично достовірна різниця порівняно з показниками, характерними для контрольної групи, $p < 0,05$.*

Конформність як прагнення дотримуватися соціальних норм і правил важливою вважали 77,5 % (31 особа), а традиційність – 72,5 % (29 осіб). Цінність безпеки посідає четверте місце, її відзначили 70 % респондентів (28 осіб), що засвідчує прагнення до стабільності та соціального порядку (рис.2.1).

Менш значущими у контрольній групі виявилися самостійність (52,5 %, 21 особа) та досягнення (47,5 %, 19 осіб), що свідчить про орієнтацію переважно на збереження звичного способу життя й колективістські цінності (рис.2.1).

У групі вимушених мігрантів спостерігалася інша структура ціннісних орієнтацій. Провідною цінністю для більшості респондентів стала безпека, яку обрали 90 % опитаних (36 осіб) (рис.2.1). Це свідчить про домінування потреби у фізичному, емоційному та соціальному захисті, прагнення стабільності, передбачуваності та впевненості у завтрашньому дні. На другому місці перебувала доброта – її важливою визнали 77,5 % (31 особа), що підкреслює значення соціальної підтримки, співчуття та згуртованості у період адаптації. Самостійність стала третьою за пріоритетністю цінністю (72,5 %, 29 осіб), що відображає потребу у власному виборі, здатності приймати рішення і брати відповідальність за себе в нових умовах життя (рис.2.1).

Дещо нижчі показники отримали досягнення (65 %, 26 осіб) та гедонізм (57,5 %, 23 особи), що свідчить про намагання знайти баланс між прагненням до самореалізації й потребою у відчутті безпеки. Найменш вираженими у групі мігрантів виявилися традиційність (40 %, 16 осіб) і конформність (37,5 %, 15 осіб), що може бути наслідком зміни культурного контексту та вимушеного переосмислення колишніх соціальних норм (рис.2.1).

Порівняльний аналіз показав, що для осіб, які залишили країну, характерне підвищення значущості базових потреб безпеки та соціальної підтримки, тоді як у контрольній групі більш помітні цінності стабільності й традиційного укладу життя. У мігрантів спостерігається певне зміщення системи цінностей у бік самостійності, мобільності та адаптаційної гнучкості, що є характерним проявом процесу психологічного пристосування до нових соціокультурних умов.

Отже, під час вимушеної міграції спостерігається переорієнтація ціннісної структури особистості у бік соціально орієнтованих і захисних мотивів що зумовлено потребою в емоційній стабільності, підтримці та відновленні почуття безпеки. Така тенденція відображає загальний адаптивний тип ціннісної поведінки, спрямований на збереження психологічної цілісності особистості в умовах стресу вимушеної міграції.

Для більш детального зрозуміння мотиваційних механізмів поведінки осіб у процесі прийняття рішення про вимушену міграцію, було доцільно провести додаткове дослідження мотивації досягнення. Для цього у роботі застосовано Тест-опитувальник мотивації досягнення А. Меграбяна, який дозволяє оцінити прагнення особистості до постановки та досягнення цілей, рівень амбіційності, ініціативності та активності у подоланні життєвих труднощів.

Аналіз отриманих результатів показав, що рівень мотивації досягнення у респондентів обох груп мав суттєві відмінності, що відображає вплив умов життя та емоційного стану на прагнення до постановки та реалізації цілей. Так, у групі респондентів, які перебувають у вимушеній міграції високий рівень мотивації досягнення зафіксовано у 50 % респондентів (20 осіб) (рис.2.2). Ці респонденти проявляють активність у постановці цілей, прагнуть до самореалізації та мають високий рівень ініціативності, що, ймовірно, зумовлено необхідністю адаптації до нових умов та пошуку можливостей для стабілізації життя.

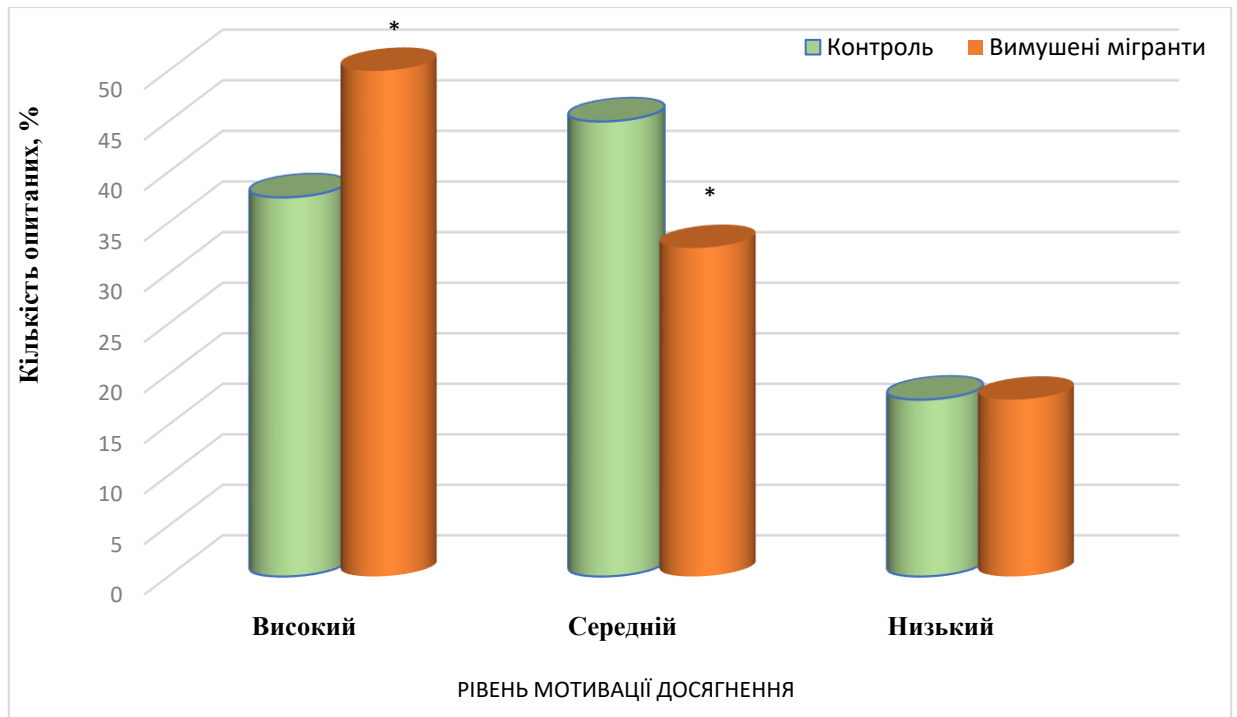


Рис.2.2. Розподіл респондентів за рівнем мотивації досягнення

Середній рівень мотивації досягнення спостерігався у 32,5 % опитаних (13 осіб), що вказує на те, що ці респонденти мають достатній потенціал для самореалізації, але можуть відчувати обмеження через стресові та соціально-психологічні чинники. Низький рівень мотивації досягнення виявлено у 17,5 % (7 осіб), що може свідчити про тимчасове зниження прагнення до постановки та досягнення цілей під впливом психологічного навантаження та невизначеності майбутнього (рис.2.2).

У контрольній групі респондентів, які проживали в Україні та не мали досвіду міграції структура мотивації досягнення була дещо іншою. Високий рівень мотивації досягнення мали 37,5 % (15 осіб). Ця група демонструвала стабільний рівень амбіцій та активності, що пов'язано з відносною передбачуваністю соціального середовища та стабільністю життєвих умов. Середній рівень мотивації досягнення зафіксовано у 45 % опитаних (18 осіб), що свідчить про помірну активність у постановці цілей і прагнення до самореалізації. Низький рівень мотивації досягнення спостерігався у 17,5 % (7 осіб), аналогічно експериментальній групі (рис.2.2).

Виявлені результати вказують на те, що вимушена міграція підвищує потребу у досягненні життєвих цілей для частини респондентів, що проявляється у більшому відсотку осіб із високим рівнем мотивації досягнення у експериментальній групі (50 %) порівняно з контрольною (37,5 %) (рис.3.2). Водночас середній та низький рівень мотивації залишаються співставними, що вказує на наявність різних психологічних стратегій подолання стресових умов серед мігрантів: від активного пошуку можливостей до тимчасового зниження активності через адаптаційні труднощі.

Ймовірно, підвищений рівень мотивації досягнення, що проявляється у високій амбіційності, ініціативності та наполегливості у досягненні поставлених цілей, для значної частини мігрантів стає ключовим чинником у прийнятті рішення про еміграцію. Активне ухвалення рішення про переїзд стає основою для пошуку нових можливостей для реалізації життєвих планів та адаптації до складних умов війни. Ці результати свідчать, що мотиваційні фактори, зокрема прагнення до самостійності, амбіційність і готовність долати труднощі, є ключовими детермінантами поведінки особистості у кризових ситуаціях, визначаючи її здатність ухвалювати рішення про вимушену еміграцію та ефективно адаптуватися у новому соціокультурному середовищі.

Для комплексного аналізу психологічних чинників, що впливають на рішення про еміграцію, було застосовано Шкалу базових переконань Р. Янов-Бульмана, яка дозволяє оцінити зміни у сприйнятті світу та себе після стресових або травматичних подій.

Аналіз результатів шкали базових переконань Р. Янов-Бульмана у респондентів, які перебувають у вимушеній міграції показав специфічну трансформацію базових когнітивно-світоглядних установок під впливом кризових обставин.

Встановлено, що середній показник уявлення про доброзичливість світу становив 3,2 бала, що свідчить про певне зниження довіри до оточення у порівнянні з контрольною групою. Таку низьку оцінку дали 62,5 %

респондентів (25 осіб). Інша частина 37,5 % (25 осіб) доброзичливість до світу оцінила на середній показник 3,6 бали (рис.2.3).

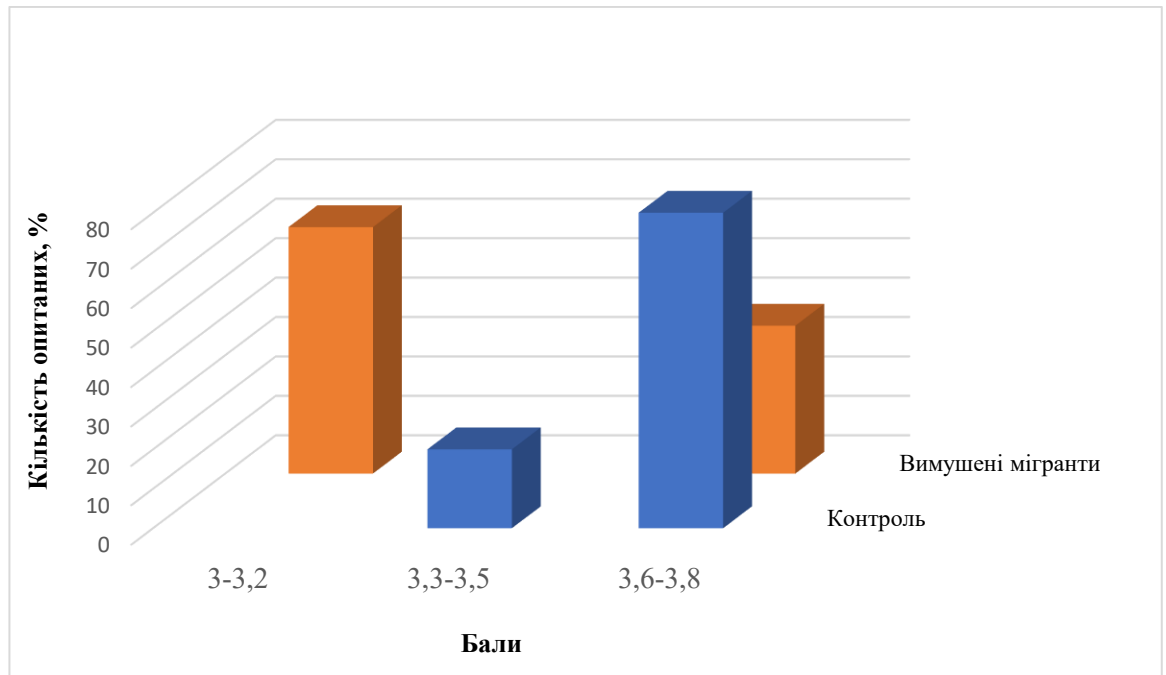


Рис.2.3. Розподіл респондентів за показником доброзичливість світу

У контрольній групі середній бал показника доброзичливість світу становив 3,8 бали (рис.2.3). Таку високу оцінку дали 80 % респондентів (32 особи), що відображає стабільну соціальну довіру та упевненість у доброзичливості оточення (рис.2.3).

Показник осмисленість світу 70 % респондентів (28 осіб) у контрольній групі оцінили на 3,6 (рис.2.4), що вказує на високу оцінку та свідчить про віру в передбачуваність подій та їхню контрольованість. У групи респондентів, які перебували у вимушеній міграції середнє значення уявлення про осмисленість світу було на рівні 3,0 бала, що нижче нормативного рівня. Таку оцінку дало більшість респондентів 70 % (28 осіб) (рис.2.4).

