

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Зв'язок між рівнем сенсу життя та рівнем резильєнтності у
вимушених мігрантів під час війни».

Студенки 2 курсу групи ЗПС 63 другого
(магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Деменко О.С.

Керівник доцент закладу вищої освіти, кандидат
психологічних наук
Швалб А.Ю.

Чотирихрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СЕНСУ ЖИТТЯ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК РЕСУРСІВ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1 Сенс життя як психологічний конструкт: логотерапевтичні та сучасні когнітивні підходи	7
1.2 Резильєнтність: поняття, структура та механізми формування	12
1.3 Сенс життя і резильєнтність у контексті кризових подій: війна, міграція, втрати	16
1.4 Вимушена міграція як екзистенційна криза: виклики та стратегії адаптації	17
Висновки до першого розділу	19
РОЗДІЛ 2: МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	20
2.1 Обґрунтування дослідницького підходу та методологічних принципів	20
2.2 Опис психодіагностичних методик	23
2.3 Характеристика вибірки: соціодемографічні та контекстуальні параметри	33
2.4 Процедура дослідження та етапи збору даних	35
Висновки до другого розділу	36
РОЗДІЛ 3: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ РІВНЕМ СЕНСУ ЖИТТЯ ТА РІВНЕМ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	
АНАЛІЗ І ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	38
3.1 Рівень сенсу життя та резильєнтності у вимушених мігрантів	38
3.1.1 Аналіз показників смисложиттєвих орієнтацій СЖО	39
3.1.2 Аналіз показників сенсу життя за опитувальником MLQ	40
3.1.3 Оцінка рівня резильєнтності за шкалою CD-RISC	43
3.2 Аналіз результатів анкетування щодо особливостей адаптації вимушених мігрантів	46
3.3 Аналіз міжгрупових відмінностей за показниками сенсу життя та резильєнтності у респондентів з Литви та Німеччини	51
3.4 Кореляційний аналіз взаємозв'язку між сенсом життя та резильєнтністю	58
Висновки до третього розділу	61
ВИСНОВКИ	64

	3
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66
АНОТАЦІЇ	71
ДОДАТКИ	73

ВСТУП

Повномасштабна війна в Україні спричинила безпрецедентний рівень соціальних потрясінь, змусивши мільйони громадян залишити свої домівки й адаптуватися до нових умов життя, часто — в інших країнах. Такий досвід, позначений втратою, тривогою та невизначеністю, нерідко провокує глибокі особистісні кризи та психоемоційне виснаження. У цьому контексті особливої уваги набуває вивчення внутрішніх ресурсів людини, що сприяють адаптації, стабілізації та збереженню психічного здоров'я.

Одними з ключових чинників, які дозволяють особистості витримувати надмірні навантаження та зберігати психологічну цілісність, є сенс життя та резильєнтність. Сенсоутворення відіграє фундаментальну роль у переживанні кризових ситуацій, сприяючи трансформації травматичного досвіду в досвід зростання. Це підтверджується у працях В. Франкла, І. Ялома, К. Парк, М. Шаєра та Т. Кашдана, які підкреслювали значущість наявності сенсу як джерела внутрішньої мотивації та життєвої стійкості.

Поняття резильєнтності, що активно розробляється у сучасній західній психології (G. Bonanno, E. Werner, A. Masten, L. Smith та ін.), описує здатність людини не лише відновлюватися після складних подій, але й адаптуватися до нових обставин, зберігаючи функціональність і внутрішній баланс[28, 50, 40,44].

Аналіз взаємозв'язку між цими двома психологічними феноменами дозволяє глибше зрозуміти механізми саморегуляції, які сприяють збереженню життєздатності в умовах екзистенційної загрози. Особливої значущості це набуває для групи вимушених мігрантів, зокрема жінок, які часто стикаються з подвійним навантаженням — психологічним і соціальним.

Незважаючи на активне вивчення як сенсу життя, так і резильєнтності окремо, проблема їхнього взаємозв'язку у контексті вимушеної міграції внаслідок війни залишається недостатньо дослідженою. Це відкриває перспективи для глибших емпіричних пошуків і розробки ефективних програм психосоціальної підтримки, орієнтованих на подолання наслідків травматичних подій та відновлення життєвої перспективи.

Об'єкт дослідження:

Психологічні ресурси особистості в умовах вимушеної міграції.

Предмет дослідження:

Взаємозв'язок між рівнем сенсу життя та рівнем резильєнтності у вимушених мігрантів під час війни.

Мета дослідження:

Дослідити особливості взаємозв'язку між рівнем сенсу життя та рівнем резильєнтності у вимушених мігрантів в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феноменів сенсу життя та резильєнтності в сучасній психології.
2. Розглянути роль сенсоутворення та резильєнтності як ресурсів адаптації в умовах війни та вимушеної міграції.
3. Визначити рівень сенсу життя та резильєнтності у вимушених мігрантів у Литві та Німеччині.
4. Визначити наявність і характер статистичного зв'язку між рівнем сенсу життя та рівнем резильєнтності.
5. Проаналізувати відмінності у рівнях сенсу життя та резильєнтності серед вимушених мігрантів, які проживають у Литві та Німеччині.

Гіпотеза дослідження:

Передбачається, що вищий рівень сенсу життя у вимушених мігрантів позитивно корелює з вищим рівнем резильєнтності, що пов'язано з ефективною адаптацією до умов війни та переміщення.

Вибірка:

У дослідженні взяли участь 62 вимушених мігрантів (жінки та чоловіки), віком від 18 до 73 років, які покинули місце постійного проживання внаслідок бойових дій.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукової літератури, емпіричні: опитувальник смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) – адаптація методики Purpose in Life Test (PIL) Дж. Крамбо і Л. Махоліка, опитувальник Meaning in Life Questionnaire

(MLQ), Шкала резильєнтності (CD-RISC, Connor-Davidson Resilience Scale), анкетування.

Методи математичної статистики: Кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена), аналіз міжгрупових відмінностей за критерієм Манна–Уїтні.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СЕНСУ ЖИТТЯ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК РЕСУРСІВ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

У розділі представлено огляд та аналіз наукових джерел щодо розуміння сенсу життя та резильєнтності як психологічних конструкцій, що виступають ресурсами адаптації особистості у кризових ситуаціях. Розглянуто основні теоретичні підходи до вивчення сенсу життя та резильєнтності, зокрема логотерапевтичну концепцію В. Франкла, екзистенційно-гуманістичні погляди І. Ялома, сучасні когнітивні підходи, а також емпіричні моделі К. Парк, С. Фолькмана і П. Вонга. Окрему увагу приділено поняттю адаптації в умовах соціальної невизначеності.

1.1. Сенс життя як психологічний конструкт: логотерапевтичні та сучасні когнітивні підходи

Питання сенсу життя історично виникло в межах філософських і релігійних дискурсів, де провідні мислителі (Платон, Ніцше, К'єркегор, Камю) осмислювали буття людини через призму метафізики, етики та трагізму існування. Згодом це питання було адаптоване до психологічного контексту, насамперед у рамках гуманістичної та екзистенційної парадигм [1].

С. К'єркегор розглядав сенс життя крізь призму релігійного досвіду та особистих стосунків з Богом, вважаючи, що істинний сенс розкривається лише на релігійному рівні буття. Ф. Ніцше, заперечуючи традиційні джерела смислу, проголошував потребу самостійного його творення людиною, акцентуючи на концепціях надлюдини та вічного повернення. М. Гайдеггер пов'язував сенс із автентичним існуванням та усвідомленням смертності, вказуючи на необхідність особистісного вибору попри тиск «знеособленого» суспільства [4].

Ж.-П. Сартр стверджував, що сенс життя формується через свободу вибору, оскільки «існування передуює сутності», і заперечував будь-яку апріорну метафізичну основу сенсу. А. Камю, навпаки, підкреслював абсурдність буття, але закликав до прийняття цього факту і формування сенсу через чесне існування. К. Ясперс вводив поняття «граничних ситуацій», які спонукають до екзистенційної рефлексії та

відкривають можливість трансценденції. Г. Марсель, представляючи релігійну гілку екзистенціалізму, наголошував на ролі духовності, міжособистісних стосунків і надії як джерел сенсу [25].

Першою системною психологічною концепцією сенсу життя стала логотерапія, розроблена Віктором Франклом, яка розглядає прагнення до сенсу як базову екзистенціальну мотивацію людини, що визначає її поведінку, вибір і внутрішню стійкість у складних життєвих обставинах. У праці «Людина в пошуках справжнього сенсу» (1946) Франкл трактує сенс життя як глибинну потребу особистості, здатну забезпечити внутрішню опору в умовах екзистенційної кризи та надати сили витримати страждання [33]. На відміну від психоаналітичного чи біхевіористського підходів, логотерапія виходить з припущення, що сенс існує за будь-яких обставин, а завдання людини — його віднайти в конкретному життєвому контексті. Франкл окреслює три основні шляхи до реалізації сенсу: через творчу діяльність, переживання любові чи краси, а також шляхом осмисленого ставлення до неминучого страждання. Центральною ідеєю логотерапії є свобода волі — здатність людини обирати своє ставлення до подій навіть у найгірших умовах. Такий підхід сприяє розвитку особистісної зрілості, екзистенційного прийняття та життєстійкості, що робить логотерапію ефективною у роботі з людьми, які переживають травматичні події, кризи, втрати або відчуття екзистенційного вакууму.

Подальший розвиток логотерапії пов'язаний з діяльністю учнів і послідовників Франкла, які здійснили спробу як теоретичного, так і практичного розширення його підходу. Одним із провідних представників сучасної логотерапії є Альфрід Лангле, який розробив концепцію екзистенційного аналізу. У центрі його підходу — чотири фундаментальні екзистенційні мотивації: потреба у базовій безпеці, потреба бути собою, потреба у взаєминах з іншими та потреба жити у сенсовно насиченому світі [35]. Такий підхід дозволяє поєднати класичну логотерапію з гуманістично-екзистенційною традицією та сучасними психотерапевтичними практиками.