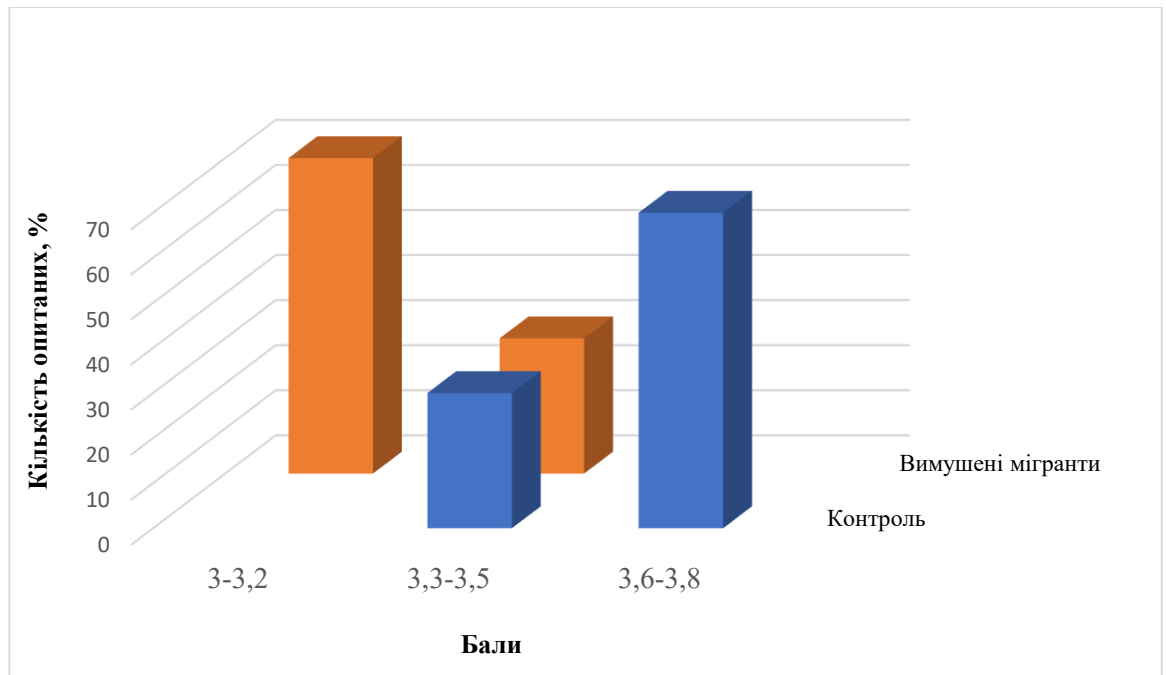


Рис.2.4. Розподіл респондентів за показником осмисленість світу

Ці результати демонструють схильність до сприйняття подій як частково випадкових і менш контрольованих, що пов'язано з пережитим стресом, втратами та невизначеністю майбутнього.

Середнє значення показника власна цінність і гідність було на рівні 3,9 бала у контрольній групі та 3,8 бали у дослідній групі (рис.2.5), що вказує на підтримку самоповаги та внутрішньої стійкості у більшості респондентів навіть попри стресові обставини. Кількість респондентів, які дали високу оцінку була 77,5 % (31 особа) у контрольній групі та 75 % (30 осіб) у групі респондентів, які перебували у вимушеній міграції (рис.2.5). Це дозволяє пояснити, чому частина мігрантів з високою мотивацією досягнення активно шукає нові життєві можливості та адаптується до нових умов.

Отримані результати показують, що у групі мігрантів відбувається зниження довіри до світу та зниження відчуття контролю над подіями, тоді як самоповага та внутрішня цінність особистості залишаються на достатньо високому рівні, що сприяє адаптаційним можливостям. Трансформація базових переконань у контексті війни та вимушеної еміграції підкреслює, що

рішення про переїзд зумовлене не лише потребою фізичної безпеки, а й когнітивними оцінками світу та власних ресурсів, що формують психологічну основу для активного пошуку нових життєвих можливостей.

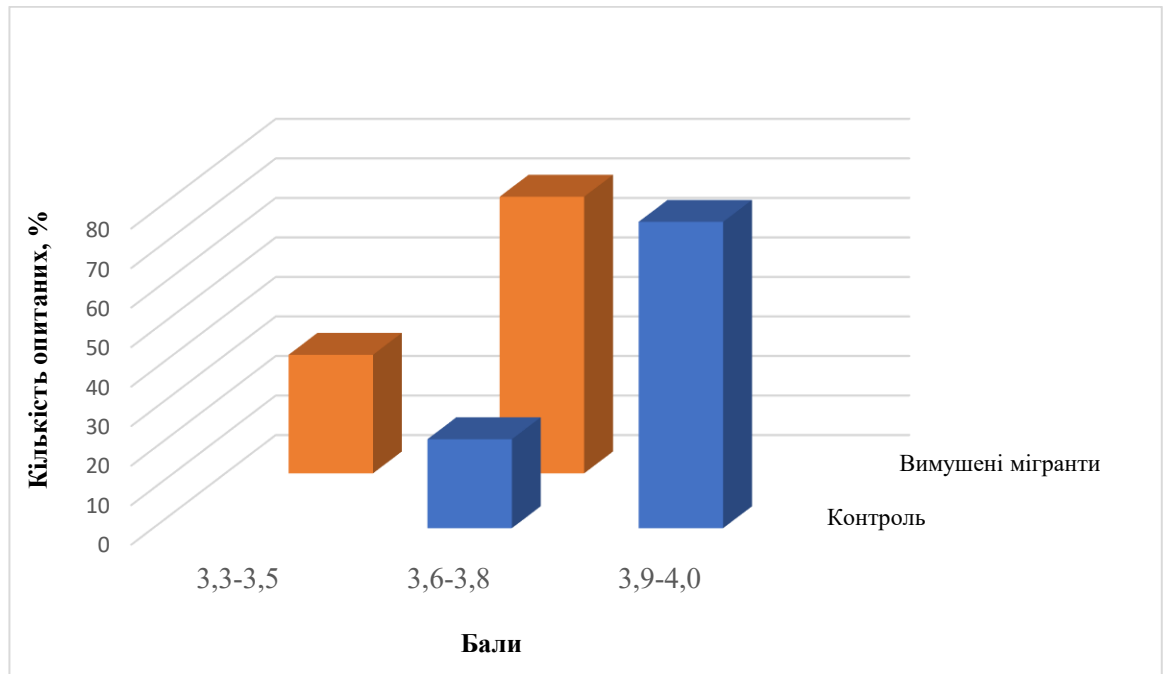


Рис.2.5. Розподіл респондентів за показником власна цінність і гідність

На основі отриманих результатів стає очевидним, що трансформація базових переконань та зміни у ціннісно-мотиваційній сфері безпосередньо впливають на психологічний стан мігрантів, зокрема на рівень переживання стресу та тривожності. Для повного аналізу соціально-психологічних характеристик респондентів та оцінки їхніх адаптаційних можливостей у нових умовах важливо визначити показник тривожності, який дозволяє оцінити ступінь внутрішнього напруження, побоювань і нервового напруження у відповідь на життєві труднощі та невизначеність.

Для визначення рівня тривожності нами застосовувалася відповідна психометрична методика, що дає змогу оцінити як ситуативний, так і тривалий (особистісний) рівень тривожності респондентів. Це дозволяє встановити зв'язок між переживанням тривоги та іншими психологічними чинниками,

такими як мотивація досягнення, ціннісні орієнтації та базові переконання, що формують процес ухвалення рішення про вимушену еміграцію.

Аналіз рівня тривожності показав відмінності між респондентами, які не зазнали досвіду еміграції та мігрантами. Встановлено, що у контрольній групі високий рівень тривожності спостерігався у 15 % (6 осіб), що свідчить про відносну психологічну стабільність більшості учасників (рис.2.6). Водночас, у групі осіб, які перебувають у вимушеній міграції високий рівень тривожності зафіксовано у 45 % опитаних (18 осіб), що пов'язано з невизначеністю нового середовища, соціально-психологічними труднощами та впливом кризових обставин (рис.2.6).

Середній рівень тривожності мали 45 % респондентів (18 осіб) контрольної групи та 35 % опитаних (14 осіб) – у групі осіб, які перебувають у вимушеній міграції (рис.2.5). Це вказує на той факт, що ці особи демонструють помірний рівень занепокоєння у звичайних життєвих ситуаціях, проте здатні частково контролювати свої реакції та адаптуватися до нових умов.

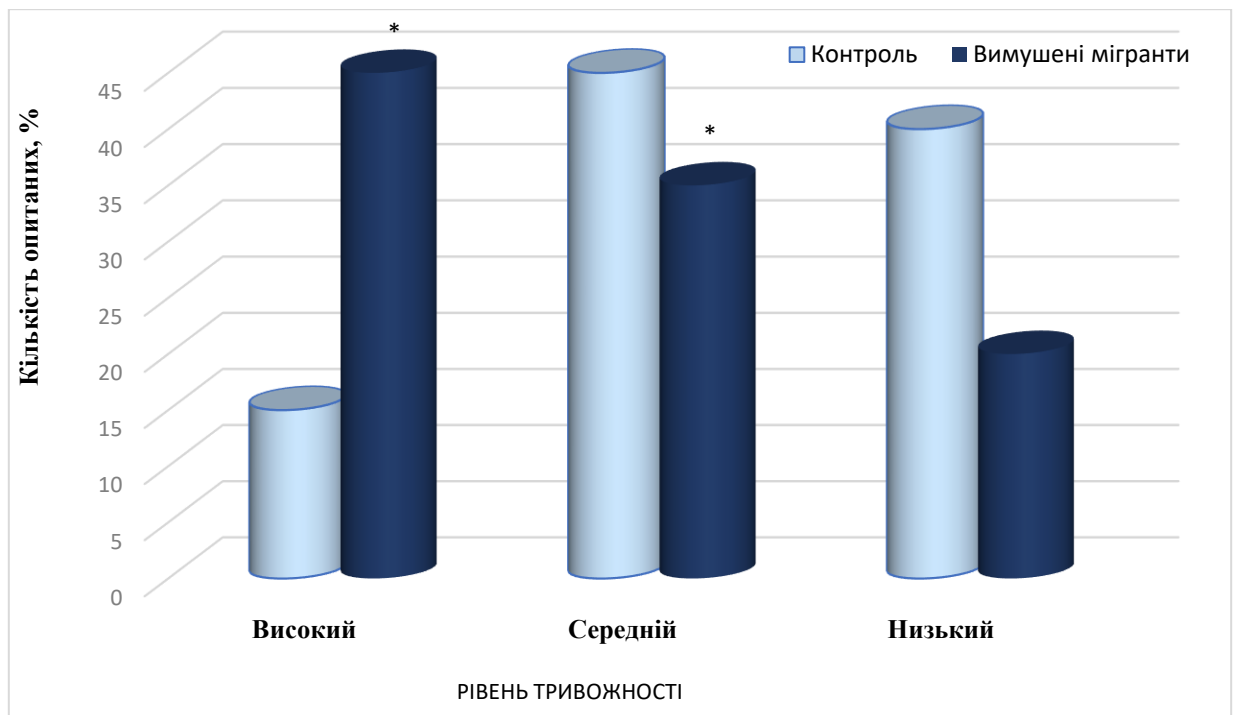


Рис.2.6. Розподіл респондентів за рівнем тривожності

Низький рівень тривожності відзначено у 40 % респондентів (16 осіб) контрольної групи, що відповідає типовому рівню психологічного комфорту та внутрішньої стабільності. У респондентів, які перебувають у вимушеній міграції низький рівень тривожності мали 20 % (8 осіб), що свідчить про достатньо високий рівень психологічної стійкості та внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій (рис.2.6).

Отримані результати вказують на те, що вимушена міграція підвищує рівень тривожності у значної частини респондентів, особливо у тих, хто відчуває зниження довіри до світу та контролю над подіями. Водночас збереження самоповаги та внутрішньої цінності у мігрантів сприяє адаптаційним можливостям і активному пошуку життєвих ресурсів, пом'якшуючи негативний вплив тривожності на ухвалення рішень у кризових умовах.

Отримані результати свідчать, що ухвалення рішення про вимушену міграцію формується під впливом комплексної взаємодії психологічних чинників. У групі мігрантів спостерігається зниження довіри до світу та відчуття контролю над подіями, що підвищує рівень тривожності та внутрішнє напруження. Водночас високий рівень мотивації досягнення та збереження самоповаги й внутрішньої цінності особистості забезпечує адаптаційні ресурси, необхідні для активного пошуку нових життєвих можливостей.

Отже, рішення про переїзд у нові умови не обмежується лише потребою фізичної безпеки, а формується під впливом поєднання: базових переконань і світоглядних установок, які визначають сприйняття безпеки та передбачуваності; ціннісних орієнтацій, що визначають пріоритети; мотивації досягнення, яка стимулює активні дії; та рівня тривожності, що відображає психологічний стрес та прискорює ухвалення рішень. Такий взаємозв'язок показує, що вимушена еміграція є результатом складної інтеграції когнітивних, мотиваційних і емоційних факторів, які визначають поведінкову реакцію особистості у кризових умовах.

Проведений аналіз емпіричних даних дає змогу простежити взаємозв'язок між посттравматичним досвідом, соціальною підтримкою, внутрішньою мотивацією та схильністю до еміграційної поведінки, що створює підґрунтя для подальшого глибшого розуміння психологічної природи цього явища.

Висновки до розділу 2

Проведене дослідження соціально-психологічних характеристик респондентів показало, що методологічне поєднання тестів ціннісних орієнтацій Ш. Шварца, тест-опитувальника мотивації досягнення А. Меграбяна та Шкали базових переконань Р. Янов-Бульмана дозволяє комплексно оцінити когнітивно-емоційний, мотиваційний та ціннісний профіль осіб, які перебувають у вимушеній еміграції. Обрана методологія забезпечила системний підхід до аналізу факторів, що впливають на ухвалення рішення про переїзд у нові умови, а також виявлення психологічних ресурсів та труднощів адаптації.

Встановлено, що у групі мігрантів спостерігається переважання цінності безпеки, зниження довіри до світу та відчуття контролю над подіями, підвищення рівня тривожності при збереженні високої самоповаги та внутрішньої цінності особистості. Високий рівень мотивації досягнення стимулює активний пошук нових можливостей та адаптацію до складних життєвих умов. У контрольній групі, яка не зазнала досвіду еміграції, показники довіри до світу, передбачуваності подій та самоповаги залишаються стабільними, а рівень тривожності значно нижчий.

Виявлені закономірності свідчать, що ухвалення рішення про вимушену міграцію формується під впливом взаємодії когнітивних, мотиваційних, ціннісних та емоційних факторів, де тривожність та зниження відчуття контролю над подіями виступають каталізаторами дій, а висока самоповага та мотивація досягнення – ресурсами для ефективної адаптації. Таким чином,

комплексна оцінка психологічних характеристик дозволяє визначити ключові чинники психологічної стійкості та уразливості осіб в умовах війни та вимушеної еміграції.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА НАПРЯМИ ПІДТРИМКИ ОСІБ, ЯКІ ПРИЙМАЮТЬ РІШЕННЯ ПРО ВИМУШЕНУ ЕМІГРАЦІЮ

3.1. Обґрунтування типологізації та критерії виділення психологічних типів під час ухвалення рішення про виїзд

Процес ухвалення рішення про вимушену еміграцію є складним соціально-психологічним явищем, що включає взаємодію когнітивних, мотиваційних, емоційних і ціннісних чинників. Різноманітність психологічних реакцій осіб на кризові ситуації, пов'язані з війною та загрозою для життя, свідчить про необхідність виділення певних психологічних типів, які характеризуються специфічними моделями поведінки, мотивації та адаптації.

Типологізація психологічних реакцій під час ухвалення рішення про виїзд дозволяє систематизувати індивідуальні відмінності, виявити стійкі та трансформаційні риси особистості, а також визначити групи осіб, що мають подібні психологічні профілі і потребують специфічної підтримки. У науковій літературі розрізняють кілька підходів до типологізації осіб у кризових умовах:

1. За рівнем тривожності та стресостійкості: особи з високим рівнем тривожності швидше приймають рішення на основі емоційних оцінок, тоді як більш стресостійкі респонденти демонструють раціональніший підхід до планування та аналізу життєвих ризиків.

2. За мотиваційною спрямованістю: виділяються типи з переважанням мотивації досягнення, пошуку нових можливостей або зосередженості на безпеці та стабільності. Мотиваційний профіль визначає, наскільки особа готова до активних дій та адаптації у новому середовищі.

3. За ціннісно-світоглядними орієнтаціями: базові переконання, цінності та уявлення про світ впливають на сприйняття ризиків, оцінку ресурсів та можливостей, а також на формування пріоритетів у житті під час ухвалення рішення про еміграцію.

4. За когнітивно-емоційними характеристиками: рівень самоконтролю, здатність до оцінки подій, передбачуваність наслідків та здатність регулювати емоції визначають особливості поведінки під час стресових ситуацій та швидкість ухвалення рішень.

На основі комплексного аналізу отриманих у дослідженні даних (ціннісні орієнтації, мотивація досягнення, базові переконання, рівень тривожності) були виділені ключові критерії типологізації респондентів, які впливають на процес ухвалення рішення про вимушену еміграцію:

Емоційна стабільність і рівень тривожності;

Мотиваційні пріоритети (досягнення, безпека, нові можливості);

Ціннісні орієнтації та базові переконання;

Сприйняття контролю над подіями та власних ресурсів;*

Схильність до ризику та активних дій.

На основі попереднього аналізу соціально-психологічних характеристик респондентів та виділених критерії здійснено типологізацію осіб, які ухвалюють рішення про вимушену еміграцію, з урахуванням показників мотивації, ціннісних орієнтацій, базових переконань та рівня тривожності. Типологія дозволяє виділити групи осіб із подібними психологічними профілями, що забезпечує системний підхід до подальшого дослідження їхніх адаптаційних ресурсів і потреб у соціально-психологічній підтримці.

У межах дослідження були виділені чотири основні психологічні типи мігрантів:

I тип – Зосереджені на безпеці – особи, для яких пріоритетом є фізична та емоційна стабільність. Високий рівень тривожності змушує їх орієнтуватися на безпечне середовище та обмежувати активність. Вони зберігають самоповагу, проте оцінюють власні ресурси як обмежені. Цей тип найчастіше виявляє потребу у соціальній підтримці (табл. 3.1).

II тип – Активні шукачі можливостей – респонденти, що мають помірний рівень тривожності та високу мотивацію досягнення. Вони відкриті до змін, прагнуть нових життєвих та професійних можливостей і здатні

ефективно адаптуватися до нових умов. Цінності цього типу пов'язані з самореалізацією та розвитком (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Психологічні типи мігрантів на основі соціально-психологічних характеристик

Основні характеристики	Ключові цінності та мотивації	Рівень тривожності	Критерії віднесення до типу
I тип <i>Зосереджені на безпеці</i>			
Пріоритет – фізична та емоційна безпека; орієнтація на стабільність; обмежена активність.	Стабільність, порядок, безпека.	Високий	Високий рівень тривожності, пріоритет безпеки, збережена самоповага, оцінка власних ресурсів як обмежених.
II тип <i>Активні шукачі можливостей</i>			
Орієнтація на нові шляхи розвитку; готовність до змін; помірна тривожність.	Нові можливості, самореалізація, досягнення.	Середній	Помірний рівень тривожності, високий рівень мотивації досягнення, відкритість до нових умов.
III Тип <i>Емоційно стійкі з внутрішнім ресурсом</i>			
Високий рівень самоповаги; використання внутрішніх ресурсів; низька або помірна тривожність.	Баланс між безпекою та розвитком; самоконтроль.	Низький–середній	Низька тривожність, висока самоповага, стійкість до стресу.
IV Тип <i>Вразливі та залежні від оточення</i>			
Висока тривожність; слабка мотивація; орієнтація на зовнішню підтримку.	Безпека, підтримка, уникнення ризику	Високий	Дуже високий рівень тривожності, низька самоповага, сильна залежність від підтримки інших.

III тип – Емоційно стійкі з внутрішнім ресурсом – особи з низькою або помірною тривожністю, високим рівнем самоповаги та здатністю покладатися на внутрішні ресурси для адаптації. Вони зберігають баланс між потребою у безпеці та прагненням розвитку, демонструючи високу стресостійкість.

IV тип – Вразливі та залежні від оточення – респонденти з високим рівнем тривожності, низькою мотивацією досягнення та сильною орієнтацією на зовнішню підтримку. Вони потребують значної допомоги оточення, мають низьку самоповагу та слабе відчуття контролю над подіями, що ускладнює їхню адаптацію в нових умовах (табл.3.1).

Ця типологія дозволяє систематизувати психологічні профілі мігрантів і створює основу для подальшого дослідження показників соціальної підтримки, локусу контролю та ПТЗ, що допоможе виявити особливості адаптаційних ресурсів кожного типу.

Враховуючи критерії розподілу мігрантів за типами виявлений наступний тип розподілу респондентів, що відображає різні моделі поведінки під час ухвалення рішення про виїзд. Так, до I типу увійшло 14 осіб (35%) з 40 опитаних, що становить найчисельнішу групу. Головним мотивом у цих осіб під час ухвалення рішення про вимушений переїзд були потреба у фізичній та емоційній стабільності. Представники цього типу схильні уникати ризику, покладатися на підтримку близьких і приймати рішення під впливом страху втрати безпеки. Характерні високий рівень тривожності та зовнішня орієнтація контролю.

6 осіб (15%) було віднесено до II типу, що становило найменшу, але психологічно ресурсну групу, що характеризується помірною тривожністю, високою мотивацією досягнення та прагненням до самореалізації. Для них рішення про виїзд є не стільки втечею від загрози, скільки шансом на розвиток і побудову нових життєвих перспектив.

До III типу – емоційно стійкі з внутрішнім ресурсом увійшло 10 осіб (25%) (рис.3.1). Ці респонденти демонстрували зрілу саморегуляцію, віру у власні сили та внутрішню впевненість. Їхнє рішення про міграцію є

усвідомленим і обґрунтованим, спирається на особисту відповідальність, а не на зовнішні обставини.

IV тип – вразливі та залежні від оточення, містив 10 осіб (25%) (рис.3.1). Для представників цього типу рішення про виїзд здебільшого зумовлене зовнішнім тиском або прикладом інших. Вони характеризуються високою тривожністю, низькою самооцінкою та потребою у постійній підтримці, що ускладнює процес адаптації після міграції.

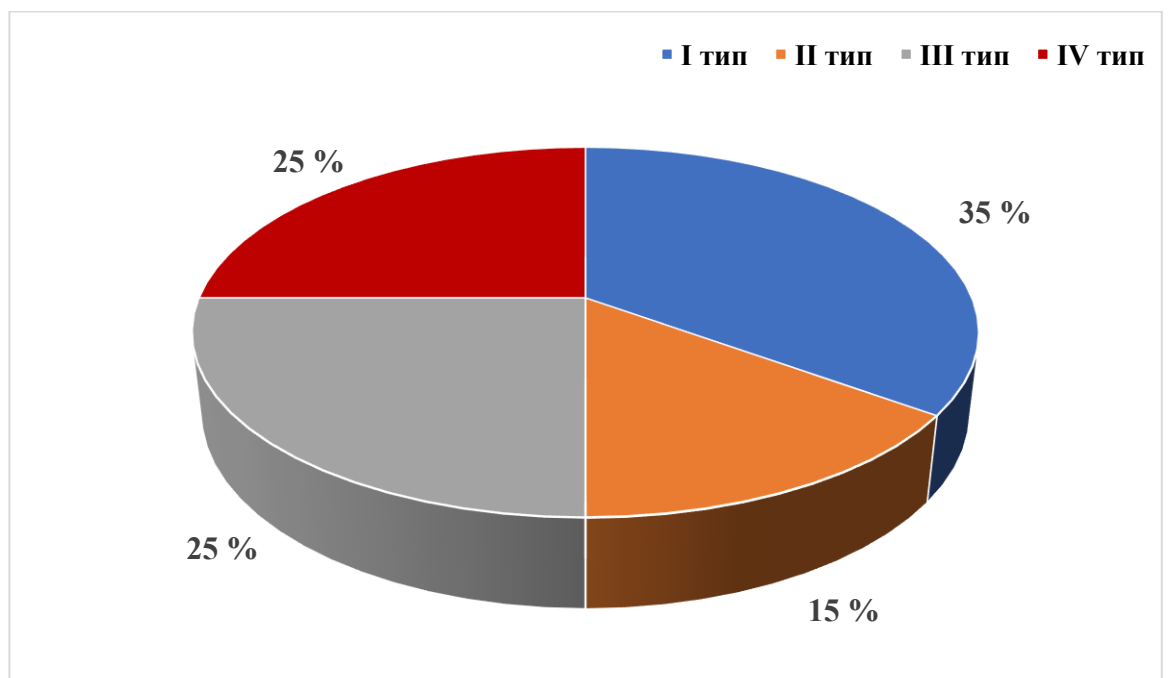


Рис. 3.1. Розподіл респондентів за типами мігрантів відповідно до мотивів ухвалення рішення про вимушений переїзд

Запропонована типологізація дозволила виявити різні моделі адаптаційної поведінки у ситуації вимушеного вибору та стала основою для подальшого аналізу рівня соціально-психологічних показників.

Таким чином, виділення психологічних типів осіб, що ухвалюють рішення про еміграцію, дозволяє не лише систематизувати індивідуальні особливості поведінки, а й розробляти цільові програми психологічної

підтримки, які враховують мотиваційно-ціннісні та емоційні потреби кожного типу. Такий підхід забезпечує більш ефективну адаптацію в нових соціальних та культурних умовах, зменшує рівень стресу та сприяє формуванню ресурсів для активного планування життя у новій країні.

3.2. Характеристика виявлених типів за провідними соціально-психологічними показниками

Після визначення психологічних типів мігрантів на основі первинних соціально-психологічних характеристик, важливим етапом дослідження є детальний аналіз кожного типу за провідними показниками, що відображають їхні адаптаційні ресурси та психологічну готовність до змін. До таких показників відносяться: суб'єктивне сприйняття соціальної підтримки, локус контролю, а також посттравматичне зростання.

Вивчення цих показників дозволить оцінити, які внутрішні та зовнішні ресурси, які використовують респонденти для подолання стресових і кризових ситуацій, зокрема пов'язаних із війною та вимушеною еміграцією. Це, у свою чергу, дасть змогу визначити психологічні особливості кожного типу, спрогнозувати їхню здатність до адаптації та прийняття рішень у нових умовах, а також окреслити напрями цільової соціально-психологічної підтримки.

Одним із ключових чинників психологічної стійкості та адаптації особистості у кризових і стресових ситуаціях, зокрема під час вимушеної еміграції, є соціальна підтримка. Вона відображає суб'єктивне відчуття наявності допомоги, підтримки та розуміння з боку оточення, що сприяє зниженню тривожності, покращенню емоційного стану та активізації ресурсів для подолання життєвих труднощів. Для цього кількісно визначали ступінь суб'єктивного відчуття підтримки з трьох основних джерел:

1. Сім'я – оцінка підтримки та допомоги від членів родини;

2. Друзі – оцінка наявності емоційної та практичної підтримки від близьких друзів;

3. Важливі інші особи – оцінка підтримки від значущих для респондента людей поза колом родини та друзів.

Використання багатомірної шкали сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) дозволило оцінити, як різні психологічні типи мігрантів відчують підтримку з боку сім'ї, друзів та інших значущих осіб.