Елізабет Лукас — ще одна важлива постать у логотерапевтичній традиції — зосереджує свою увагу на прикладному аспекті логотерапії, зокрема у роботі з

пацієнтами, які перебувають у станах депресії, екзистенційної порожнечі чи втрати життєвих орієнтирів. Джозеф Фабрі, у свою чергу, акцентував на популяризації логотерапії та її інтеграції в практики самодопомоги [4].

У сучасній психологічній науці спостерігається тенденція до інтеграції логотерапевтичних підходів із когнітивно-поведінковими моделями. Наприклад, у терапії прийняття й відповідальності (АСТ) сенс життя розглядається як елемент, що сприяє психологічній гнучкості та стійкості до стресу. У межах позитивної психології (Steger, Park, Wong) сенс життя аналізується як ресурс, що позитивно корелює з рівнем суб'єктивного благополуччя, задоволеності життям та психічного здоров'я. [42, 47, 52]

Таким чином, логотерапія, попри свої екзистенційні витоки, залишається актуальною в межах сучасної психології. Її ідеї успішно адаптуються та поєднуються з іншими науковими підходами, утворюючи потужне підґрунтя для розуміння сенсу життя як ключового конструкта у підтримці психологічного благополуччя та резильєнтності.

У 1960–70-х рр. гуманістична психологія інтегрувала поняття сенсу в теорію особистісного зростання. Маслоу трактував сенс як вияв самоактуалізації, Роджерс – як результат автентичного самовираження, а Мей – як елемент екзистенційного напруження. У межах цієї парадигми сенс життя розглядається як внутрішній орієнтир, що забезпечує інтегрованість особистості [4].

Особливої уваги заслуговує внесок І. Ялома, який у праці "Екзистенційна психотерапія" запропонував концепцію чотирьох екзистенційних даностей: смерть, свобода, ізоляція та відсутність сенсу. На думку Ялома, відсутність об'єктивного сенсу життя є джерелом екзистенційної тривоги, проте саме ця обставина спонукає людину до самотворення сенсу через прийняття відповідальності, щирість, глибокі міжособистісні стосунки та автентичне існування [54].

У період 1980–2000-х рр. відбувається емпіричне осмислення конструкта сенсу життя. У рамках позитивної психології М. Селігман розглядає сенс як одну з базових складових суб'єктивного благополуччя (модель PERMA). Дослідниці К. Парк та С. Фолькман запропонували модель перетлумачення травматичних подій

через пошук сенсу, яка відіграє важливу роль у процесі психологічної адаптації. К. Парк та С. Фолькман — відомі американські науковці у сфері психології, зокрема стресу, копіngu та пошуку сенсу. Обидві зробили значний внесок у розвиток психологічних теорій адаптації до стресових і травматичних подій. К. Парк та С. Фолькман — відомі американські науковці у сфері психології, зокрема стресу, копіngu та пошуку сенсу. Обидві зробили значний внесок у розвиток психологічних теорій адаптації до стресових і травматичних подій. Їх модель розрізняє глобальний сенс (загальна система переконань, життєвих цілей та уявлень про світ) і ситуаційний сенс (усвідомлення значення конкретної події). У випадку кризи виникає дисонанс між глобальним і ситуаційним сенсом, що спричиняє дистрес і стимулює процес осмислення події з метою інтеграції її в цілісну життєву картину.[41]

У межах цієї моделі підкреслюється, що пошук сенсу виступає адаптивним механізмом, який знижує рівень дистресу, підвищує суб'єктивне благополуччя, активізує ресурси особистості та сприяє резильєнтності. Дослідження цієї моделі мають практичне значення в психоонкології, психотравматології та вивченні адаптації до пандемічної кризи.

Інтегративний підхід до вивчення сенсу життя пропонує Пол Вонг — засновник екзистенційної позитивної психології. (Existential Positive Psychology, або PP2.0).

Пол Т. П. Вонг — канадський психолог китайського походження, один із провідних мислителів у сучасній позитивній психології. У своїй мультикомпонентній моделі сенсу життя (PURE-модель) він виділяє чотири ключові компоненти: ціль (purpose), розуміння (understanding), відповідальність (responsibility), задоволення/оцінювання (enjoyment/evaluation). Р – Purpose (Мета): Компонент мети передбачає допомогу індивіду в усвідомленні особистісно значущих цілей, які надають життю напрям і мотиваційне підґрунтя. У контексті психотерапевтичної взаємодії це сприяє подоланню апатії, екзистенційної пустки та втрати життєвих орієнтирів, зокрема у кризових ситуаціях, при хронічних захворюваннях або після психотравмувальних подій.

U – Understanding (Розуміння):

Цей компонент сприяє глибшому осмисленню особистого досвіду, встановленню взаємозв'язків між подіями, цінностями й установками. Завдяки цьому клієнт здатен інтегрувати минуле, теперішнє і майбутнє в єдину когерентну наративну структуру, що підтримує психологічну цілісність.

R – Responsibility (Відповідальність):

Наголос на відповідальності формує активну суб'єктну позицію особистості у процесі побудови власного життя. У терапевтичній практиці це зміцнює почуття контролю, автономії та моральної зрілості, стимулюючи усвідомлене прийняття рішень.

E – Enjoyment/Evaluation (Задоволення / Оцінювання):

Останній компонент передбачає здатність отримувати емоційне задоволення від життя, а також здійснювати критичну оцінку його якості. У практичному вимірі це сприяє розвитку рефлексії, вдячності, здатності цінувати позитивні аспекти повсякденного буття, що особливо важливо в умовах стресу чи втрат.

Загалом, PURE-модель слугує ефективною структурною основою для психологічної інтервенції, спрямованої на подолання страждання шляхом осмислення життєвих подій, відновлення відчуття цілісності та значущості буття, трансформацію болю у ресурс для особистісного зростання, а також формування стійкої мотивації та життєстійкості в умовах екзистенційних викликів. Її інтеграція з методами логотерапії, когнітивно-поведінкової терапії та духовно-екзистенційного консультування забезпечує потужний потенціал для глибинної трансформації особистості, заснованої на пошуку сенсу як центральної умови психологічного добробуту.

Сенс постає як динамічна структура, що включає як когнітивні, так і афективні елементи. Вонг наголошує на важливості моральної відповідальності, екзистенційної глибини й активної участі в житті як джерел сенсу. Крім того, він розмежовує пошук сенсу (search for meaning) і наявність сенсу (presence of meaning), акцентуючи, що сам процес пошуку вже має терапевтичне й адаптивне значення. Методологічні засади, розроблені П. Вонгом у межах екзистенційної позитивної

психології, знайшли широке практичне застосування в різноманітних сферах психологічної допомоги та підтримки. Зокрема, його підходи ефективно впроваджуються в контексті екзистенційно орієнтованої психотерапії, паліативної підтримки пацієнтів, а також у роботі з ветеранами бойових дій та особами, які пережили психологічні травми.

Окрему значущість метод Вонга має в духовно-центрованій психотерапії, де акцент робиться на пошуку сенсу, прийнятті страждання та трансценденції. Крім того, елементи цієї концепції активно інтегруються в програми розвитку життєстійкості, морального лідерства та інших форм психологічного консультування, спрямованих на особистісне зростання через усвідомлення, відповідальність і ціннісне переосмислення життєвого досвіду.[52]

Отже, сенс життя в сучасній психології розглядається як складний, багатовимірний конструкт, який виступає внутрішнім ресурсом особистості, забезпечує її адаптацію до життєвих труднощів та сприяє збереженню психологічної цілісності в умовах кризи.

1.2. Резильєнтність: поняття, структура та механізми формування

Формування наукового уявлення про резильєнтність у психології відбувалося поетапно, починаючи з обґрунтування доцільності використання цього терміну й завершуючи розробкою його теоретико-методологічного підґрунтя. Широке використання поняття *resilience* у психологічних дослідженнях розпочалося у 1970-х роках. На цьому початковому етапі (1970–1980-ті роки), завдяки роботі О. Хамініча, було започатковано вивчення психологічних механізмів подолання труднощів. Науковці почали усвідомлювати потребу в детальному аналізі здатності індивіда протистояти стресовим подіям.

Другий період (1980–1990-ті роки) ознаменувався активними дискусіями щодо змістового наповнення поняття «резильєнтність», зокрема через його перетин із такими термінами, як «стресостійкість», «адаптивність», «життєстійкість». Це концептуальне розмаїття створювало певні труднощі у стандартизації визначення та ускладнювало практичне застосування теоретичних підходів.

Третій етап, який триває з початку 2000-х років і донині, відзначається усвідомленням резильєнтності як багатовимірного феномену. Сучасна наука розглядає її як інтегративну характеристику, що включає адаптаційні можливості, внутрішню саморегуляцію та здатність конструктивно відповідати на кризові події, зберігаючи при цьому гідність і психічну рівновагу. [14]

На сьогодні не існує єдиного універсального визначення цього поняття, однак загальна тенденція полягає в його трактуванні як ключової психологічної якості або ресурсу, що дозволяє людині відновити функціонування після серйозних життєвих викликів. Зарубіжні дослідники визначають резильєнтність як процес адаптації до стресових факторів, здатність відновлення під час або після травматичних подій, як уміння протистояти труднощам, а також як потенціал формування змістовного життя навіть у стані тривалого напруження.

У наукових джерелах наголошується на ролі резильєнтності у збереженні особистісної цілісності та гідності під тиском несприятливих обставин, а також її значенні для відновлення психологічного благополуччя після травматичних досвідів. Резильєнтна поведінка асоціюється з ефективним розподілом ресурсів у критичних ситуаціях, підтримкою ментального здоров'я та сприянням посттравматичному зростанню. Це також вказує на наявність адаптивних стратегій подолання, що мінімізують вплив хронічного стресу[15].