Результати досліджень показали, що респонденти I типу, які зосередженні на безпеці відзначали найвищий рівень сприйняття підтримки з боку сім'ї – у середньому 5,8 бала (за 7-бальною шкалою), що свідчить про сильну потребу у близькому колі для забезпечення почуття безпеки. Підтримка від друзів та інших значущих осіб оцінювалась нижче – 4,6 та 4,2 бала відповідно. Загальний рівень сприйняття соціальної підтримки у групі становив 4,9 бала (рис.3.2). Це підтверджує, що для цього типу критично важливим є емоційне та практичне забезпечення безпеки через родину, що, ймовірно, є основним джерелом їхньої емоційної стабільності. Нижчий рівень підтримки від друзів та інших значущих осіб свідчить про обмежене коло соціальної взаємодії та орієнтацію на близьких людей для забезпечення почуття безпеки. Така структура підтримки підкреслює залежність цих мігрантів від родини у процесі адаптації та ухвалення рішення про переїзд

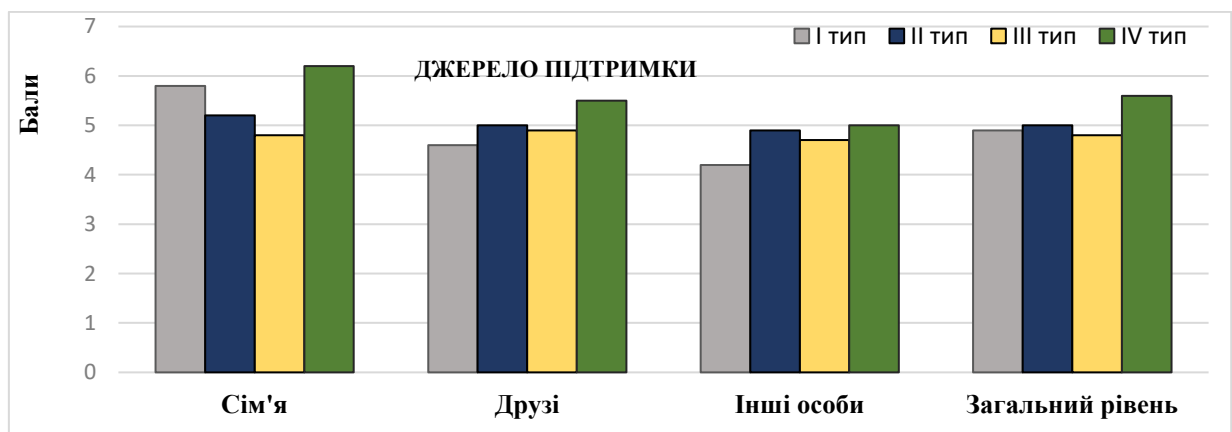


Рис 3.2 Рівень сприйняття соціальної підтримки респондентами за шкалою MSPSS

Для II типу (Активні шукачі можливостей) характерний помірно високий рівень сприйняття соціальної підтримки у всіх трьох сферах: сім'я – 5,2 бала, друзі – 5,0 бала, важливі інші – 4,9 бала. Загальний середній показник – 5,0 бала (рис.3.2). Це свідчить про здатність активно взаємодіяти з соціальним оточенням, отримувати ресурси для самореалізації та відкритість до нових можливостей у процесі адаптації. Представники цього типу отримують збалансовану підтримку з усіх джерел, що сприяє їхній відкритості до нових умов і здатності використовувати соціальні ресурси для реалізації життєвих планів. Помірно високий рівень підтримки родини, друзів та важливих інших осіб свідчить про адаптивну мобільність у соціальному середовищі та готовність до самостійного пошуку нових можливостей.

Збалансоване соціальне оточення стимулює планування та активні дії, дозволяючи оцінювати ризики та переваги переїзду більш об'єктивно. У таких умовах рішення про міграцію приймається осмислено, з урахуванням наявних ресурсів та підтримки, що підвищує ймовірність успішної адаптації у новому середовищі.

Представники III типу (Емоційно стійкі з внутрішнім ресурсом) оцінювали рівень підтримки як помірний, але більш збалансований між усіма джерелами: сім'я – 4,8 бала, друзі – 4,9 бала, важливі інші – 4,7 бала. Загальний середній показник – 4,8 бала (рис.3.2). Це свідчить про достатній рівень автономності та внутрішніх ресурсів, завдяки яким вони можуть адаптуватися без надмірної залежності від зовнішньої підтримки. Для цього типу характерна достатня автономія та стабільність внутрішніх ресурсів, що дозволяє зберігати помірний рівень залежності від зовнішньої підтримки. Середні показники підтримки від родини, друзів та інших осіб відображають збалансовану взаємодію із соціальним оточенням і сприяють ефективній самостійній адаптації.

Це дозволяє таким респондентам усвідомлено оцінювати переваги та ризики переїзду, планувати дії з урахуванням наявних ресурсів та можливостей, і приймати рішення про міграцію більш незалежно та

раціонально. Наявність внутрішньої стійкості сприяє ефективній адаптації у новому середовищі навіть за умов обмеженої підтримки з боку соціального оточення.

IV тип (Вразливі та залежні від оточення) характеризується високою потребою у соціальній підтримці, особливо від родини та близького оточення: сім'я – 6,2 бала, друзі – 5,5 бала, важливі інші – 5,0 бала. Загальний середній показник – 5,6 бали (рис.3.2). Результати свідчать про сильну залежність від зовнішніх ресурсів та потребу у постійному емоційному та практичному супроводі для подолання стресових ситуацій, що ускладнює самостійну адаптацію. Респонденти цього типу відзначаються високим рівнем потреби у соціальній підтримці, особливо від сім'ї, що вказує на сильну емоційну та психологічну залежність від зовнішніх ресурсів. Така залежність може утруднювати адаптацію у нових умовах та обмежувати здатність приймати самостійні рішення щодо переміщення.

Психологічна залежність від соціального оточення може виступати як фактор гальмування міграційного рішення, оскільки страх втратити підтримку або залишитися без опори викликає внутрішній опір змінам. Водночас, якщо родина чи близькі люди ініціюють переїзд, респонденти цього типу, як правило, слідують за ними, розглядаючи спільну міграцію як єдину можливу умову збереження емоційної безпеки.

Отже аналіз результатів показав, що структура соціальної підтримки тісно пов'язана з психологічним типом мігранта та його адаптаційними можливостями. Типи з високим рівнем внутрішніх ресурсів (II та III) здатні більш ефективно використовувати соціальну підтримку та самостійно приймати рішення про переїзд, тоді як типи, орієнтовані на безпеку або вразливі до зовнішнього впливу (I та IV), значно залежать від близького оточення для забезпечення стабільності та відчуття безпеки.

Для глибшого розуміння психологічних механізмів, які впливають на процес ухвалення рішення про вимушену міграцію, доцільно доповнити аналіз показником локусу контролю. Наступним етапом дослідження стала Шкала

локусу контролю Дж. Роттера, яка дозволяє визначити, наскільки особа схильна приписувати відповідальність за події у своєму житті внутрішнім чинникам (власним зусиллям, здібностям, активності) або зовнішнім обставинам (долі, випадковості, впливу інших людей). Це дозволить зрозуміти психологічну автономію, саморегуляцію та готовність до прийняття рішень у кризових ситуаціях, зокрема під час війни. В умовах вимушеної еміграції локус контролю визначає, чи сприймає особа себе суб'єктом подій (тобто активним учасником власного життя), чи радше об'єктом зовнішніх впливів, який змушений підкорятися обставинам.

Результати проведених досліджень показали, що рівень інтернальності–екстернальності суттєво відрізняється залежно від психологічного типу мігрантів, що дозволяє глибше зрозуміти особливості їхньої адаптації, саморегуляції та поведінкових стратегій у ситуації вимушеного переселення.

Так, представники I типу, які зосереджені на безпеці продемонстрували переважно зовнішній локус контролю. Їхній середній показник екстернальності становив 18,2 бала, що відповідає вираженому зовнішньому локусу контролю (рис.3.3). Це вказує на той факт, що такі респонденти схильні пояснювати події свого життя дією зовнішніх чинників – обставин, долі або впливу інших людей. Їхня поведінка характеризується обережністю, пасивністю у прийнятті рішень і потребою у стабільності та соціальній підтримці.

Серед респондентів II типу виявлений середній рівень локусу контролю з середнім показником 11,4 бала, що свідчить про збалансоване поєднання внутрішніх і зовнішніх орієнтацій (рис.3.3). Під час прийняття представниками цього типу рішення про вимушену міграцію, вони усвідомлюють власну відповідальність за події життя, але водночас враховують вплив середовища. Така позиція забезпечує адаптивну гнучкість, конструктивне ставлення до змін і здатність знаходити ресурси навіть у кризових ситуаціях.

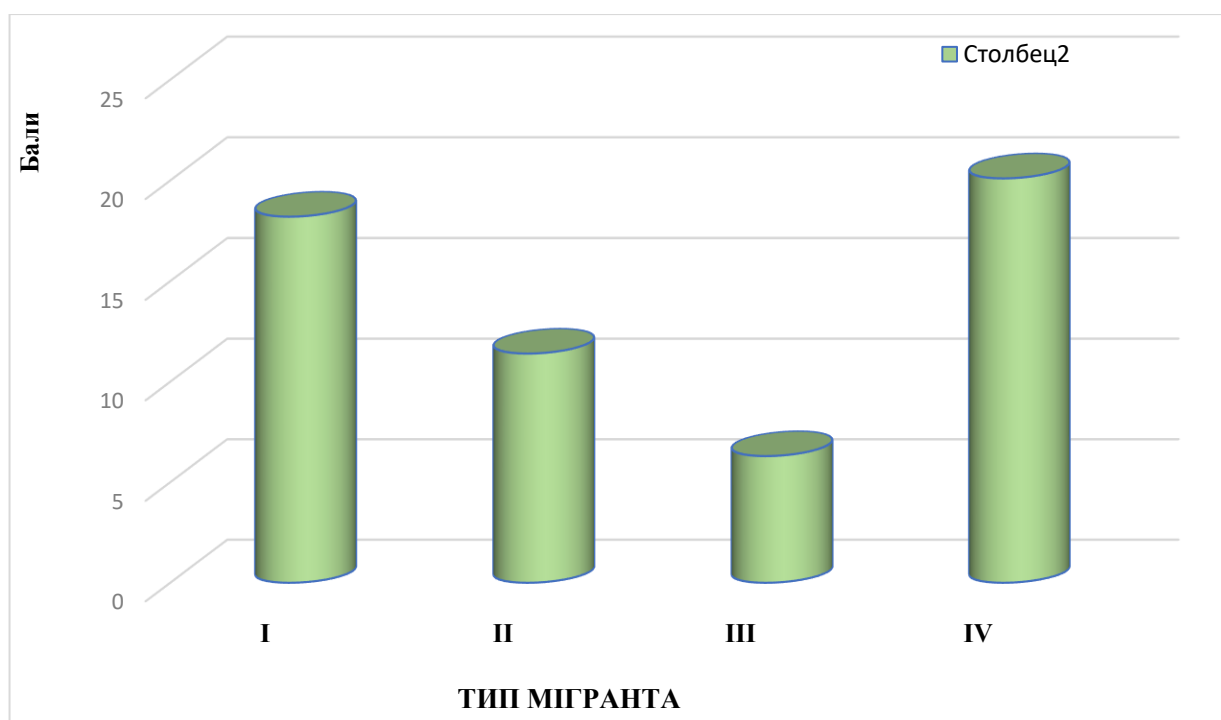


Рис. 3.3. Показники локусу контролю у респондентів різних типів мігрантів (за методикою Дж. Роттера)

Респонденти III типу – емоційно стійкі з внутрішнім ресурсом, відзначилися вираженим внутрішнім локусом контролю, маючи середній показник 6,3 бала (рис.3.3). Це свідчить про високу самостійність, віру у власні сили та готовність брати відповідальність за результати діяльності. Такі респонденти приймають рішення про вимушений переїзд раціонально, орієнтуючись на особисті цінності, і сприймають вимушену міграцію як можливість для зростання й самореалізації.

Найвищі показники екстернальності мали особи IV типу – вразливі та залежні від оточення, у яких середні значення показника були на рівні 20,1 бала (рис.3.3), що відповідає вираженому зовнішньому локусу контролю. Для них характерне відчуття безпорадності, залежності від інших і невіра у власний вплив на події життя. В умовах вимушеної міграції це проявляється у підвищеній тривожності, пасивності та труднощах соціальної адаптації.

Встановлені результати показали, що зростання рівня інтернальності супроводжується підвищенням адаптивності, психологічної стійкості та автономності особистості. Найбільш ресурсними виявилися респонденти II та

III типів, які орієнтуються на власну активність і відповідальність. Натомість особи I та IV типів із високими показниками екстернальності демонструють більшу залежність від зовнішніх чинників, що ускладнює їхню здатність до самостійного подолання життєвих труднощів.

Отже, результати за шкалою Дж. Роттера дозволять простежити, як різні типи мігрантів – від емоційно стійких до вразливих – розподіляють відповідальність за власне життя, та яким чином це впливає на рівень усвідомленості, самостійності й упевненості під час прийняття рішення про міграцію.

Для комплексного розуміння не лише механізмів подолання травматичного досвіду, а й можливостей особистісного зростання після пережитих подій, доцільно визначити рівень ПТЗ. Ця методика спрямована на виявлення позитивних психологічних змін, які виникають унаслідок подолання кризових або травматичних ситуацій.

Аналіз результатів, отриманих за шкалою ПТЗ, дозволив визначити рівень позитивних змін, які відбулися у респондентів після пережитого досвіду вимушеної міграції. Аналіз показників продемонстрував, що інтенсивність ПТЗ безпосередньо пов'язана з особливостями ухвалення рішення про виїзд і належністю до певного психологічного типу.

Так, високий рівень ПТЗ (100–125 балів) було виявлено у 35 % опитаних (14 осіб з 40) (рис.3.4). До цієї групи переважно належали респонденти I типу (активно-раціональні мігранти) та частково II типу (адаптивно-оптимістичні). Ці особи характеризувалися внутрішнім локусом контролю, високою саморегуляцією, прагненням до переосмислення життєвих подій і здатністю перетворювати кризу на ресурс розвитку. Вони сприймали вимушену міграцію не лише як втрату, а й як можливість для особистісних змін, нових професійних і соціальних перспектив.

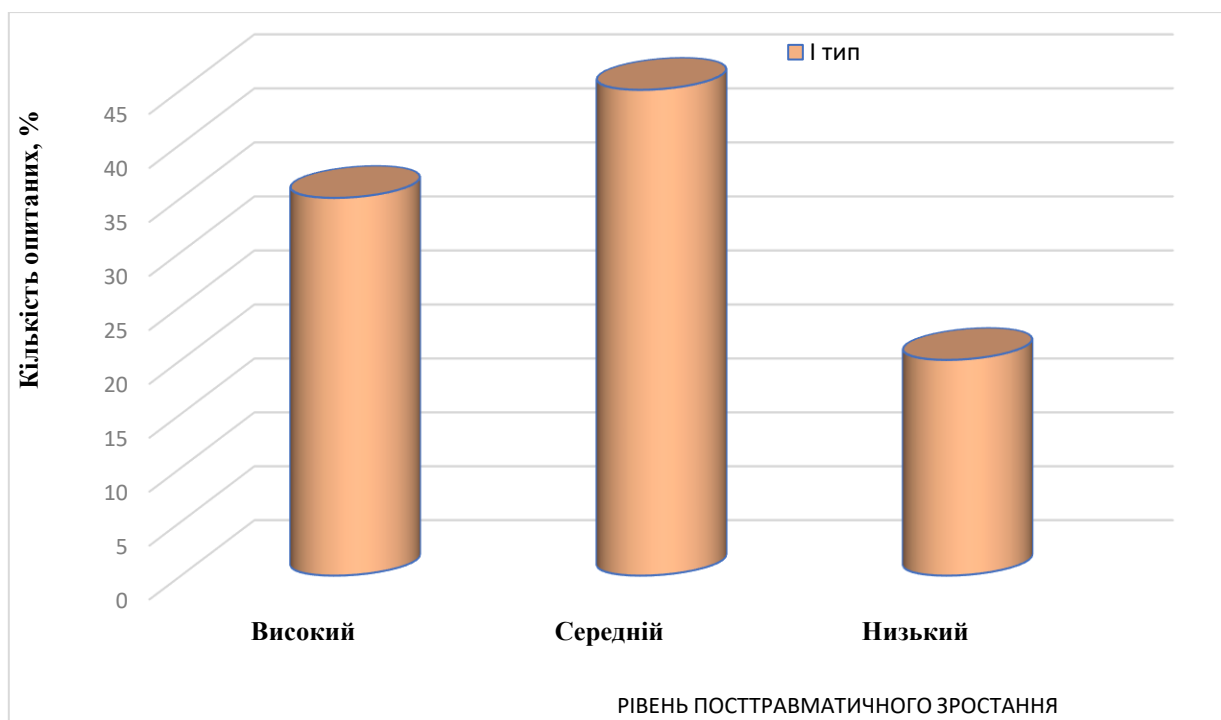


Рис. 3.4. Рівень посттравматичного зростання у респондентів після пережитого досвіду вимушеної міграції

Середній рівень ПТЗ (51–99 балів) зафіксовано у 45 % респондентів (18 осіб) переважно III типу (емоційно нестійких, але гнучких у взаємодії) (рис.3.4). Для них характерні суперечливі переживання: з одного боку – відчуття втрат і невизначеності, з іншого – поступове формування нових смислів та адаптивних стратегій. Вони демонструють помірне ПТЗ, що виявляється у більшому розумінні власних ресурсів і вдячності за новий досвід. Низький рівень ПТЗ (0–50 балів) відзначено у 20 % учасників (8 осіб), переважно IV типу (вразливих і залежних від оточення) (рис.3.4). Ці респонденти схильні до зовнішнього локусу контролю, відчуття безпорадності та емоційного виснаження. Вони сприймають міграцію як вимушену і травматичну подію, яку важко інтегрувати у власну життєву історію, що значно ускладнює процеси адаптації та психологічного відновлення.

Отже, результати дослідження підтверджують, що рівень ПТЗ тісно пов'язаний із типом прийняття рішення про вимушену міграцію: чим більш усвідомленим, самостійним і внутрішньо контрольованим є процес прийняття

рішень, тим вищим виявляється потенціал до особистісного розвитку після травматичних подій. Ця закономірність особливо виразно проявляється в соціокультурних умовах адаптації мігрантів, де ступінь їх ПТЗ залежить не лише від індивідуально-психологічних особливостей, а й від рівня соціальної підтримки, культурної інтеграції та можливості відновити відчуття належності до спільноти.

3.3. Напрями психологічної підтримки та можливості адаптації різних типів емігрантів у нових соціокультурних умовах

В умовах вимушеної міграції психологічна адаптація особи значною мірою визначає її здатність до успішної інтеграції у нове соціокультурне середовище. Різні психологічні типи мігрантів демонструють відмінності у рівні самостійності, емоційної стійкості, локусі контролю та здатності до ПТЗ, що безпосередньо впливає на їхні адаптаційні ресурси та потреби у підтримці. У цьому підрозділі розглядаються основні напрями психологічної підтримки, ефективні для кожного типу мігрантів, а також механізми розвитку адаптаційних стратегій, які дозволяють мінімізувати стресові наслідки переїзду та сприяти гармонійному включенню в нові соціокультурні умови.

Умови вимушеної міграції створюють для особистості комплексне поєднання стресових чинників – втрата соціального оточення, невизначеність майбутнього, необхідність адаптації до нових культурних норм та правил. Ефективна психологічна підтримка у таких умовах повинна враховувати типологічні особливості мігрантів, їхні адаптаційні ресурси та рівень ПТЗ.

Так, І тип мігрантів, які зосереджені на безпеці потребує підвищеного рівня емоційної підтримки та стабілізуючих заходів. Для них ефективними є індивідуальні та групові консультації, психо-освітні програми, спрямовані на зниження тривожності та формування почуття безпеки. Під час підтримки таких мігрантів акцент повинен робитися на створенні стабільного

соціального оточення, зміцненні впевненості у власних ресурсах і поступовому залученні до активного життя в новому середовищі.

Для представників II типу (активні шукачі можливостей), які демонстрували високу внутрішню мотивацію до самореалізації та адаптації, доцільним є застосування програм розвитку компетенцій, підтримка у професійній та освітній інтеграції, тренінги з розвитку навичок самоуправління та соціальної взаємодії. Психологічна підтримка повинна сприяти активному використанню особистісних ресурсів та розкриттю потенціалу в нових соціокультурних умовах.

Щодо мігрантів III типу, які емоційно стійкі з внутрішнім ресурсом, то вони потребують мінімальної корекційної підтримки, основною метою якої є зміцнення вже наявних адаптаційних стратегій та розвиток навичок самопідтримки. Для таких осіб корисними є програми психологічного консультування щодо прийняття рішень у складних ситуаціях, навчання стрес-менеджменту та розвиток соціальної компетентності для ефективної інтеграції.

Мігранти IV типу – вразливі та залежні від оточення потребують комплексної підтримки, що включає психотерапевтичні інтервенції, соціально-психологічну допомогу та наставництво. Основне завдання полягає у формуванні відчуття власної ефективності, зміцненні самооцінки та поступовому розвитку внутрішніх ресурсів для самостійного прийняття рішень. Важливим є також залучення до групових програм підтримки, які створюють безпечне середовище для розвитку соціальних зв'язків і адаптації до нових норм (табл. 3.2).

Таблиця 3.2.

**Особливості, психологічні потреби та напрями підтримки різних
типів мігрантів**

Психологічний тип мігрантів	Особливості	Психологічні потреби	Напрями підтримки та адаптації
I тип – зосереджені на безпеці	Висока тривожність, залежність від стабільного оточення, зовнішній локус контролю	Емоційна підтримка, відчуття безпеки, соціальна стабільність	Індивідуальні та групові консультації, психоосвітні програми для зниження тривожності, створення стабільного середовища, поступова інтеграція в активне життя
II тип – активні шукачі можливостей	Помірна тривожність, висока мотивація досягнення, внутрішній та збалансований локус контролю	Підтримка самореалізації, розвиток компетенцій, професійна інтеграція	Програми розвитку навичок самоуправління, тренінги з соціальної взаємодії, консультації щодо адаптації та використання особистісних ресурсів
III тип – емоційно стійкі з внутрішнім ресурсом	Низька або помірна тривожність, внутрішній локус контролю, високий рівень самоповаги	Підтримка наявних стратегій саморегуляції, розвиток соціальної компетентності	Консультування щодо прийняття рішень, тренінги з управління стресом, розвиток навичок ефективної інтеграції в нове середовище
IV тип – вразливі та залежні від оточення	Висока тривожність, низька самооцінка, зовнішній локус контролю	Формування внутрішніх ресурсів, підвищення автономності, соціальна підтримка	Психотерапевтичні інтервенції, наставництво, групові програми підтримки, тренінги з розвитку самостійності та соціальних навичок

Узагальнені дані вказують на необхідність диференційованого підходу до психологічної допомоги мігрантам, що ґрунтується на індивідуальних особливостях їх емоційної сфери, мотиваційних установках і рівні саморегуляції.

Більш наочне представлення взаємозв'язку між типами мігрантів та оптимальними формами підтримки подано у схемі структури психологічної допомоги та адаптації мігрантів, яка демонструє системну взаємодію психологічної підтримки та можливості адаптації різних типів емігрантів у нових соціокультурних умовах (рис.3.5).

Отже, напрями психологічної підтримки повинні відповідати типологічним особливостям мігрантів та рівню їхньої психологічної автономії, що дозволяє підвищити ефективність адаптаційних процесів,

мінімізувати негативні наслідки стресу та сприяти особистісному зростанню в новому соціокультурному середовищі.

Висновки до розділу 3

Проведено комплексний аналіз психологічних особливостей вимушених мігрантів, спрямований на виявлення провідних типів їх адаптаційної поведінки, структури ціннісних орієнтацій, рівня соціальної підтримки, локусу контролю та ПТЗ.

Показано, що типологія мігрантів формується на основі поєднання мотиваційних установок, емоційної стійкості та соціально-психологічних ресурсів. Найбільш чисельними виявилися типи, зорієнтовані на безпеку та стабільність, що відображає домінування базових потреб у збереженні контролю над життєвими обставинами та відновленні почуття захищеності. Водночас виділено групу адаптивно орієнтованих осіб, які демонструють високий рівень внутрішнього локусу контролю, здатність до конструктивного подолання труднощів і готовність до інтеграції у нове соціокультурне середовище.

Аналіз рівня соціальної підтримки показав, що найбільшу значущість для більшості респондентів має підтримка з боку сім'ї та близьких, тоді як опора на друзів і соціальні інститути є менш вираженою. Для вразливих та залежних типів мігрантів характерна підвищена потреба у зовнішніх джерелах підтримки, що свідчить про їхню емоційну невпевненість і залежність від соціального оточення.

Дослідження локусу контролю виявило, що більшість адаптивно орієнтованих мігрантів мають внутрішній локус контролю, який корелює з вищими показниками ПТЗ, самоприйняття та позитивного переосмислення пережитих подій. Натомість респонденти із зовнішнім локусом контролю виявляють схильність до пасивних копінг-стратегій, зниження рівня впевненості у власних можливостях і тривале відчуття безпорадності.

Виділення психологічних типів під час ухвалення рішення про виїзд створює підґрунтя для розроблення диференційованих програм психологічної допомоги, спрямованих на підсилення адаптаційного потенціалу та розвиток ресурсів посттравматичного зростання.

Отже, ефективність адаптації мігрантів значною мірою залежить від структури їхніх цінностей, характеру міжособистісних зв'язків, внутрішнього локусу контролю та здатності до позитивної трансформації життєвого досвіду.

ВИСНОВКИ

1. У результаті проведеного дослідження встановлено, що феномен вимушеної еміграції є комплексним соціально-психологічним явищем, що поєднує особистісні, мотиваційні, емоційні та когнітивні аспекти. Аналіз психологічних концепцій та сучасних підходів показав, що ключовими чинниками ухвалення рішення про переїзд є потреба у безпеці, мотивація до самореалізації, внутрішня саморегуляція та суб'єктивне відчуття соціальної підтримки.

2. Встановлено, що у групі вимушених мігрантів спостерігається переорієнтація ціннісної структури особистості у бік безпеки, соціальної підтримки та самостійності. Провідною цінністю для 90 % респондентів (36 осіб) стала безпека, тоді як доброта та самостійність залишаються важливими для 77,5 % (31 особа) та 72,5 % (29 осіб) відповідно. Порівняння з контрольною групою показало, що у мігрантів зростає значущість базових потреб та адаптивна гнучкість, що сприяє психологічному пристосуванню до нових соціокультурних умов.

3. Рівень мотивації досягнення у респондентів, які пережили вимушену міграцію, виявився вищим у порівнянні з контрольною групою: високий рівень мотивації відзначено у 50 % мігрантів (20 осіб) проти 37,5 % у контрольній групі (15 осіб). Це свідчить про активний пошук можливостей для самореалізації та прагнення досягати поставлених цілей навіть в умовах невизначеності та стресу, що є важливим чинником ухвалення рішення про переїзд.

4. Аналіз базових переконань і рівня тривожності показав, що у мігрантів знижена довіра до світу (62,5 %, 25 осіб оцінюють доброзичливість на низькому рівні) та осмисленість подій (70 %, 28 осіб), водночас самоповага та внутрішня цінність залишаються високими (75 %, 30 осіб). Це вказує на те, що рішення про вимушену еміграцію формується під впливом поєднання когнітивних, мотиваційних і емоційних факторів: високий рівень мотивації

досягнення та самоповаги забезпечує адаптаційні ресурси, а підвищена тривожність стимулює активність у пошуку нових життєвих можливостей.

5. Типологізації та відповідні критерії дозволили виділити чотири психологічних типів під час ухвалення рішення про виїзд. Дослідження мотиваційно-ціннісних і когнітивно-емоційних факторів виявило, що серед респондентів I типу (35% опитаних, 14 осіб) головним мотивом був пошук фізичної та емоційної стабільності, для респондентів II типу (15%, 6 осіб) – прагнення розвитку та нових життєвих перспектив, респонденти III типу (25%, 10 осіб) демонстрували емоційну стійкість і внутрішній ресурс, а IV тип (25%, 10 осіб) відзначався високою тривожністю та залежністю від оточення.

6. Соціально-психологічні чинники суттєво впливають на адаптацію мігрантів. Результати MSPSS показали, що I тип відчував найбільшу підтримку від сім'ї – 5,8 бала, але нижчу від друзів (4,6) та інших значущих осіб (4,2), тоді як III тип мав збалансовану підтримку та високий внутрішній локус контролю (6,3 бала), що сприяло успішній саморегуляції. Найвищий зовнішній локус контролю спостерігався у IV типу – 20,1 бала, що пояснює їхню залежність від обставин і труднощі адаптації.

7. Аналіз показників ПТЗ виявив, що високий рівень позитивних змін після вимушеної міграції спостерігався у 35% респондентів (14 осіб), переважно представників I та частково II типу. Вони демонстрували здатність перетворювати кризу на ресурс розвитку, сприймаючи еміграцію як можливість для особистісного зростання та нових соціальних перспектив.