Згідно з трактуванням, запропонованим Американською психологічною асоціацією (2023), резилієнтність розглядається як процес і водночас результат ефективного пристосування особистості до складних чи критичних життєвих обставин. Цей процес реалізується через гнучкість мислення, емоцій і поведінки, що дозволяє людині адекватно реагувати на як зовнішні, так і внутрішні виклики.

У цілому резилієнтність розглядається як комплексна здатність особистості, що проявляється у збереженні відносно стабільного психічного функціонування під впливом стресових факторів, у швидкому й достатньо ефективному відновленні після дії травматичних подій, а також у формуванні нових адаптивних характеристик, які підвищують загальну ефективність життєдіяльності. Така здатність забезпечує не лише повернення до попереднього рівня функціонування, а й

можливість особистісного зростання внаслідок подолання психологічних криз [3]. Доповнюючи наведене, варто зазначити, що резилієнтність також трактується як складний динамічний процес, що сприяє позитивній адаптації попри наявність серйозних загроз, життєвих труднощів чи травматичного досвіду. Таким чином, у сучасній психології резильєнтність розглядається як інтегральна компетентність, яка поєднує в собі особистісні риси, що забезпечують здатність долати виклики та зберігати функціональність у вкрай несприятливих умовах[40].

Психологічна наука пропонує нам карту дій у складних життєвих ситуаціях: у міжособистісних стосунках, професійній діяльності, навчанні та боротьбі з соціальною несправедливістю. Проте після десятиліть досліджень і значних фінансових вкладень одним з основних висновків стало визнання контекстуальної залежності ефективних реакцій: тобто, успішність адаптивної поведінки залежить від ситуації, мети та індивідуальних обставин. Це означає, що універсальної стратегії подолання труднощів не існує.

Сучасні підходи до регуляції емоцій акцентують увагу не на зменшенні дистресу як самоцілі, а на збереженні орієнтації на значущі цілі навіть у складних емоційних станах. Теоретики, базуючись на дослідженнях емоційної регуляції та когнітивно-поведінкових підходів, включаючи терапію прийняття і зобов'язань (АСТ), сформуvalи контекстуальні моделі, згідно з якими оптимальна реакція має враховувати особистісні цінності, а не лише прагнення уникнути дискомфорту [13].

У цих моделях життєві труднощі розглядаються не як основна загроза благополуччю, а як неминуча частина людського досвіду. Надмірна орієнтація на уникнення негативних емоцій часто веде до поведінкових шаблонів, що уникають участі в ціннісно орієнтованій діяльності — наприклад, прокрастинація, емоційне переїдання, зловживання речовинами або самозаглибленість у минуле. Хоча подібні стратегії й забезпечують тимчасове полегшення, з часом вони підривають психологічне благополуччя.

У цьому контексті ключовим концептом виступає психологічна гнучкість — здатність адаптивно регулювати поведінку у відповідь на труднощі, зберігаючи при цьому орієнтацію на особистісно значущі цілі. Відповідно до визначення,

запропонованого Хейсом та співавторами, психологічна гнучкість — це здатність змінювати або підтримувати функціональні форми поведінки залежно від контексту, коли це слугує реалізації цінностей і сприяє повноцінному життю [36].

Натомість психологічна негнучкість асоціюється з рядом деструктивних психічних явищ: депресією, тривожними розладами, залежністю, розладами харчової поведінки, катастрофізацією болю, емоційним вигоранням, трудоголізмом тощо. Така орієнтація на симптоматику є традиційною для клінічної психології, де фокус часто зосереджується на усуненні патології, а не на розвитку адаптивних ресурсів.

Попри це, зростає інтерес до вивчення позитивних аспектів психологічної гнучкості. Дослідження свідчать про її позитивний зв'язок із самоспівчуттям, залученістю у професійну діяльність, життєвим задоволенням і загальним благополуччям.

У монографії О. Кокуна підкреслюється, що життєстійкість і резильєнтність мають багатовимірну структуру, у якій внутрішні психологічні ресурси людини — самооцінка, ціннісна спрямованість, когнітивна гнучкість, здатність до емоційної регуляції — перебувають у постійній взаємодії із зовнішніми чинниками, такими як соціальна підтримка, відчуття безпеки та відносна стабільність життєвого середовища. В умовах війни та тривалої нестабільності саме сенс життя і змістовне усвідомлення власного шляху, підтримка близьких, а також активна життєва позиція, яка передбачає здатність діяти і мобілізувати наявні ресурси, виявляються провідними психологічними детермінантами підвищеної життєстійкості. Автор демонструє, що розвиток цих ресурсів є можливим через комплексні практичні стратегії, серед яких формування ціннісної орієнтації, тренінги емоційної регуляції, розширення мереж соціальної підтримки та навчання когнітивно-поведінковим способам подолання стресу. При цьому життєстійкість розглядається не як фіксована особистісна риса, а як динамічний процес, який здатний змінюватися під впливом життєвих ситуацій, соціального контексту та цілеспрямованих психологічних інтервенцій. Одним із ключових висновків дослідження є положення про те, що внутрішні ресурси особистості та зовнішні системи підтримки мають діяти

синергетично: у ситуації глибоких соціальних потрясінь та втрати стабільності лише індивідуальних зусиль недостатньо — життєстійкість досягається у точці взаємного підсилення особистісних і соціальних опор [5].

1.3. Сенс життя і резильєнтність у контексті кризових подій: війна, міграція, втрати

У науковій літературі сенс життя розглядається як важливий ресурс, що сприяє покращенню психологічного стану особистості. В умовах життєвих викликів прагнення до осмисленої мети здатне знижувати рівень психоемоційного напруження. Проте стабільність цього впливу не є однозначною, а чинники, які можуть посилювати або послаблювати зв'язок між наявністю сенсу життя та психологічним добробутом, досі залишаються недостатньо дослідженими. Резильєнтність як здатність до позитивної адаптації в умовах серйозних життєвих труднощів може виступати потенційним підсилювачем захисного ефекту сенсу життя на психічне здоров'я.

Для збереження психологічної стійкості в умовах життєвих викликів важливо не лише застосовувати відповідні когнітивні, емоційні та поведінкові механізми, а й підтримувати або заново відкривати для себе сенс життя і віру у майбутнє [53]. У праці Wright і Masten (2005) «Resilience Processes in Development: Fostering Positive Adaptation in the Context of Adversity» резильєнтність розглядається як динамічний процес позитивної адаптації у відповідь на суттєві ризики чи загрози для розвитку. Автори наголошують, що резильєнтність не є стабільною рисою особистості, а формується у результаті взаємодії між індивідом та його середовищем, охоплюючи біологічні, психологічні, соціальні та контекстуальні фактори.

У дослідженні проаналізовано чотири хвилі розвитку наукового підходу до вивчення резильєнтності. Перша хвиля була зосереджена на ідентифікації дітей, які демонструють адаптивність попри несприятливі умови життя. Друга хвиля акцентувала увагу на захисних механізмах і факторах, які сприяють позитивному розвитку. У третій хвилі дослідники зосередилися на створенні та оцінці інтервенцій, спрямованих на зміцнення резильєнтності. Четверта хвиля передбачає інтеграцію знань із різних дисциплін та рівнів аналізу, зокрема включення

нейробіологічних, когнітивних та соціокультурних аспектів, що дозволяє розглядати резильєнтність як мультисистемне явище.

Центральне місце у дослідженні займає аналіз захисних та промоційних чинників, які підтримують адаптивний розвиток дитини. До таких чинників належать індивідуальні ресурси (когнітивні здібності, саморегуляція, самооцінка), сімейна підтримка (наявність турботливих та стабільних стосунків з батьками), а також контекстуальні ресурси (соціальні мережі, освітні інституції, громада). Автори підкреслюють, що стійкість не є унікальною або рідкісною здатністю, а радше типовим проявом нормального людського розвитку за умови наявності належної підтримки.[53]

Таким чином, автори обґрунтовують необхідність системного підходу до вивчення та підтримки резильєнтності, з урахуванням численних впливів, що діють на різних рівнях — від біологічного до соціального. Їхній внесок полягає у формуванні концептуальної основи для практичних інтервенцій, спрямованих на підтримку дітей у складних життєвих обставинах.

1.4. Вимушена міграція як екзистенційна криза: виклики та стратегії адаптації

Повномасштабна військова агресія Російської Федерації, розпочата у лютому 2022 року, стала для мешканців України потужним джерелом стресу з серйозними психологічними наслідками. У цьому контексті в суспільному та науковому дискурсі значно зросла актуальність таких понять, як стресостійкість, життестійкість, життєздатність, резилієнс, резильєнтність, емоційна стійкість та здатність діяти в умовах нестандартних ситуацій. Ці концепти відображають внутрішні ресурси особистості, що забезпечують ефективне подолання кризових обставин, зменшення негативного впливу стресових факторів та запобігання їх можливим психотравмувальним наслідкам.

Психологічна травма є глобальним феноменом. Її подолання не завжди відбувається автоматично після завершення травматичних подій або повернення до умов відносної стабільності. Навпаки, часто настає тривалий етап осмислення пережитого, переживання втрат і поступового психоемоційного відновлення. Одним

із потужних чинників, здатних спричинити психологічну травму, виступає вимушене переміщення. У цьому контексті міграцію розглядають як процес просторового переміщення осіб, що супроводжується зміною постійного місця проживання та адаптацією до нових соціальних і культурних умов.[6]

Вимушене переміщення, як правило, супроводжується глибоким переживанням втрати – не лише фізичного простору, з яким пов'язане походження, дитинство та формування ідентичності, а й втратою впевненості у завтрашньому дні. Часто майбутнє уявляється як непевне та позбавлене чітких орієнтирів, особливо в контексті незнання, чи можливе повернення до рідного дому. Змушене покидання звичного середовища перериває природний процес становлення особистості у зв'язку з рідною культурою, мовою, символічними образами та спільнотою. Додаткові втрати — таких як близькі люди, професійна діяльність, соціальна позиція, важливі сімейні предмети — поглиблюють емоційне навантаження.[7]

Після задоволення базових потреб (проживання, безпека, харчування) особи, що пережили вимушену міграцію, гостро потребують психологічної підтримки. Її мета — зменшити відчуття відчуження та ізоляції, сприяти відновленню соціальних зв'язків і підтримати процес адаптації до нового соціокультурного середовища, яке нерідко вимагає переосмислення власної ідентичності. Частим феноменом у таких умовах є "провина вижившого" — глибоке почуття провини та сорому через те, що людина залишилася живою, тоді як інші не змогли врятуватися.