8. Типологізація респондентів за провідними мотиваційними, емоційно-когнітивними та соціально-психологічними характеристиками дозволила визначити специфіку ухвалення рішень та механізми адаптації для кожного типу, що є базою для розробки диференційованих стратегій психологічної підтримки. Практичне застосування рекомендацій, що враховують типологічні особливості та рівень психологічної стійкості, може сприяти зниженню тривожності, розвитку внутрішніх ресурсів та успішній інтеграції мігрантів у нове соціокультурне середовище.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Д., Охріменко І., Зарічанський О., Яцишин О. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб до нового соціального середовища. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2025. № 13. С. 544–566.
2. Андрусишин Н.І. (). Соціальна вразливість населення: дефініції, підходи до розуміння та оцінювання. Економіка та суспільство. 2022. № 37. С. 34-39.
3. Біль М. Вимушена міграція в умовах високої соціальної вразливості населення України. Migration & Law. 2022. 2 (issue 5–6). С. 31-44.
4. Богатая О.О. Психологічні особливості стресів в діяльності управлінців: контекст просоціальної поведінки. Психологічний журнал. 2021. 9 (53). С. 26-34.
5. Бойчук О., Стадник М. Актуальні проблеми адаптації представників старшого покоління до умов техногенного соціуму. Соціально-філософський аналіз. Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії. 2023. 48. С. 16-24.
6. Гаврилюк О.М. Психічний стан та переживання внутрішньо переміщених осіб унаслідок збройного конфлікту на Сході України. Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки». 2018. Т. 46. С. 74–78.
7. Галицька М., Кузьменко О. Порівняльний аналіз різних етапів психологічної адаптації українців за кордоном під час війни . Освітологія. 2023. 12(12). С. 55-64.
8. Гординя Н.Д. Психологічні особливості прийняття ефективних управлінських рішень державними службовцями в умовах воєнного стану в Україні. Вісник Національного університету оборони України. 2023. (71). С. 48-58.
9. Громова Г. М. Толерантність до невизначеності та ставлення до часу як медіатори посттравматичного відновлення особистості. Виміри особистісних трансформацій: матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного семінару. Київ: ІСПП НАПН України, 2021. С. 30–34.

- 10.Дячкова О.М., Мохнар Л.І. Психологічна допомога дітям в умовах вимушеної еміграції. Габітус. 2023. 49. С. 100-105.
- 11.Дячкова О.М., Мохнар Л.І. Психологічна допомога дітям в умовах вимушеної еміграції. 2023. Вип. 49. С. 100-104.
- 12.Єфімова А.Г. Особливості соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції у США. Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2023. Вип. 23(52). С. 41-56.
- 13.Зубовський Д. Адаптація та апробація україномовної версії методики «Опитувальник посттравматичного зростання». Психологічний часопис : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. № 7. Вип. 17. С. 121-135.
- 14.Зубовський Д. Апробація україномовної методики «Опитувальник змін у поглядах». Військова психологія у вимірах війни та миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали III міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 2-3 берез. 2018 р.). Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2018. С. 59–61.
- 15.Іванова Т.Б. Психологічні наслідки вимушеної міграції для внутрішньо переміщених осіб. // Психологічні читання : зб. матеріалів IX наук.-практ. конф. молод. вчених (м. Харків, 1 груд. 2023 р.) : у 2-х т. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. соц. та психол., Наук. парк «Наука та безпека». – Харків : ХНУВС, 2023. – Т. 1. – С. 94-96.
- 16.Кердивар В.В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2021. 142 с.
- 17.Кременчуцька М. К. Прийняття рішень у ситуації невизначеності під час війни. // Матеріали 78–ї наукової конференції професорсько-викладацького складу і наукових працівників ОНУ імені І. І. Мечникова. Секція «Факультету психології та соціальної роботи». Підсекції «Психологія», «Соціальна робота» (Одеса, 22–24 лист. 2023 р.). – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. – С. 43–45.

- 18.Лібанова Е.М., Позняк О. В., Цимбал О.І. Масштаби та наслідки вимушеної міграції населення України внаслідок збройної агресії Російської Федерації. Демографія та соціальна економіка. 2022. № 2. С. 37-57.
- 19.Лібанова Е.М., Позняк О.В., Цимбал О.І. Масштаби та наслідки вимушеної міграції населення України внаслідок збройної агресії Російської Федерації. Демографія та соціальна економіка. 2022. № 2(48). С. 37–57.
- 20.МаксименкоЮ., Морозова-Йоханнессен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). Вісник Національного університету оборони України. 2022. 69(5). С. 90–97.
- 21.Малиновська О.А. Міграція та міграційна політика в Україні: трансформації доби незалежності. Migration & Law. 2021.1 (issue 1). С. 10–26.
- 22.Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с.
- 23.Методика дослідження локусу контролю [Дж. Роттер]. [Електронний ресурс] https://www.eztests.xyz/tests/personality_rotter/?utm_source=chatgpt.com#google_vignette.
- 24.Міграційні явища та процеси: поняття, методи, факти: довідник. 2-ге вид., доп. І перероб. / за ред. У.Я. Садової. Львів: ІРД ім. М.І. Долишнього НАНУ, 2018. 226 с.
- 25.Новосад К. Сучасні моделі дослідження міжнародної міграції. Науково-теоретичний альманах Грані, 2020. 23(5). С. 15-27.
- 26.Паркулаб О.Г. Екзистенційна психологія як філософський праксис. Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки. 2018. 1 (3). С. 104-110.
- 27.Потапенко В., Головка А., Валецький О. та ін. Вплив міграції на соціально-економічну ситуацію в Україні : аналіт. доп. / за ред. В. Потапенка. – Київ : НІСД, 2023. – 33 с.
- 28.Процик І.С., Кара Н.І. Особливості процесів міграції населення України. Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення та проблеми розвитку. 2022. № 1 (7). С. 1-10.

29. Садова У.Я., Теслюк Р.Т., Біль М.М., Риндзак О.Т., Мульската О.П. Міграційні явища та процеси: поняття, методи, факти : довідник. Вид. 2-ге, допов. і переробл. Львів : ДУ «Інститут регіональних досліджень ім. М. І. Долишнього НАН України», 2018. 226 с.
30. Санніков О. І. Когнітивні чинники прийняття рішень особистістю. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2020. №3. С. 38-46.
31. Сімахова А. О., Церковний І. О. Міграційні процеси в Україні в умовах війни: соціальний аспект, Економіка, управління та адміністрування. 2022. 4 (102). С. 61-64.
32. Следь О. М. Вимушена міграція: ознаки поведінки та фактори впливу. Наукові праці ДонНТУ. Серія: економічна. 2019. №1 (20). С. 36–71.
33. Слюсаревський М. М., Блинова О. Є. Психологія міграції : навч. посіб. Вид. 2-е, переробл. і допов. Київ : Талком, 2018. 360 с.
34. Тест-опитувальник мотивації досягнення А. Меграбяна. [Електронний ресурс] – https://khnnra.edu.ua/wp-content/uploads/2020/07/Test-opituvalnik-motivatsiyi-dosyagnennya-A.-Megrabyana.pdf?utm_source=chatgpt.com.
35. Чайка Г.В. Український переклад методики вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Том 35 (74). № 2. С. 18-24.
36. Шевченко І. Міграційний дискурс: когнітивно-прагматична точка зору. Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія: Іноземна філологія. Методика викладання іноземних мов. 2024. 100. С. 77-82.
37. Янович А. Механізми адаптації, інтеграції та асиміляції вимушених мігрантів у приймаючий соціум: зарубіжний досвід. Економіка та суспільство. 2023. 56. С. 1-9.
38. Abdirahman H. How do Pre-migration, migration, and post-migration factors influence the mental health and well-being of syrian and somali unaccompanied minors in sweden during the asylum-seeking process? A qualitative exploration. 2023. 58 p.

39. Ainslie R.T., Pratyusha H., Barbanel A., Ruth L.R. Contemporary psychoanalytic views on the experience of immigration. *Psychoanalytic Psychology*. 2013. 30. 663-679.
40. Andronic A.M.T., Constantin T. Migrant Acculturation: A Multidimensional Review. *Journal of Identity and Migration Studies*. 2022. 16, 2. P. 2-12.
41. Anisman H., Doubad D., Asokumar A., Matheson K. Psychosocial and neurobiological aspects of the worldwide refugee crisis: From vulnerability to resilience. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2024. 165. P. 105859
42. Asuncion Fresnoza-Flot Humanising research on migration decision-making: a situated framework. [Электронный ресурс] - <https://open-research-europe.ec.europa.eu/articles/3-142/v1>
43. Baker E., Lester L., Mason K., Bentley R. Mental health and prolonged exposure to unaffordable housing: a longitudinal analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2020. 55(6). P. 715-721.
44. Barton A., Novoa O., Sanchez M., Romano E., Cano M. Impact of pre-migration assets and pre-migration trauma on acculturative stress among recent Latinx immigrant young adults. *Ethn Health*. 2022. 27(6). P. 1410-1427.
45. Blackmore R., Boyle J.A., Fazel M., Ranasinha S., Gray K.M., Fitzgerald G., et al. The prevalence of mental illness in refugees and asylum seekers: A systematic review and meta-analysis. *PLoS Med*. 2020. 17(9). e1003337.
46. Brunnet A.E., Kristensen C.H., Lobo N.Ds., Derivois D. Migration experience and Mental Health: A Qualitative Study in France and Brazil. *J. Soc. Psychiatry*. 2022. 68 (2). P. 376-383
47. Capielo Rosario C., Mattwig T., Hamilton K.D., Wejrowski B. Conceptualizing puerto rican migration to the United States. *Curr Opin Psychol*. 2023;51:101584.
48. Carlsson J.M., Sonne C.K. Mental health, pre-migratory trauma and post-migratory stressors among adult refugees. *mental health of refugees and conflict-affected populations: theory, research and clinical practice*. Springer. (2018). 35рю

49. Carpinello B. The mental health costs of armed conflicts-a review of systematic reviews conducted on refugees, asylum-seekers and people living in war zones. *Int J Environ Res Public Health*. 2023. 20(4). 2840.
50. Chen F., Zheng M., Xu J., Hall B.J., Pan Y., Ling L., et al. Impact of migration status on incidence of depression in the middle-aged and elderly population in China: Exploring healthy migrant and salmon bias hypotheses from a mental health perspective. *J Affect Disord*. 2022;315:182-189.
51. Chorna V.O., Shmulia L.V. Candidate of social and psychological characteristics of internally displaced persons. *Габітус*. 2024. Вип. 61. С. 97-102.
52. Côté-Olijnyk M., Perry J.C., Paré M.È., Kronick R. The mental health of migrants living in limbo: A mixed-methods systematic review with meta-analysis. *Psychiatry Res*. 2024;337:115931.
53. Czaika M., Bijak J., Prike T. Migration decisionmaking and its key dimensions. *ANNALS, AAPSS*. 2021. 697. P. 15-31.
54. Das M., Boterman W.R., Karsten L., Latten J.J. Women's migration to cities. *J Biosoc Sci*. 2023;55(3):397-424.
55. Dee E.C., Gomez S.L. Cancer among immigrants: diverse histories, diverse disparities, diverse opportunities to promote equity. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2022. 31(7). P. 1251-1253.
56. Di Nicola V., Leslie M., Haynes C., Nesbeth K. Clinical considerations for immigrant, refugee, and asylee youth populations. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*. 2022. 31(4). P. 679-692.
57. Garbade M., Kappler S., Eglinsky J., Kindler H., Rosner R., Sachser C., et al. Quality of life in unaccompanied young refugees: the role of traumatic events, post-migration stressors and mental distress. *BMC Psychiatry*. 2025. 25(1). P. 544.
58. Haas H. A theory of migration: the aspirations-capabilities framework. *Comparative Migration Studies*. 2021. 9. 8.
59. Hall B.J., Ling Li., Renzaho A.M.N. Pre-migration and post-migration factors associated with mental health in humanitarian migrants in Australia and the

- moderation effect of post-migration stressors: findings from the first wave data of the BNLA cohort study. *The Lancet Psychiatry*. 2017. 4 (3). P. 218-229.
60. Khalid Z.H., Aroona D.H. Analyzing psychoanalytical perspective of immigration and marginalization: hyphenated diasporic identities in Monica Ali's *Brick Lane*. *sjesr*. 2020. 3. 59-67.
 61. Landis D., Bhawuk D. Harry C. Triandis (1926–2019). *American Psychologist*. 2020. 76. P. 169-170.
 62. Lindeman M, Verkasalo M. Measuring values with the Short Schwartz's Value Survey. *J Pers Assess*. 2005. 85(2). P. 170-178.
 63. Lutterbach, S., Beelmann, A. How Refugees' Stereotypes Toward Host Society Members Predict Acculturation Orientations: The Role of Perceived Discrimination. *Stereotypes and Intercultural Relations: Interdisciplinary Integration, New Approaches, and New Contexts*. Lausanne: Frontiers Media SA. 2021. P. 99-116.
 64. Madison G. Existential migration. *Existential Analysis*. 2006. 17.2. P. 238-260.
Coope R. R., Jamwal J., , Tejasi S.P. Reflections on the use of mental health resilience concepts in migration and global mental health. *International Journal of Mental Health*. 2020. 48. 1-10. 1
 65. Metersky K., Jordan A., Al-Hamad A., El-Masri M. Psycho-social stressors experienced by young war refugees in developed countries: a scoping review. *Canadian Journal of Nursing Research*. 2024. 56(4). P. 350-362.
 66. Mulska O., Vasylytsiv T., Kunytska-Iliash M., Baranya K I. Innovative Empirics of migration-economic security causal nexus. *Science and Innovation*, 2023. 19(3). C. 48-64.
 67. Navas M. The psychosocial perspective on immigration: an introduction (La perspectiva psicosocial de la inmigración: una introducción). *International Journal of Social Psychology*. 2020. 35(3). P. 441-451.
 68. Niva V., Horton A., Virkki V., Heino M., Kosonen M., Kallio M., et al. World's human migration patterns in 2000-2019 unveiled by high-resolution data. *Nat Hum Behav*. 2023;7(11):2023-2037.