Дослідження доводять, що саме взаємодія сенсу життя і резильєнтності має визначальний вплив на психологічне благополуччя у кризових ситуаціях. Наявність сенсу життя знижує ризик депресії та тривожних розладів, а резильєнтність посилює цей ефект, забезпечуючи емоційну гнучкість, здатність до конструктивного переосмислення втрат та створення нових соціальних зв'язків.[11]

Таким чином, у контексті війни, міграції та втрат важливо не лише надавати постраждалим базову підтримку, але й створювати умови для розвитку резильєнтності та пошуку сенсу життя, що забезпечує довготривалу психологічну стійкість і відновлення.

Висновки до першого розділу

Аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що сенс життя є не лише базовою психологічною потребою, а й ключовим ресурсом, який сприяє збереженню психологічної рівноваги в умовах кризових подій. У ситуаціях війни, втрат і вимушеної міграції пошук сенсу життя набуває екзистенційного виміру, стаючи чинником, що дозволяє особистості зберегти внутрішню цілісність та віру в майбутнє.

Водночас резильєнтність виступає як динамічний процес адаптації, що дозволяє людині ефективно долати наслідки травматичних подій. Наукові дані підтверджують, що поєднання високого рівня резильєнтності з наявністю осмисленої життєвої мети створює синергетичний ефект, посилюючи загальний психологічний захист і сприяючи адаптації в умовах невизначеності.

У контексті вимушеної міграції як глибокої екзистенційної кризи особливої ваги набувають процеси переосмислення ідентичності, відновлення соціальних зв'язків та подолання емоційної ізоляції. Втрата звичного середовища й соціальних ролей актуалізує потребу у новому самоусвідомленні, тоді як формування підтримувальних міжособистісних зв'язків зменшує почуття самотності та втрати, сприяючи адаптації й підвищенню психологічної стійкості.

Наявність сенсу життя у таких умовах знижує ризики тривожних і депресивних станів, а розвинена резильєнтність підвищує здатність до конструктивного подолання труднощів, емоційної гнучкості та психологічного відновлення.

Таким чином, у ситуаціях, пов'язаних з війною, втратами та вимушеною міграцією, пошук сенсу життя у поєднанні з розвитком резильєнтності є важливою умовою формування психологічної життєстійкості. Це потребує комплексного підходу до психологічної допомоги, який включає не лише подолання симптомів, а й створення умов для глибшого осмислення пережитого досвіду.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

У другому розділі представлено методологічні засади, логіку побудови та організацію емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язку між рівнем сенсу життя та рівнем резильєнтності у вимушених мігрантів у період воєнних подій. Обґрунтовано вибір інтегративного дослідницького підходу, що поєднує екзистенційно-гуманістичні, позитивно-психологічні та емпірично-кореляційні підходи, які дозволяють комплексно аналізувати смисложиттєві орієнтації та психологічну стійкість як ключові ресурси адаптації особистості у кризових умовах.

2.1. Обґрунтування дослідницького підходу та методологічних принципів

У межах даного дослідження розглядаються психологічні ресурси особистості в умовах вимушеної міграції під час війни, зокрема такі конструкти, як сенс життя та резильєнтність. Теоретичний аналіз показав, що війна і вимушене переміщення виступають екстремальними життєвими подіями, які порушують цілісність життєвого світу людини, ставлять під сумнів звичні цінності та перспективи майбутнього і водночас потребують швидкої психологічної та соціальної адаптації. У таких умовах особливої ваги набувають смисложиттєві орієнтації (як система цілей, цінностей і відчуття значущості власного існування) та резильєнтність (як здатність зберігати внутрішню стійкість, відновлюватися після травми і функціонувати попри стрес). З огляду на це, взаємозв'язок між рівнем сенсу життя та рівнем резильєнтності у вимушених мігрантів розглядається як потенційно ключовий чинник їхньої психологічної стійкості й адаптивного потенціалу.

Зазначена проблематика обумовила вибір інтегративного дослідницького підходу. Дослідження ґрунтується на поєднанні трьох взаємодоповнювальних напрямів: екзистенційно-гуманістичного підходу, підходу позитивної психології та емпірично-кореляційного підходу. Екзистенційно-гуманістичний підхід (В. Франкл, К. Роджерс) дозволяє інтерпретувати сенс життя як центральний внутрішній ресурс особистості, що підтримує її психологічну стійкість у кризових обставинах. У межах цього підходу сенс життя розглядається не як абстрактне філософське поняття, а як

реальний регулятор поведінки, вибору та життєвих рішень. Наявність особистісного сенсу виконує функцію осі, навколо якої вибудовується відчуття цілісності «Я», збереження ідентичності та спроможність діяти навіть у стані втрат і невизначеності. Усвідомлення власних життєвих цілей і призначення допомагає людині відновлювати почуття контролю над життям, підтримує саморегуляцію, посилює готовність долати труднощі та зберігати внутрішню стабільність. Таким чином, смисл життя у цьому підході розглядається як не лише екзистенційна категорія, але і як дієвий психологічний механізм життєстійкості [21].

Підхід позитивної психології (М. Штегер, С. Мадді, К. Коннор, Д. Девідсон) доповнює екзистенційно-гуманістичну оптику, оскільки фокусує увагу не на патології чи дезадаптації, а на внутрішніх силах особистості, її здатності до відновлення й розвитку. У межах позитивної психології резильєнтність визначається як здатність долати стрес, відновлюватися після травматичних подій і зберігати функціональність у складних життєвих обставинах. Резильєнтність розглядається як динамічний процес, у якому труднощі виступають не лише джерелом виснаження, а й умовою особистісного зростання, переосмислення цінностей, посилення внутрішньої гнучкості та відповідальності за власне життя. Такий підхід дозволяє аналізувати не тільки наявність страждання чи втрат, а й те, як людина перетворює ці переживання на ресурс подальшого існування [29, 45].

Поєднання екзистенційно-гуманістичного підходу та позитивної психології дає можливість розглядати сенс життя і резильєнтність не ізольовано, а як взаємопов'язані компоненти єдиної системи психологічної стійкості. Сми́сложиттєві орієнтації забезпечують внутрішню смислову опору, формують усвідомлену мотивацію і життєві напрями, тоді як резильєнтність відповідає за емоційно-поведінкову здатність утриматися «на плаву», зберегти конструктивність і дієздатність у ситуації кризи. Таким чином, сенс життя можна розглядати як змістовну основу внутрішньої стійкості, а резильєнтність — як механізм її реалізації у поведінці.

Третім компонентом обраного підходу є емпірично-кореляційний підхід. Він ґрунтується на використанні кількісних методів аналізу для виявлення статистично

значущих взаємозв'язків між психологічними показниками. У даній роботі цей підхід застосовано з метою оцінити напрям і силу зв'язку між рівнем смисложиттєвих орієнтацій та рівнем резильєнтності у вибірці вимушених мігрантів. Кореляційний аналіз дозволяє не лише підтвердити теоретичне припущення про взаємодію цих феноменів, а й кількісно описати, наскільки наявність життєвого сенсу пов'язана з психологічною стійкістю, здатністю до саморегуляції та адаптації. Застосування кількісних методів також дає можливість виявити зв'язки між окремими компонентами сенсу життя та окремими компонентами резильєнтності, що поглиблює розуміння структури внутрішніх ресурсів особистості вимушених мігрантів.

Обраний підхід спирається на низку методологічних принципів, які забезпечують наукову цілісність і коректність дослідження. По-перше, принцип детермінізму передбачає, що психологічні показники, зокрема смисложиттєві орієнтації та резильєнтність, не є випадковими, а формуються під впливом взаємодії зовнішніх (соціально-воєнних) і внутрішніх (особистісних) чинників. Це означає, що поведінку та емоційні стани вимушених мігрантів доцільно розглядати як закономірно зумовлені умовами їхнього життя, втратою звичного середовища, якістю підтримки тощо.

По-друге, принцип єдності свідомості та діяльності розглядає людину як активного суб'єкта. Сенс життя в цьому контексті виявляється не лише у внутрішніх переконаннях, а у виборі життєвих стратегій, у готовності діяти, брати відповідальність, відстоювати власні цілі навіть у складних умовах. Свідомість тут є чинником, який спрямовує діяльність на збереження психологічної рівноваги та відновлення життєвого контролю.

По-третє, принцип розвитку підкреслює, що ані смислова сфера, ані резильєнтність не є фіксованими властивостями. Вони можуть змінюватися під впливом травматичного досвіду, але ці зміни не обов'язково означають лише руйнування; навпаки, кризові події здатні стимулювати переосмислення життєвих цінностей, формування нових орієнтирів і зростання внутрішньої стійкості.

По-четверте, принцип системності дає змогу аналізувати сенс життя та резильєнтність як елементи єдиної адаптаційної системи особистості. Зміни в одній сфері (наприклад, зниження відчуття сенсу) можуть безпосередньо позначатися на іншій (здатності до саморегуляції, подолання стресу). Такий системний підхід дозволяє бачити особистість не як набір окремих показників, а як цілісну структуру, що прагне до збереження життєвої стабільності у вкрай несприятливих умовах.

Окрім наведених принципів, дослідження спирається на низку спеціальних методологічних вимог, які гарантують наукову коректність і етичність. Принцип наукової об'єктивності передбачає, що зібрані дані мають бути відтворюваними, а їх обробка — максимально нейтральною щодо позиції дослідника. Принцип валідності та надійності означає, що використані психодіагностичні методики (СЖО, MLQ, CD-RISC) відповідають меті дослідження, адекватно вимірюють заявлені психологічні конструкти та дають стабільні результати. Принцип етичності особливо важливий у роботі з вибіркою, що перебуває у вразливому стані: участь у дослідженні є добровільною, відповіді — анонімними, а сама процедура не повинна завдавати психологічної шкоди респондентам.

Узгоджене поєднання трьох підходів (екзистенційно-гуманістичного, позитивно-психологічного та емпірично-кореляційного) і дотримання зазначених методологічних принципів забезпечує логічну цілісність дослідження. Це дозволяє, з одного боку, описати глибинні смислові процеси, пов'язані з переживанням війни та втрати дому, а з іншого — кількісно зафіксувати, якою мірою смисложиттєві орієнтації пов'язані з резильєнтністю як ресурсом психологічної адаптації вимушених мігрантів.

2.2 Опис психодіагностичних методик

Для дослідження були обрані методики:

Методика «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) – адаптація тесту «Purpose in Life Test», розробленого Дж. Крамбо та Л. Махолік, опитувальник сенсу життя – Meaning in Life Questionnaire (MLQ), розроблений Майклом Ф. Штегером та колегами (2006), та Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона – Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC), створена Кетрін М. Коннор та Джонатаном Р. Т.

Девідсоном (2003), оскільки вони є валідними та надійними інструментами у вивченні сенсу життя та резильєнтності. СЖО дає змогу оцінити інтегральний рівень смисложиттєвих орієнтацій, MLQ дозволяє розмежувати наявність і пошук сенсу, а CD-RISC забезпечує комплексну оцінку психологічної резильєнтності. Їх поєднання забезпечує комплексність аналізу та підвищує достовірність отриманих результатів. Крім того, у дослідженні було використано анкетування, спрямоване на збирання соціально-демографічних та адаптаційних даних учасників. Анкета дала змогу оцінити умови проживання, рівень інтеграції, мовну компетентність, зайнятість, фінансову стабільність та загальну задоволеність життям за кордоном.

Валідність методики «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) підтверджена численними теоретичними й емпіричними дослідженнями, що засвідчує її наукову обґрунтованість і практичну надійність.

Теоретична валідність.

Конструкція опитувальника базується на концепції смислової регуляції особистості, відповідно до якої смисложиттєві орієнтації розглядаються як системоутворюючий компонент свідомості, що визначає спрямованість та активність людини. Структура методики (цілі в житті, процес життя, результативність, локус контролю–Я, локус контролю–життя) узгоджується з теорією смислу й відображає різні аспекти усвідомлення та конструювання особистісного сенсу.

Емпірична (конструктна) валідність.

Показники СЖО демонструють стабільні кореляції з низкою теоретично споріднених конструктів:

самоактуалізацією (за Шостромом), психологічною стійкістю та резильєнтністю, життєвим оптимізмом, самоефективністю та внутрішнім локусом контролю, екзистенційним задоволенням та суб'єктивним благополуччям (Ryff, 1989).

Такі зв'язки свідчать про високу конвергентну валідність тесту.

Критеріальна валідність.

Методика ефективно диференціює групи з різним рівнем екзистенційної наповненості, смислової зрілості та життєстійкості. Вона чутлива до динаміки

особистісного розвитку під впливом психотерапевтичних і тренінгових програм, що підтверджує її діагностичну цінність у психологічній практиці.

Надійність.

За даними стандартизації, (Титаренко, 2013; Мартинюк, 2016; Мельник, 2020)

внутрішня узгодженість шкал становить α Кронбаха від 0,70 до 0,90, а тест-ретестова надійність коливається у межах $r = 0,70-0,80$, що відповідає високим показникам стабільності для особистісних опитувальників.

Узагальнений висновок:

Методика СЖО є валідним та надійним інструментом для вивчення смисложиттєвих орієнтацій особистості. Вона дає змогу комплексно оцінити рівень усвідомленості життєвих цілей, процесуальну насиченість життя та ступінь контролю над його перебігом, що робить її ефективною у дослідженнях смислу життя, психологічної життєстійкості та екзистенційного благополуччя.

Валідність опитувальника «Meaning in Life Questionnaire» (MLQ) М. Ф. Штегера [45].

Теоретична валідність.

Методика ґрунтується на положеннях логотерапії В. Франкла та сучасних концепціях позитивного функціонування людини. Згідно з М. Штегером, смисл життя є інтегральним когнітивно-афективним утворенням, яке надає узгодженості й цілеспрямованості людському існуванню. Первинні та кроскультурні дослідження підтвердили двофакторну модель опитувальника, що свідчить про високу конструктивну валідність [46].

Емпірична (конструктна) валідність.

Дослідження показують, що показники шкали Presence of Meaning позитивно корелюють із рівнем психологічного благополуччя, життєвої задоволеності, самоефективності та автономії ($r = 0,40-0,70$). Натомість шкала Search for Meaning відображає процесуальний аспект смислової активності й може бути вищою у періоди кризи чи переоцінки життєвих орієнтирів. Виявлені зв'язки між обома шкалами MLQ та показниками меншої депресивності, тривожності,

посттравматичного зростання, що підтверджує високу конвергентну й дискримінантну валідність методики [46].

Критеріальна валідність.

MLQ ефективно диференціює респондентів із різним рівнем екзистенційного задоволення, життєстійкості та духовної орієнтації. Показники шкали «наявність смислу» асоціюються з більш високим рівнем суб'єктивного благополуччя, а шкала «пошук смислу» — з активністю у створенні або переосмисленні життєвих цінностей. Опитувальник також продемонстрував чутливість до позитивних змін після психотерапевтичних і тренінгових програм, що свідчить про його діагностичну придатність.

Надійність.

Розробники подають високі показники внутрішньої узгодженості шкал: Presence of Meaning — $\alpha = 0,86\text{--}0,90$; Search for Meaning — $\alpha = 0,84\text{--}0,87$. Тест-ретестова надійність через місяць становить $r = 0,70\text{--}0,75$ (Steger et al., 2006). Ці дані підтверджують високу стабільність результатів і можливість багаторазового використання інструменту в динамічних дослідженнях.

Узагальнений висновок:

Опитувальник MLQ М. Ф. Штегера є валідним і надійним психодіагностичним інструментом, який дає змогу вивчати як наявність, так і пошук смислу життя. Він успішно застосовується в дослідженнях особистісної зрілості, життєстійкості, посттравматичного зростання та екзистенційного благополуччя. Методика має підтверджену кроскультурну стабільність і адаптована для використання в україномовних вибірках.

Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC) розроблена К. М. Коннором і Дж. Р. Т. Девідсоном у 2003 році для оцінювання індивідуальної здатності до психологічної стійкості, тобто до подолання труднощів, відновлення після стресу та ефективного функціонування в умовах кризи.[29]

Теоретична валідність шкали обґрунтована тим, що її структура спирається на емпірично підтверджену модель особистісної стійкості, узгоджену з концепціями С. Мадді, А. Маслоу, В. Франкла та сучасних підходів позитивної психології. Під час

розробки інструменту автори підтвердили п'ятифакторну структуру на великій вибірці ($n = 577$) та показали, що шкала чутлива до відмінностей між клінічними й неклінічними групами, що свідчить про високу конструктивну валідність [29].

Емпірична валідність CD-RISC підтверджена численними дослідженнями, які демонструють тісні зв'язки між високими показниками резильєнтності та нижчим рівнем депресії, тривожності, посттравматичних симптомів, а також більшою задоволеністю життям, оптимізмом і самоефективністю. Кореляції з показниками психологічного благополуччя, копінг-стратегій і саморегуляції становлять $r = 0,40\text{--}0,70$, що свідчить про високу конвергентну валідність [32].

Критеріальна валідність шкали підтверджена в численних порівняльних дослідженнях. CD-RISC виявляє здатність розрізняти групи з різним рівнем адаптивності: військовослужбовців, пацієнтів із посттравматичним стресовим розладом, осіб, які пережили стихійні лиха або насильство. Крім того, шкала чутлива до змін під впливом терапевтичних і тренінгових програм розвитку стресостійкості, що свідчить про її практичну придатність.

Показники надійності інструменту є високими. Внутрішня узгодженість за α Кронбаха становить 0,89, а тест-ретестова надійність (через 4 тижні) — $r = 0,87$. В українських і європейських адаптаціях підтверджено факторну стабільність та надійність у межах $\alpha = 0,80\text{--}0,90$. Скорочені варіанти (CD-RISC-10 та CD-RISC-2) також демонструють добру психометричну якість, зберігаючи змістовну валідність вихідної версії [8].

Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC) є валідним і надійним психодіагностичним інструментом для вимірювання рівня психологічної стійкості особистості. Вона дає змогу оцінювати здатність людини ефективно долати стрес, адаптуватися до змін і відновлювати внутрішню рівновагу після кризових подій. Завдяки своїй високій чутливості, кроскультурній універсальності та простоті застосування методика широко використовується у клінічній, військовій, освітній і кризовій психології.

Характеристика використаних методів та методик.

Характеристику використаних методів та методик наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Психодіагностичні й статистичні методи та завдання експериментального дослідження зв'язку між рівнем сенсу життя та рівнем резильєнтності у вимушених мігрантів під час війни.

Метод або методика дослідження.	Завдання
Методика «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО).	Визначення рівня смисложиттєвих орієнтацій, цілей у житті, у вимушених мігрантів під час війни.
Опитувальник сенсу життя (MLQ) М. Штегера.	Визначення наявності сенсу життя та рівня його пошуку.
Шкала резильєнтності (CD-RISC) К. Коннора і Д. Девідсона.	Визначення рівня резильєнтності, здатності до подолання стресу та відновлення після травматичних подій.
Метод анкетування.	Визначення особливостей ситуації міграції досліджуваних.