- 69.Roura M., Dias S., LeMaster J.W., MacFarlane A. Participatory health research with migrants: opportunities, challenges, and way forwards. *Health Expect.* 2021;24(2):188-197.
- 70.Sangalang C.C., Becerra D., Mitchell F.M., Lechuga-Pena S., Lopez K., Kim I. Trauma, Post-Migration Stress, and Mental Health: A Comparative Analysis of Refugees and Immigrants in the United States. *Journal of Immigrant and Minority Health.* 2019. 21 (5). P. 909-919.
- 71.Schewel K. Understanding immobility: moving beyond the mobility bias in migration studies. *International Migration Review.* 2019. 54(2). P. 328-355.
- 72.Tedeschi, R., Calhoun, L. The post-traumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress.* 1996; 9(3): 455–471.
- 73.Tjaden J. Risky journeys – risk and decision-making among potential irregular migrants in Senegal and Guinea. *International Migration.* 2023. 61. P. 212–225.
- 74.Tummala-Narra A.R., Harlem P., Barbanel A., Ruth R.L Contemporary psychoanalytic views on the experience of immigration. *Psychoanalytic Psychology.* 2013. 30. P. 663-679.
- 75.Vollset S., Goren E., Yuan Ch.-W., Cao J. et al. Fertility, mortality, migration, and population scenarios for 195 countries and territories from 2017 to 2100: a forecasting analysis for the Global Burden of Disease Study. *The Lancet.* 2020. 396 (10258). P. 1285–1306.
- 76.Weiss BJ, Singh JS, Hope DA. Cognitive-behavioral therapy for immigrants presenting with social anxiety disorder: two case studies. *Clin Case Stud.* 2011. 10(4). P. 324-342.
- 77.Young Y, Korinek K, Minh NH. A Life course perspective on the wartime migrations of northern vietnamese war survivors. *Asian Popul Stud.* 2021. 17(3). P. 308-331.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник оцінки індивідуальних цінностей особистості Ш. Шварца

(адаптована версія О. Тихомандрицької та Е. Дубовської)

Інструкція. Оцініть, наскільки кожна з наведених цінностей є значущою для Вас особисто. Для цього використайте наступну шкалу оцінювання: 7 – надзвичайно важлива цінність, що слугує головним життєвим принципом; 6 – дуже важлива; 5 – досить значуща; 4 – має певне значення; 3 – не надто важлива; 2 – має незначне значення; 1 – практично не є важливою; 0 – абсолютно байдужа; -1 – суперечить життєвим переконанням і принципам.

№	Список цінностей	Бали									
		-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
1	Рівність (однакові можливості для всіх)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
2	Згода з самим собою (мир всередині себе)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
3	Соціальна влада (панування над іншими людьми)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
4	Насолода (задоволення всіх бажань)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
5	Свобода (свобода дій і думок)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
6	Духовність (домінування духовної, а не матеріальної сторони життя)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
7	Турбота про себе (відчуття, що іншим є до тебе справа)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
8	Соціальний порядок (стабільність суспільства)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
9	Насиченість життя (цікаве, наповнене життя)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
10	Осмисленість існування (наявність мети в житті)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
11	Ввічливість (ввічливість, вихованість)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
12	Багатство (власність, майно, гроші)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
13	Національна безпека (захищеність держави від ворогів)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
14	Самоповага (віра у власну значимість)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
15	Почуття подяки (прагнення віддавати борги)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
16	Творчість (унікальність, уява, віра в свої творчі здібності)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
17	Мир на Землі (свобода від воєн і конфліктів)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
18	Традиції (збереження звичаїв)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
19	Велика справжня любов (глибока емоційна й духовна близькість)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
20	Самодисципліна (стриманість, боротьба з спокусами)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	

21	Недоторканність внутрішнього світу (право на таємницю особистого життя)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
22	Безпека сім'ї (безпека тих, кого ми любимо)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
23	Соціальне визнання (повага, схвалення іншими)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
24	Єднання з природою (включення в природу, відповідність природі)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
25	Різноманітне життя (постійні зміни, життя, насичене подіями)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
26	Мудрість (зріле, глибоке розуміння життя)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
27	Влада (право керувати, командувати людьми)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
28	Вірна дружба (близькі, надійні друзі)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
29	Естетична насолода (краса природи, світу)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
30	Соціальна справедливість (захист прав людей, турбота)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
31	Самостійність (впевненість в собі, самодостатність)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
32	Помірність (уникнення крайнощів)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
33	Відданість (вірність друзям, групі)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
34	Цілеспрямованість (наполегливість у досягненні мети)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
35	Широта поглядів (терпимість до ідей і думок, відмінних від своїх)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
36	Смирення (скромність, шанобливість)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
37	Відвага (пошук пригод, ризику, небезпеки)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
38	Захист навколишнього середовища (охорона природи)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
39	Впливовість (вплив на людей і події)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
40	Повага старших (повага до віку)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
41	Самостійна постановка цілей (цілеспрямованість)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
42	Здоров'я (здоров'я фізичне і психічне)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
43	Компетентність, професіоналізм (вміння працювати, ефективність)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
44	Прийняття життя таким, яким воно є (приспособлення до життя)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
45	Чесність (непідробленість, щирість)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
46	Репутація (збереження свого обличчя)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
47	Послух (обов'язковість, старанність)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
48	Інтелект (логічність, вміння думати)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
49	Доброзичливість (робота на благо інших)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
50	Життєрадісність (здатність радіти життю)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
51	Благочестя (слідування релігійним віруванням і переконанням)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
52	Відповідальність (надійність)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
53	Допитливість (інтерес до всього)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
54	Поблажливість (готовність прощати)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7

55	Успіх (досягнення цілей)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
56	Охайність (акуратність)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
57	Потурання собі, поблажливість до себе	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
58	Релігійність (віра в Бога)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7

Значення показників 1–10 розраховуються як середнє арифметичне відповідних оцінок.

1. **Саморегуляція** включає такі цінності: усвідомленість життя (10), мудрість (26), незалежність (31), цілеспрямованість (34), здатність ставити власні цілі (41), відповідальність (52), прагнення до успіху (55).

2. **Стимулювання** охоплює свободу (5), творчий підхід (16), різноманітність у житті (25), широту світогляду (35), сміливість (37), життєрадісність (50), допитливість (53).

3. **Гедонізм** включає насолоду від життя (4), піклування про себе (7), охайність (56), задоволення (57).

4. **Досягнення** складаються з насиченості життям (9), самоповаги (14), турботи про здоров'я (42), компетентності (43), репутації (46), інтелекту (48).

5. **Влада** відображає соціальну владу (3), багатство (12), суспільне визнання (23), контроль (27), вплив (39).

6. **Безпека** включає рівність (1), соціальний порядок (8), національну безпеку (13), мир на планеті (17), дотримання традицій (18), безпеку сім'ї (22), соціальну справедливість (30).

7. **Конформність** об'єднує ввічливість (11), самодисципліну (20), поміркованість (32), смиренність (36), повагу до старших (40), прийняття життя як воно є (44), чесність (45), слухняність (47).

8. **Традиції** охоплюють духовність (6), почуття вдячності (15), єднання з природою (24), турботу про довкілля (38), доброзичливість (49), благочестя (51), релігійність (58).

9. **Прихильність** включає справжню любов (19), вірну дружбу (28), естетичну насолоду (29), відданість (33), поблажливість (54).

10. **Самоорієнтація** охоплює внутрішню згоду з собою (2) та захист свого внутрішнього світу (21).

Додаток Б

Тест-опитувальник мотивації досягнення А. Меграбяна

Інструкція. Ретельно ознайомтеся з кожним твердженням опитувальника та визначте ступінь своєї згоди або незгоди з ним. Навпроти номера кожного твердження поставте відповідну оцінку, використовуючи шкалу від +3 до -3, де: +3 – повністю згоден(на), 0 – нейтральне ставлення, -3 – повністю не згоден(на).

Відповідайте швидко та щиро, не витрачаючи зайвого часу на обдумування, оскільки перша реакція зазвичай найбільш точно відображає особисту позицію.

Тест опитувальника (форма А, для чоловіків)
1. Я більше думаю, як одержати хорошу оцінку, ніж боюся одержати погану. 2. Коли я повинен виконати складне, незнайоме мені завдання, то волів би зробити його разом з кимсь, ніж працювати самотужки. 3. Я частіше беруся за важкі завдання, навіть якщо не впевнений, що зможу їх вирішити, ніж за легкі, у рішенні яких сумніваюся. 4. Мене більше приваблює справа, що не вимагає напруження і в успіху якої я упевнений, ніж важка справа, у якій можливі несподіванки. 5. Якби мені щось не вдавалося, я б швидше доклав усіх зусиль, щоб з цим впоратися, ніж взявся б за те, що мені може вдатись добре. 6. Я надаю перевагу роботі, у якій мої функції чітко визначені і зарплата вища від середньої, перед роботою із середньою зарплатою, у якій я повинен сам визначати свою роль. 7. Я витрачаю більше часу на читання спеціальної літератури, ніж художньої. 8. Я б віддав перевагу важливій справі, хоча ймовірність невдачі в ній дорівнює 50%, перед справою досить важливою, але не важкою. 9. Я швидше вивчу розважальні ігри, відомі більшості людей, ніж маловідомі ігри, що вимагають майстерності. 10. Для мене дуже важливо робити свою роботу якнайкраще, навіть якщо через це в мене виникають суперечки з товаришами. 11. Якби я мав намір грати в карти, то швидше зіграв би в розважальну гру, ніж у важку, що потребує міркувань. 12. Я віддаю перевагу змаганням, де я сильніший від інших, перед тими, де всі учасники мають однакові можливості. 13. У вільний від роботи час я опаную техніку якоїсь гри швидше для розвитку свого уміння, ніж для відпочинку і розваг. 14. Я швидше волію зробити якусь справу так, як я вважаю за потрібне, нехай навіть із 50-відсотковим ризиком помилитися, ніж робити її так, як мені радять інші. 15. Якби мені довелося вибирати, то я швидше вибрав би роботу, у якій початкова зарплата становитиме 1500 грн. буде такою невизначений час, ніж роботу, у якій початкова зарплата дорівнює 750 грн. і є гарантія, що не пізніше ніж через 5 років я одержуватиму 5000 грн. 16. Я швидше волію грати у команді, ніж змагатися віч-на-віч.

17. Я волію працювати самовіддано, поки не матиму цілковитого задоволення від здобутого результату, ніж прагнути закінчити справу якомога швидше і з меншими зусиллями.
18. На іспиті я б віддав перевагу конкретним питанням, що вимагають висловлення власної думки.
19. Я швидше оберу справу, у якій існує імовірність невдачі, але є й можливість досягти більшого, ніж таку, у якій моє становище не погіршиться, проте й істотно не поліпшиться.
20. Після успішної відповіді на іспиті я швидше полегшено зітхну («пронесло!»), ніж втішатимусь хорошою оцінкою.
21. Якби я міг повернутися до якоїсь незавершеної справи, то швидше б взявся до важкої, ніж до легкої.
22. У виконанні контрольного завдання я більше турбуюся про те, як би не допустити якоїсь помилки, ніж думаю про те, як правильно його вирішити.
23. Якщо в мене щось не виходить, я краще звернуся до когось за допомогою, ніж сам продовжуватиму шукати вихід.
24. Після невдачі я стаю більш зібраним й енергійним, ніж втрачаю бажання продовжувати свою справу.
25. Якщо є сумнів в успіху якоїсь справи, то я швидше не ризикуватиму, ніж все-таки візьму в ньому активну участь.
26. Коли я беруся за важку справу, я більше побоююся, що не впораюся з нею, ніж сподіваюся, що все вдасться.
27. Я працюю ефективніше під чиймсь керівництвом, ніж коли особисто відповідаю за свою роботу.
28. Мені більше подобається виконувати складне незнайоме завдання, ніж те, в успіху якого я впевнений.
29. Я працюю продуктивніше над завданням, коли мені конкретно вказують, що і як виконувати, ніж тоді, коли мені описують проблему загалом.
30. Якби я успішно вирішив якесь завдання, то з великим задоволенням взявся б ще раз вирішити щось схоже, ніж щось іншого типу.
31. Коли потрібно змагатися, у мене швидше виникає інтерес і азарт, ніж тривога і занепокоєння.
32. Мабуть, я більше мрію про свої плани на майбутнє, ніж намагаюся їх реально здійснити.

Тест опитувальника (форма Б, для жінок)

1. Я більше думаю про одержання гарної оцінки, ніж побоююся одержати погану.
2. Я частіше беруся за важкі завдання, навіть якщо не впевнена, що зможу їх вирішити, ніж за легкі, які знаю, як вирішувати.
3. Мене більше приваблює справа, що не вимагає напруження й в успіху якої я впевнена, ніж важка справа, у якій можливі несподіванки.
4. Якби мені щось не вдавалося, я б швидше доклала усіх зусиль, щоб з цим впоратися, ніж взялася б за те, що в мене може добре вийти.
5. Я віддаю перевагу роботі, у якій мої функції чітко визначені і зарплата вища від середньої, перед роботою із середньою зарплатою, у якій я повинна сама визначати свою роль.
6. Я більше боюсь зазнати невдачі, ніж сподіваюсь на успіх.
7. Я віддаю перевагу науково-популярній літературі перед літературою розважального жанру.
8. Я б віддала перевагу важливій справі, хоча ймовірність невдачі в ній дорівнює 50%, перед справою досить важливою, але не важкою.
9. Я швидше вивчу розважальні ігри, відомі більшості людей, ніж маловідомі ігри, що

вимагають майстерності.

10. Для мене дуже важливо робити свою роботу якнайкраще, навіть якщо через це в мене виникають суперечки з товаришами.

11. Після успішної відповіді на іспиті я швидше полегшено зітхну, що «пронесло», ніж втішатимусь гарною оцінкою.

12. Якби я мала намір грати в карти, то я швидше зіграла б у розважальну гру, ніж у таку, що потребує міркувань.

13. Я віддаю перевагу змаганням, де я сильніша від інших, перед тими, де всі учасники мають однакові можливості.

14. Після невдачі я стаю більш зібраною й енергійною, ніж втрачаю бажання продовжувати справу.

15. Невдачі отруюють моє життя більше, ніж успіхи приносять радості.

16. У нових невідомих ситуаціях я швидше хвилююсь і непокоюсь, ніж цікавлюсь.

17. Я швидше спробую приготувати нову цікаву страву, хоча вона може погано вийти, ніж готуватиму звичну, котра зазвичай добре виходила.

18. Я швидше займуся чимось приємним і необтяжливим, ніж виконуватиму щось, на мою думку, що вартісне, але не дуже захоплююче.

19. Я швидше витрачу увесь свій час на здійснення однієї справи, замість того, щоб виконати швидко за цей самий час дві–три інші.

20. Якщо я занедужала і змушена залишитися дома, то використовую час швидше для того, щоб розслабитися і відпочити, ніж щоб читати і працювати.