Для глибшого розуміння отриманих результатів доцільно розглянути психодіагностичні інструменти, за допомогою яких здійснювалося вимірювання основних показників дослідження.

Методика «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) є адаптацією тесту «Purpose in Life» (PIL), розробленого Дж. Крамбо та Л. Махоліком. Вона ґрунтується на теоретичних

засадах екзистенційної психології та логотерапії В. Франкла і спрямована на виявлення смисложиттєвих орієнтацій як інтегративного конструкту, що охоплює відчуття осмисленості життя, цілеспрямованості, результативності власної активності та рівня локусу контролю. Застосування цієї методики дозволяє не лише визначити загальний рівень осмисленості життя, а й оцінити ступінь задоволеності власним життям, наявність ієрархії ціннісних орієнтацій та спрямованість у майбутнє. У межах нашого дослідження СЖО була використана для з'ясування того, наскільки вимушені мігранти здатні зберігати або віднаходити сенс власного існування попри травматичний досвід, зумовлений воєнними подіями. Опитувальник містить 20 тверджень, що відображають різні аспекти переживання сенсу життя. Респонденти оцінюють кожне твердження за семибальною шкалою, де високі бали свідчать про вищий рівень осмисленості. Отримані результати аналізуються як за інтегральним показником, так і за окремими шкалами: «цілі у житті», «процес життя», «результативність життя», «локус контролю — Я», «локус контролю — життя». Методика виявилася особливо цінною для оцінки структурної організації сенсу життя, тобто співвіднесення минулого, теперішнього та майбутнього, а також здатності особистості усвідомлювати себе автором власного життєвого шляху.

Іншим інструментом, застосованим у дослідженні, є «Meaning in Life Questionnaire» (MLQ), розроблений М. Штегером у контексті позитивної психології. На відміну від СЖО, ця методика акцентує увагу на двох ключових компонентах переживання сенсу: «Presence of Meaning» (наявність сенсу) та «Search for Meaning» (пошук сенсу). Такий підхід дозволяє оцінити не лише те, наскільки людина усвідомлює власне життя як наповнене сенсом, а й її прагнення віднайти або створити нові смисли. У нашому дослідженні MLQ було застосовано з метою детальнішого аналізу екзистенційної динаміки, адже поєднання оцінки наявності сенсу та його пошуку дозволяє виявити внутрішні ресурси, кризові моменти чи потенціал розвитку особистості в умовах життєвої невизначеності. Опитувальник складається з 10 тверджень, що оцінюються за семибальною шкалою Лайкерта від «абсолютно не згоден» до «цілком згоден». Отримані дані дали змогу дослідити, як

вимушені мігранти не лише зберігають відчуття сенсу, але й чи прагнуть його віднайти в умовах втрати стабільності.

Таким чином, СЖО і MLQ відрізняються концептуальними засадами та діагностичними можливостями. Якщо СЖО демонструє структурну організацію сенсу життя (цілі, контроль, задоволеність), то MLQ відображає динаміку процесу — баланс між наявним сенсом і його пошуком. Їхнє одночасне застосування дозволяє отримати більш комплексне уявлення про досліджуваний феномен: наприклад, особа може демонструвати високі показники за шкалами СЖО, що свідчатиме про сформованість смисложиттєвих орієнтацій, але водночас мати високий рівень пошуку за MLQ, що може бути ознакою переоцінки цінностей, кризового стану чи переходу до нового етапу особистісного розвитку. Отже, інтегроване використання обох методик забезпечує як глибинний аналіз змістових характеристик сенсу життя, так і дослідження його екзистенційної динаміки, а також дозволяє зіставляти результати у локальному (національному) та міжнародному науковому контекстах.

Шкала резильєнтності CD-RISC (Connor–Davidson Resilience Scale) була розроблена К. Коннором та Д. Девідсоном з метою кількісного вимірювання психологічної стійкості та здатності людини до відновлення після стресових і травматичних подій. Методика зарекомендувала себе як один із найбільш валідних та надійних інструментів у дослідженнях, пов'язаних із вивченням адаптивного потенціалу особистості, та широко використовується у клінічній, кризовій та соціально-психологічній практиці.

У контексті нашого дослідження, присвяченого вивченню зв'язку між рівнем сенсу життя та рівнем резильєнтності у вимушених мігрантів під час війни, дана методика є особливо релевантною. Вимушена міграція, спричинена воєнними діями, супроводжується втратами, невизначеністю, порушенням звичного способу життя та травматичними переживаннями. Саме в таких умовах особливо проявляється здатність індивіда до резильєнтності – збереження внутрішньої рівноваги, мобілізація ресурсів та пошук нових стратегій подолання труднощів.

Шкала CD-RISC у адаптації містить 10 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта. Сумарний бал відображає загальний рівень

резильєнтності, тоді як аналіз окремих пунктів дозволяє дослідити специфічні компоненти цього феномену:

впевненість у власних силах, толерантність до стресу та здатність діяти в умовах невизначеності, позитивне сприйняття змін та нових обставин, наявність духовних чи ціннісних орієнтирів, які слугують ресурсом, використання конструктивних стратегій подолання.

Застосування CD-RISC у нашому дослідженні дозволяє не лише кількісно виміряти рівень резильєнтності вимушених мігрантів, але й простежити, які саме внутрішні механізми забезпечують їхню стійкість у період воєнних випробувань. Це особливо важливо для подальшого аналізу взаємозв'язку між резильєнтністю та сенсом життя: адже наявність смисложиттєвих орієнтацій може виступати підґрунтям для формування більшої психологічної гнучкості, а здатність до резильєнтності, своєю чергою, сприяє збереженню та відновленню відчуття сенсу в умовах кризи.

Таким чином, обраний інструмент є методологічно виправданим і дозволяє комплексно дослідити внутрішні ресурси особистості, що визначають адаптацію вимушених мігрантів до екстремальних умов війни.

Метод анкетування.

Для доповнення кількісних даних, отриманих за психодіагностичними методиками, було використано авторське анкетування, спрямоване на вивчення соціально-психологічних умов життя вимушених мігрантів у країнах тимчасового перебування. Анкета містила 5 запитань, що дозволяють оцінити рівень соціальної інтеграції, адаптації та задоволеності життям за кордоном.

До змісту анкети входили такі блоки запитань:

1. Соціальна інтеграція — «Чи з'явилися у Вас друзі та коло спілкування в країні, де Ви наразі проживаєте?»
2. Мовна адаптація — «Чи вивчили Ви мову країни, в якій проживаєте?»
3. Професійна реалізація — «Чи Ви працюєте зараз?»
4. Матеріальна забезпеченість — «Чи вистачає Вам грошей?»

5. Суб'єктивне благополуччя — «Чи задоволені Ви своїм життям у цій країні?»

Усі питання мали дихотомічні відповіді («так»/«ні»), що дозволило здійснити кількісний аналіз і побудувати частотні та перехресні таблиці для порівняння груп за країною проживання (Литва, Німеччина).

Мета проведення анкетування.

Анкетування було спрямоване на вивчення соціально-психологічних аспектів адаптації вимушених мігрантів у країнах перебування. Зокрема, воно дозволило зібрати дані про рівень інтеграції (наявність друзів, володіння мовою, працевлаштування), матеріальну забезпеченість та загальну задоволеність життям у новому середовищі. Отримані відомості створюють контекст для інтерпретації результатів дослідження сенсу життя та резильєнтності, оскільки ці показники значною мірою залежать від умов соціальної адаптації та підтримки.

Використання анкетування дало змогу доповнити кількісні результати тестів (СЖО, MLQ, CD-RISC) якісними соціальними характеристиками вибірки. Такі дані допомагають пояснити можливі відмінності у рівнях смисложиттєвих орієнтацій і резильєнтності між респондентами з різних країн проживання (наприклад, Литва та Німеччина).

Анкетування дозволило виявити рівень включеності учасників у соціальне середовище нової країни, ступінь задоволеності умовами життя та мовно-культурної адаптації. Ці показники стали важливим фоном для інтерпретації рівня смисложиттєвих орієнтацій і резильєнтності, оскільки соціальна інтеграція, мовна компетентність і відчуття фінансової стабільності можуть виступати значущими ресурсами психологічної стійкості.

Для статистичної обробки результатів дослідження планується використати методи математичної статистики, зокрема кореляційний аналіз. Його застосування зумовлене завданням роботи – виявити взаємозв'язок між рівнем сенсу життя та рівнем резильєнтності у вимушених мігрантів під час війни.

За умови ненормального розподілу використовуватиметься коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ), який дає змогу оцінити ступінь узгодженості рангів двох змінних.

Таким чином, кореляційний аналіз дозволить у подальшому визначити, чи існуватиме статистично значущий зв'язок між показниками методик СЖО, MLQ (наявність і пошук сенсу) та CD-RISC. Використання цього підходу забезпечить можливість не лише встановити напрям взаємозв'язку (позитивний чи негативний), а й оцінити його силу, що буде ключовим для досягнення мети дослідження. Крім того, анкетування стало джерелом описової статистики, що використовується для побудови порівняльних таблиць і подальшого застосування непараметричних критеріїв, зокрема U-критерію Манна–Вітні.

2.3 Характеристика вибірки: соціодемографічні та контекстуальні параметри

Емпіричне дослідження було проведене на вибірці респондентів, які належать до категорії вимушених мігрантів з Німеччини та Литви. Загальна чисельність вибірки становила 62 особи. Вікові межі учасників коливалися від 18 до 73 років, що забезпечує репрезентативність вибірки за віковим критерієм та дозволяє аналізувати особливості смисложиттєвих орієнтацій і резильєнтності в різних вікових групах.

У вибірці були представлені як чоловіки, так і жінки. Соціальний статус учасників є різноманітним: серед них присутні особи з вищою та середньою спеціальною освітою, студенти, працівники різних професійних сфер, а також тимчасово непрацевлаштовані.

Вибірка характеризується також контекстуальною специфікою: усі респонденти перебувають у ситуації вимушеної міграції, що зумовлює актуальність вивчення їхніх смисложиттєвих орієнтацій та рівня резильєнтності. Саме ця особливість дозволяє простежити вплив екзистенційних та адаптаційних чинників на досліджувані психологічні показники.

Разом з тим, групи респондентів із Литви та Німеччини мають певні контекстуальні відмінності. Для учасників з Литви більш характерні менші культурні та мовні бар'єри у зв'язку з історичною близькістю до України та

схожістю соціокультурного середовища. Натомість респонденти з Німеччини стикаються з більш вираженими труднощами інтеграції в нові соціальні умови, що може позначатися на їхніх смисложиттєвих орієнтаціях і рівні психологічної резильєнтності.

Таким чином, включення до вибірки респондентів із двох різних країн дозволяє не лише виявити загальні закономірності, але й простежити специфічні відмінності, зумовлені соціокультурним контекстом міграції.

Обґрунтування обсягу вибірки.

Обраний обсяг вибірки ($n = 62$) визначався комбінацією методологічних, практичних та контекстуальних чинників. По-перше, дослідження має прикладний і частково експлораторний характер: воно спрямоване на виявлення загальних закономірностей у показниках смисложиттєвих орієнтацій і резильєнтності серед вимушених мігрантів із двох країн (Німеччина та Литва). Для виконання такого завдання вибірка у 62 респонденти забезпечує достатній обсяг для проведення описової статистики, частотного аналізу, побудови перехресних таблиць та застосування непараметричних критеріїв (наприклад, U-критерій Манна — Уїтні) при порівнянні груп.

По-друге, структура вибірки (віковий діапазон 18–73 років, присутність обох статей, різnorідний освітній і професійний статус) гарантує певну внутрішню варіативність. Це дозволяє аналізувати взаємозв'язки змінних у різних підгрупах і робити попередні висновки про можливі модератори впливу контексту міграції на смисл життя та резильєнтність.

По-третє, практичні обмеження доступу до респондентів у контексті війни (безпека, мобільність, розосередженість мігрантів, етичні обмеження) наклали реальні рамки на можливий розмір вибірки. У таких умовах отримані 62 опитані — це результат цілеспрямованого залучення респондентів із двох країн і одночасно — прийнятний компроміс між якістю даних і етичними/логістичними обмеженнями.

Водночас невелика кількість учасників обмежує можливість виявлення незначних відмінностей або складних взаємозв'язків між змінними, що може знизити статистичну надійність результатів. Тому під час інтерпретації даних

доцільно враховувати цю особливість і розглядати отримані результати як попередні, що потребують подальшої перевірки.

Результати міжгрупових порівнянь мають інтерпретуватися з обережністю, із урахуванням контексту та можливих впливів зовнішніх чинників.

2.4. Процедура дослідження та етапи збору даних

Процедура емпіричного дослідження включала низку послідовних етапів, які відображають логіку наукового пошуку — від визначення проблеми та побудови теоретичної моделі до збору емпіричних даних, їх статистичної обробки та інтерпретації результатів.

1. Вибір напрямку дослідження.

Було визначено загальний напрям — емпіричне дослідження взаємозв'язку між смисложиттєвими орієнтаціями та резильєнтністю як ключовими психологічними ресурсами особистості у вимушених мігрантів під час війни.

2. Попереднє вивчення проблематики.

На основі аналізу наукових джерел з'ясовано, що втрата звичного способу життя спричиняє екзистенційну кризу, супроводжувану сумнівами у власних цінностях, цілях і сенсі існування. Недостатній рівень усвідомлення сенсу життя знижує психологічну стійкість, тоді як розвиток резильєнтності сприяє адаптації.

3. Обґрунтування актуальності теми.

Проблема сенсу життя і життєстійкості розглядається як центральна у сучасній психології кризових станів, особливо в умовах війни та вимушеної міграції.

4. Формування основних компонентів дослідження.

Було уточнено тему, об'єкт, предмет, мету, гіпотезу та завдання дослідження відповідно до обраного напрямку.

5. Підбір методів і методик.

Обрано комплекс психодіагностичних інструментів: методику «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО), опитувальник сенсу життя (MLQ, М. Штегер) та шкалу резильєнтності (CD-RISC, К. Коннор і Д. Девідсон), метод анкетування, який дозволив зібрати соціально-демографічні дані та додаткову інформацію про умови життя й адаптацію респондентів у країнах перебування;

Визначено статистичні методи обробки даних — описову статистику, кореляційний аналіз (ρ Спірмена) та критерій Манна-Уїтні.

6. Теоретико-аналітичний етап.

Проведено огляд сучасних досліджень за темами «Сенс життя як психологічний ресурс», «Резильєнтність і життєстійкість у кризових ситуаціях», «Психологічні особливості вимушених мігрантів». Сформовано теоретичну модель очікуваних взаємозв'язків.

7. Підготовка інструментарію.

Створено електронну Google-форму, що містила блоки запитань за кожною методикою, інструкцію та форму інформованої згоди.

8. Проведення емпіричного етапу.

Здійснено онлайн-опитування вимушених мігрантів (жінок і чоловіків віком 18–73 років), які проживають у різних країнах Європи. Участь була добровільною та анонімною.

9. Статистичний аналіз.

Проведено кореляційний аналіз зв'язку між показниками сенсу життя та резильєнтності, а також порівняльний аналіз групових відмінностей (за країною проживання) за допомогою U-критерію Манна-Уїтні.

10. Інтерпретація результатів і формулювання висновків.

Отримані результати узагальнено у вигляді таблиць, діаграм і статистичних висновків; зроблено інтерпретацію психологічного змісту виявлених закономірностей та підготовлено рекомендації для практичного застосування.

11. Підсумковий етап.

Підготовлено заключний звіт, оформлено висновки, теоретичні узагальнення та пропозиції для подальших досліджень.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було здійснено обґрунтування методологічних засад та організації емпіричного дослідження. Визначено доцільність застосування комплексу валідних і надійних психодіагностичних методик: методики

«Смисложиттєві орієнтації» (СЖО), опитувальника «Meaning in Life Questionnaire» (MLQ) та шкали резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC). Їхнє інтегроване використання забезпечує багатовимірне дослідження як структурних, так і динамічних характеристик сенсу життя, а також дає змогу кількісно оцінити рівень психологічної стійкості.

Окремим етапом дослідження стало анкетування, спрямоване на збирання додаткової соціально-демографічної та контекстної інформації про учасників. Анкета включала блоки, що охоплювали дані про стать, вік, країну перебування, тривалість вимушеної міграції, рівень зайнятості, соціальну підтримку, володіння мовою країни проживання та суб'єктивну оцінку задоволеності життям.

Сформована вибірка охоплює 62 респондентів — вимушених мігрантів з Німеччини та Литви у віці від 18 до 73 років. Така соціодемографічна різноманітність створює умови для аналізу особливостей смисложиттєвих орієнтацій і резильєнтності у представників різних соціальних груп. Включення учасників із двох країн дозволило простежити як універсальні закономірності, так і контекстуальні відмінності мігрантів з Литви та Німеччини. Це збагачує результати дослідження соціокультурним виміром.

Процедура збору даних була чітко структурована й передбачала послідовне виконання етапів від підготовки та формування інструментарію до аналізу отриманих результатів. Для статистичної обробки обґрунтовано вибір кореляційного аналізу з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, що відповідає завданню дослідження й уможливорює визначення сили та напрямку взаємозв'язку між сенсом життя та резильєнтністю. Крім того, для порівняння показників між двома незалежними групами було застосовано критерій Манна—Вітні, який дає змогу оцінити статистично значущі відмінності в рівнях сенсу життя, резильєнтності та пов'язаних змінних у вибірках вимушених мігрантів, що проживають у різних країнах.

Таким чином, методологія та організація дослідження забезпечують комплексний підхід до аналізу досліджуваного феномену та створюють підґрунтя для отримання надійних і валідних результатів.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ РІВНЕМ СЕНСУ ЖИТТЯ ТА РІВНЕМ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.

АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на визначення рівня сенсу життя, резильєнтності та особливостей соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів у період війни. Детально проаналізовано основні показники смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), індикатори сенсу життя за опитувальником MLQ та рівень резильєнтності за шкалою CD-RISC у загальній вибірці та двох підвибірках — мігрантів, які проживають у Литві та Німеччині. Проведено аналіз, що дозволив встановити відмінності у вираженості життєвого сенсу та психологічної стійкості залежно від умов адаптації в різних приймаючих країнах. Окрему увагу приділено статистичній обробці даних із використанням коефіцієнта кореляції Спірмена та критерію Манна—Вітні, що забезпечило виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними та порівняння незалежних груп. Також наведено результати анкетування, які відображають ключові аспекти соціальної інтеграції мігрантів.

3.1 Рівень сенсу життя та резильєнтності у вибірці.

Перед аналізом взаємозв'язку між сенсом життя та резильєнтністю важливо визначити загальні тенденції розподілу показників у загальній вибірці, а також окремо для двох підвибірок. Це дозволить оцінити, наскільки досліджувані відрізняються за рівнем осмисленості власного життя та здатністю до психологічної адаптації.

Загальна вибірка дослідження становила 62 особи віком від 18 до 73 років. До вибірки входили учасники обох статей, що дозволяє охопити ширший спектр індивідуального досвіду адаптації. У межах вибірки були сформовані дві підвибірки залежно від країни проживання респондентів: 29 учасників, які мешкають у Литві, та 33 учасники, які мешкають у Німеччині.

3.1.1 Аналіз показників смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)

Для визначення загального рівня осмисленості життя респондентів було здійснено аналіз результатів за методикою «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) у межах загальної вибірки.

Узагальнені статистичні дані подано у Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 - Середні показники за методикою «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) у загальній вибірці ($N = 62$), бали.