21. Якби я жила з кількома дівчатами в одній кімнаті, і ми вирішили б влаштувати вечірку, то я зволіла б сама організувати її, ніж допустила б, щоб це зробила інша.

22. Якщо в мене щось не виходить, я краще звернуся до когось за допомогою, ніж сама продовжуватиму шукати вихід.

23. Якщо потрібно змагатися, у мене швидше виникає інтерес і азарт, ніж тривога і занепокоєння.

24. Коли я беруся за важке діло, я швидше побоююся, що не впораюся з ним, ніж сподіваюся, що воно вийде.

25. Я працюю ефективніше під чийось керівництвом, ніж тоді, коли я особисто відповідаю за свою роботу.

26. Мені більше подобається виконувати складне незнайоме завдання, ніж те, в успіху якого я впевнена.

27. Якби я успішно вирішила якесь завдання, то з великим задоволенням взялася б ще раз вирішити щось схоже, ніж щось іншого типу.

28. Я працюю продуктивніше над завданням, коли переді мною ставлять його лише загальною, ніж тоді, коли мені конкретно вказують, що і як виконувати.

29. Якщо у виконанні важливої справи я припускаюся помилки, то частіше розгублююся і впадаю у відчай, замість того, щоб швидко опанувати себе і спробувати виправити становище.

30. Мабуть, я більше мрію про свої плани на майбутнє, ніж намагаюся їх реально здійснити.

Для визначення загального (сумарного) бала застосовується така послідовність дій.

Спочатку відповідям респондентів на прямі твердження опитувальника (позначені у ключі знаком «+») надаються числові значення відповідно до встановленої системи оцінювання.

-3	-2	-1	0	1	2	3
1	2	3	4	5	6	7

Відповіді респондентів на зворотні твердження опитувальника (які у ключі позначені знаком «-») оцінюються за відповідним принципом, що передбачає надання балів згідно з установленим співвідношенням.

-3	-2	-1	0	1	2	3
7	6	5	4	3	2	1

Ключ до чоловічої форми:

+1, -2, +3, -4, +5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, +13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, 23, +24, -25, -26, -27, +28, -30, +31, -32.

Ключ до жіночої форми:

+1, +2, -3, +4, -5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, -13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, +23, -24, -25, +26, -27, +28, -29, -30.

Після підрахунку сумарного бала визначають, яка мотиваційна тенденція домінує у випробуваного.

Бали усієї вибірки респондентів, що беруть участь в експерименті, ранжирують і виділяють дві контрастні групи: частина вибірки характеризується мотивом прагнення до успіху, а інша частина – мотивом уникнути невдачі.

Додаток В

Бланк методики Р. Янов-Бульман, перекладеної українською мовою

	Зовсім не згоден(-на)	Не згоден(-на)	Не зовсім згоден(-на)	Радше згоден(-на)	Згоден(-на)	Цілком згоден(-на)
1. Невдача з меншою ймовірністю трапляється з гідними, добрими людьми						
2. Люди за своєю природою недружні і злі						
3. Кого в цьому житті спіткає нещастя – справа випадку						
4. Люди за натурою добрі						
5. У цьому світі набагато частіше відбувається щось хороше, ніж погане						
6. Перебіг нашого життя багато в чому визначається слушною нагодою						
7. Як правило, люди мають те, на що заслуговують						
8. Я часто думаю, що в мені немає нічого хорошого						
9. У світі більше добра, ніж зла						
10. Я, загалом, везуча людина						
11. Нещастя трапляються з людьми через помилки, які вони зробили						
12. У глибині душі людей не дуже турбує, що відбувається з іншими						
13. Зазвичай я роблю так, щоб збільшити ймовірність сприятливого для мене результату справи						
14. Якщо людина хороша, до неї прийдуть щастя та удача						
15. Життя надто сповнене невизначеності – багато залежить від випадку						
16. Якщо замислитись, то мені дуже часто щастить						
17. Я майже завжди докладаю зусиль, щоб запобігти нещастям, які можуть статися зі мною						
18. Я про себе невисокої думки						
19. У більшості випадків хороші люди отримують те, чого заслуговують у житті						
20. Власними вчинками ми можемо запобігати неприємностям						
21. Оглядаючись на своє життя, я розумію, що випадок був до мене прихильний						
22. Якщо вживати запобіжних заходів, можна уникнути нещастя						
23. Я вживаю різних заходів, щоб захистити себе від нещастя						
24. Загалом, життя – це лотерея						
25. Світ прекрасний						
26. Люди здебільшого добрі і готові прийти на допомогу						
27. Я зазвичай вибираю таку стратегію поведінки, яка принесе мені максимальний виграш						
28. Я дуже задоволений(-на) тим, якою людиною я є						
29. Якщо трапляється нещастя, то зазвичай це тому, що люди не вжили необхідних заходів для захисту						
30. Якщо подивитися уважно, побачиш, що світ сповнений добра						
31. У мене є причини соромитися свого характеру						
32. У мене краща удача, ніж у більшості людей						

Ключі до методики.

На першому етапі розраховуються вісім категорій переконань. До кожної з 8 шкал відноситься 4 твердження. Значення по кожній із шкал визначається середнім арифметичним балом за відповідними твердженнями. Для прямих тверджень: Зовсім не згоден(-на) = 1; Не згоден(-на) = 2; Не зовсім згоден(-на) = 3; Радше згоден(-на) = 4; Згоден(-на) = 5; Цілком згоден(-на) = 6. Питання із знаком «-» є негативними, їх треба враховувати за формулою: 7 – відповідь.

- 1) Прихильність світу. Питання: 5, 9, 25, 30
- 2) Доброта людей. Питання: 2, 4, 12, 26
- 3) Справедливість світу. Питання: 1, 7, 14, 19
- 4) Контрольованість світу. Питання: 11, 20, 22, 29
- 5) Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються. Питання: 3, 6, 15, 24
- 6) Цінність власного «Я». Питання: 8, 18, 28, 1
- 7) Ступінь самоконтролю (контролю над подіями, що відбуваються). Питання: 13, 17, 23, 27
- 8) Ступінь удачі, чи везіння. Питання: 10, 16, 21, 32.

Додаток Г

Опитувальник Спілбергера-Ханіна

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе почуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
	1	2	3	4

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
	1	2	3	4

21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Додаток Д

Опитувальник локусу контролю Дж. Роттера

Інструкція. Перед вами подано низку пар тверджень. У кожній парі виберіть те твердження, з яким ви більшою мірою згодні або яке найбільше відповідає вашій точці зору. Не існує «правильних» чи «неправильних» відповідей – важливо лише, щоб ви відповідали щиро, орієнтуючись на свої власні переконання та звичний спосіб мислення. Обидва твердження в кожній парі читайте уважно. Оберіть одне – те, що Вам ближче. Не пропускайте жодної пари тверджень. Відповідайте швидко, не роздумуючи занадто довго.

Твердження методики:

№	Твердження
1	а) Діти потрапляють у біду тому, що батьки дуже часто їх карають. б) В наш час неприємності трапляються з дітьми найчастіше тому, що батьки надто м'яко ставляться до них.
2	а) Багато невдач походять від невезіння. б) Невдачі людей є результатом їхніх помилок.
3	а) Одна з головних причин, чому здійснюються аморальні вчинки, полягає в тому, що оточуючі миряться з ними. б) Аморальні вчинки відбуватимуться завжди, незалежно від того, наскільки старанно оточуючі намагаються їх запобігти.
4	а) Зрештою до людей приходить заслужене визнання. б) На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними.
5	а) Думка, що викладачі несправедливі до учнів, невірна. б) Багато учнів не розуміють, що їхні оцінки можуть залежати від випадкових обставин.
6	а) Успіх керівника багато в чому залежить від успішного збігу обставин. б) Здібні люди, які не стали керівниками, самі не використали своїх можливостей.
7	а) Як би ви не намагалися, деякі люди все одно не симпатизуватимуть вам. б) Той, хто не зумів завоювати симпатії оточуючих, просто не вміє ладити з іншими.
8	а) Спадковість відіграє головну роль у формуванні характеру та поведінки людини. б) Тільки життєвий досвід визначає характер та поведінку.
9	а) Я часто помічав справедливість приказки: "Чому бути - того не оминати". б) На мою думку, краще прийняти рішення і діяти, ніж сподіватися на долю.
10	а) Для хорошого фахівця навіть упереджена перевірка не становить труднощів. б) Навіть добре підготовлений фахівець зазвичай не витримує перевірки, якщо вона необ'єктивна.
11	а) Успіх є результатом старанної роботи і мало залежить від везіння. б) Щоб досягти успіху, потрібно не прогаяти зручний випадок.
12	а) Кожен громадянин може впливати на важливі державні рішення. б) Суспільством керують люди, які висунуті на громадські пости, а пересічна людина мало що може зробити.
13	а) Коли я будую плани, то переконаний, що зможу здійснити їх.

	b) Не завжди розумно планувати далеко вперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
14	a) Є люди, про яких можна сміливо сказати; що вони погані. b) У кожній людині є щось гарне.
15	a) Здійснення моїх бажань не пов'язане з везінням. b) Коли не знають, як бути, підкидають монету. На мою думку, в житті можна часто вдаватися до цього.
16	a) Керівником нерідко стають завдяки щасливому збігу обставин. b) Щоб стати керівником, потрібно вміти керувати людьми. Везіння тут ні до чого.
17	a) Більшість з нас не можуть впливати серйозно на світові події. b) Беручи активну участь у громадському житті, люди можуть керувати подіями у світі.
18	a) Більшість людей не розуміють, наскільки їхнє життя залежить від випадкових обставин. b) Насправді така річ, як везіння, не існує.
19	a) Завжди потрібно вміти визнавати свої помилки. b) Як правило, краще не підкреслювати своїх помилок.
20	a) Важко дізнатися, чи дійсно ви подобаєтесь людині чи ні. b) Кількість ваших друзів залежить від того, наскільки добре ви вмієте позитивно налаштовувати до себе інших.
21	a) Зрештою, неприємності, які трапляються з нами, врівноважуються приємними подіями. b) Більшість невдач є результатом відсутності здібностей, незнання, лінощів або всіх трьох причин разом узятих.
22	a) Якщо докласти достатньо зусиль, то формалізм і бездушність можна викоринити. b) Є речі, з якими важко боротися, тому формалізм та бездушність не викоринити.
23	a) Іноді важко зрозуміти, на чому ґрунтують свої рішення керівники, коли висувають людину на заохочення. b) Заохочення залежать від того, наскільки старанно людина працює.
24	a) Хороший керівник очікує від підлеглих, щоб вони самі вирішували, що мають робити. b) Хороший керівник ясно дає зрозуміти, у чому полягає робота кожного підлеглого.
25	a) Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною. b) Не вірю, що випадок чи доля можуть відігравати важливу роль у моєму житті.
26	a) Люди самотні через те, що не виявляють дружелюбності до оточуючих. b) Марно занадто намагатися привернути до себе людей: якщо ти їм подобаєшся, то подобаєшся.
27	a) Характер людини залежить головним чином від її сили волі. b) Характер людини формується переважно у колективі.
28	a) Те, що зі мною трапляється - це справа моїх власних рук. b) Іноді я відчуваю, що моє життя розвивається у напрямі, який не залежить від моєї сили волі.
29	a) Я часто не можу зрозуміти, чому керівники роблять саме так, а не інакше. b) Зрештою, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які у ній працюють.

Додаток Е

Опитувальник посттравматичного зростання (Р. Тедеші та Т. Калуна)

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Для кожного з нижченаведених 25 тверджень вкажіть, обвівши кружечком відповідну цифру, в якій мірі та чи інша зміна відбулася у Вашому житті внаслідок участі у бойових діях із захисту України:

- 0 = я не відчув цієї зміни;
 1 = я відчув цю зміну в дуже незначній мірі;
 2 = я відчув цю зміну незначною мірою;
 3 = я відчув цю зміну в помірній мірі;
 4 = я пережив цю зміну значною мірою;
 5 = я пережив цю зміну в дуже великому ступені».

1. Я змінив свої пріоритети щодо того, що дійсно є важливим в житті	0	1	2	3	4	5
2. Я став більше цінувати цінність власного життя	0	1	2	3	4	5
3. У мене з'явилися нові інтереси	0	1	2	3	4	5
4. У мене зросло почуття впевненості в собі	0	1	2	3	4	5
5. Я став краще розуміти нематеріальний бік життя	0	1	2	3	4	5
6. У мене зросла впевненість в тому, що можу розраховувати на людей у скрутний час	0	1	2	3	4	5
7. Я намітив новий шлях для свого життя	0	1	2	3	4	5
8. У мене зросло відчуття близькості з іншими	0	1	2	3	4	5
9. Я охочіше став висловлювати свої емоції	0	1	2	3	4	5
10. У мене зросла впевненість в тому, що можу впоратися з труднощами	0	1	2	3	4	5
11. Я зрозумів, що можу зробити різні сторони свого життя кращими	0	1	2	3	4	5
12. Я став більш позитивно сприймати те, як усе складається в моєму житті	0	1	2	3	4	5
13. Я став краще цінувати кожен день свого життя	0	1	2	3	4	5
14. Для мене стали доступними нові можливості, яких раніше не було	0	1	2	3	4	5
15. У мене зросла здатність співчуття до інших	0	1	2	3	4	5
16. Я став вкладати більше зусиль в успішність своїх стосунків	0	1	2	3	4	5
17. У мене зросла рішучість змінити те, що потребує змін	0	1	2	3	4	5
18. У мене зміцнилися мої життєві переконання	0	1	2	3	4	5
19. Я з'ясував, що сильніший, ніж думав раніше	0	1	2	3	4	5
20. Я багато дізнався про те, які насправді люди можуть бути чудовими	0	1	2	3	4	5
21. Я став краще розуміти потреби інших	0	1	2	3	4	5
22. У мене зросло відчуття гармонії зі світом	0	1	2	3	4	5
23. У мене зросло відчуття взаємопоеднання з усім існуючим в світі	0	1	2	3	4	5
24. Для мене стали зрозумілішими питання про життя і смерть	0	1	2	3	4	5
25. Я став краще розуміти сенс життя	0	1	2	3	4	5