Середнє арифметичне, М	92.16
Максимальний показник за шкалою	140
Ступінь вираженості показника (у відсотках)	65,8
Стандартне відхилення, Δ	20.78

Отримані показники дозволяють охарактеризувати ступінь усвідомлення життєвих цілей, здатність до планування та суб'єктивне відчуття контролю над власним життям серед учасників дослідження.

За методикою «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) середнє арифметичне значення становить $M = 92.16$ при максимальному можливому показнику 140 балів, що відповідає 65,8 % від максимальної величини. Це свідчить про середньо-високий рівень усвідомлення життєвих цілей та наявності життєвих орієнтацій. Досліджувані демонструють схильність до осмисленого ставлення до власного життя, наявність певних життєвих пріоритетів і прагнення реалізовувати власний потенціал. Водночас стандартне відхилення ($\Delta = 20.78$) вказує на помірну варіативність у рівнях вираженості цього показника серед учасників, що може бути зумовлено індивідуальними відмінностями у життєвому досвіді та мотиваційних установках. Порівняльний аналіз показників рівня сенсу життя мігрантів у Литві та Німеччині.

Для порівняння рівня осмисленості життя серед учасників двох підвибірок було здійснено аналіз розподілу показників за методикою «Смисложиттєві орієнтації»

(СЖО) у групах мігрантів, що проживають у Литві та Німеччині. Це дозволяє визначити, чи відрізняються особливості смислової сфери залежно від умов адаптації у різних приймаючих країнах.

Таблиця 3.2 Розподіл рівнів смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) у підвибірках мігрантів Литви та Німеччини. (у %)

СЖО	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Литва	6,90	34,48	58,62
Німеччина	27,27	57,58	15,15

Рівень СЖО у Литві вищий, ніж у Німеччині.

Більшість мігрантів у Литві мають високий рівень СЖО (58,62 %), тоді як у Німеччині лише 15,15 % мають високий рівень. Це свідчить про те, що мігранти в Литві в цілому відчувають більшу цілеспрямованість та сенс життя.

Низький рівень СЖО частіше зустрічається у Німеччині.

27,27 % мігрантів у Німеччині мають низький рівень СЖО, у той час як у Литві лише 6,9 %. Це може вказувати на більші складнощі адаптації або втрату сенсу життя серед частини мігрантів у Німеччині.

Середній рівень СЖО більш характерний для Німеччини.

Більшість мігрантів у Німеччині (57,58 %) перебувають на середньому рівні, тоді як у Литві цей показник менший (34,48 %). Це може свідчити про більш стабільний, але не надто високий рівень життєвих орієнтацій серед мігрантів у Німеччині.

Порівняльний висновок:

Міграційне середовище Литви, ймовірно, сприяє кращому усвідомленню сенсу життя та життєвим орієнтаціям. У Німеччині більша частина мігрантів перебуває у проміжній зоні, а значна частина відчуває значний дефіцит сенсу життя.

3.1.2 Аналіз показників сенсу життя за опитувальником MLQ.

Для додаткової оцінки інтенсивності осмисленості життя було використано опитувальник MLQ (Meaning in Life Questionnaire), який вимірює наявність

переживаного сенсу та пошук сенсу у житті. Результати дають змогу охарактеризувати суб'єктивне відчуття значущості власного існування та визначити рівень цілеспрямованості учасників дослідження.

Таблиця 3.3 – Середні показники за опитувальником MLQ у загальній вибірці (N = 62), бали

Середнє арифметичне, M	46.38
Максимальний показник за шкалою	40
Ступінь вираженості показника (у відсотках)	71.7
Стандартне відхилення, Δ	9.11

За результатами опитувальника Meaning in Life Questionnaire (MLQ) середнє арифметичне склало $M = 46.38$ при максимальному можливому показнику 64, що становить 71.7 %. Такий результат свідчить про високий рівень наявності та пошуку сенсу життя, а також про позитивну спрямованість особистісних орієнтацій. Респонденти демонструють здатність знаходити значущість у власному життєвому досвіді та прагнуть до подальшого осмислення свого буття. Показник стандартного відхилення ($\Delta = 9.11$) свідчить про помірні індивідуальні коливання у вираженості сенсу життя.

Для з'ясування особливостей переживання сенсу життя у мігрантів, що проживають у різних країнах, було проведено розподіл результатів за рівнями за опитувальником MLQ. Це дозволяє визначити, наскільки учасники відчують наявність сенсу та цілеспрямованість у житті, а також наскільки активно вони його шукають.

Отримані дані подано у Таблиці 3.4

Таблиця 3.4 – Розподіл рівнів сенсу життя (за опитувальником MLQ) серед мігрантів у Литві та Німеччині .(у %)

MLQ	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Литва	0	44,8	55,2
Німеччина	3,03	66,67	30,30

Розподіл рівнів сенсу життя за MLQ суттєво відрізнявся у двох країнах: у литовській вибірці більшість респондентів показали високий рівень (55,2%), тоді як у німецькій домінував середній рівень (66,7%). Доля низького рівня була незначною (Литва 0%; Німеччина 3,0%) що загалом вказує на достатню наявність смисложиттєвих орієнтацій у більшості досліджуваних.

Отримані результати можна інтерпретувати наступним чином. У литовській вибірці переважає високий рівень сенсу життя (55,2%), що свідчить про те, що більшість респондентів відчують своє життя осмисленим, мають чіткі цінності та життєві цілі. Це може відображати вищий рівень психологічної стабільності та адаптації, легкість у знаходженні ресурсів для подолання стресу чи травматичного досвіду, більшу інтегрованість життєвих орієнтирів, а також вплив спільного історичного контексту — колишнього радянського минулого, яке формувало схожі цінності та орієнтири. У німецькій вибірці домінує середній рівень сенсу життя (66,7%), що може свідчити про перебування респондентів у процесі пошуку або переосмислення життєвих цінностей. Це частково пов'язано з адаптаційними труднощами в новому соціальному середовищі, змінами соціальних контактів, а також мовним бар'єром і культурними відмінностями.

Доля осіб із низьким рівнем сенсу життя в обох групах дуже мала (0–3%), що вказує на збереження життєвих орієнтирів більшістю мігрантів навіть у складних обставинах. Загалом литовські респонденти демонструють більшу стабільність і вираженість смисложиттєвих орієнтацій, тоді як німецькі — перебувають у процесі пошуку та переосмислення життєвих цінностей, що може відображати як соціально-культурні умови адаптації, так і індивідуальні психологічні ресурси мігрантів.

3.1.3 Оцінка рівня резильєнтності за шкалою CD-RISC

Для оцінки загального рівня резильєнтності учасників дослідження було використано відповідну психодіагностичну методику. Резильєнтність розглядається як здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу та ефективність у ситуаціях життєвих труднощів і стресу, а також відновлюватися після пережитих кризових подій.

Отримані узагальнені статистичні показники в межах загальної вибірки подані у Таблиці 3.5.

Таблиця 3.5 - Середні показники рівня резильєнтності у загальній вибірці (N = 62), бали

Середнє арифметичне, M	26.23
Максимальний показник за шкалою	40
Ступінь вираженості показника (у відсотках)	65.56
Стандартне відхилення, Δ	5.98

Показник за шкалою резильєнтності має середнє значення $M = 26.23$ при максимальному значенні 40 балів, що становить 65.56 % від максимально можливої оцінки. Це свідчить про достатньо високий рівень психологічної стійкості респондентів, їх здатність адаптуватися до змінних і стресогенних умов, долати труднощі та зберігати внутрішній баланс. Отримане стандартне відхилення ($\Delta = 5.98$) вказує на відносно однорідний розподіл цього показника серед учасників вибірки.

Аналіз розподілу рівнів резильєнтності мігрантів у Литві та Німеччині.

Для оцінки відмінностей у рівні резильєнтності серед учасників, що проживають у різних приймаючих країнах, було здійснено порівняльний аналіз розподілу показників за шкалою резильєнтності CD-RISC. Це дозволяє простежити,

як мігранти адаптуються до нових умов життя, зберігають психологічну стійкість та відновлюваність після стресових подій.

Дані розподілу рівнів резильєнтності представлені у Таблиці 3.6

Таблиця 3.6 Розподіл рівнів резильєнтності (за шкалою CD-RISC) серед мігрантів у Литві та Німеччині. (у %)

CD- RISK	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Литва	10,34	65,52	24,14
Німеччина	18,2	60,6	21,2

Аналіз розподілу рівнів резильєнтності (CD-RISC) серед мігрантів у Литві та Німеччині показав суттєві відмінності у структурі психологічної стійкості. У литовській вибірці переважає середній рівень резильєнтності — 65,5 %, тоді як високий рівень відзначено у 24,1 % респондентів, а низький — у 10,3 %. У німецькій вибірці також спостерігається домінування середнього рівня (60,6 %), проте частка респондентів із високим рівнем резильєнтності є дещо меншою (21,2 %), а низький рівень виявлено у 18,2 % учасників.

Ці дані свідчать про те, що більшість мігрантів обох країн демонструють помірний рівень психологічної стійкості, проте у німецькій вибірці частка осіб із низькою резильєнтністю вища порівняно з литовською. Це може відображати вплив різних соціокультурних та адаптаційних факторів на здатність мігрантів долати стресові ситуації та підтримувати психологічну рівновагу.

Слід зауважити, що більш висока частка респондентів із низькою резильєнтністю у Німеччині може свідчити про наявність специфічних стресових чинників, пов'язаних із соціокультурною адаптацією, мовним бар'єром чи обмеженим колом підтримки. У той же час, значна частка учасників із високим рівнем резильєнтності в обох країнах вказує на наявність психологічних ресурсів, що сприяють успішній адаптації у новому соціальному середовищі.

Для узагальнення результатів дослідження було проведено аналіз розподілу рівнів сенсу життя (за методикою СЖО), резильєнтності (за шкалою CD-RISC) та показників сенсу життя (за MLQ) у межах загальної вибірки. Це дозволяє порівняти структуру смислових орієнтацій та психологічної стійкості учасників, а також визначити, які рівні показників переважають серед вимушених мігрантів.

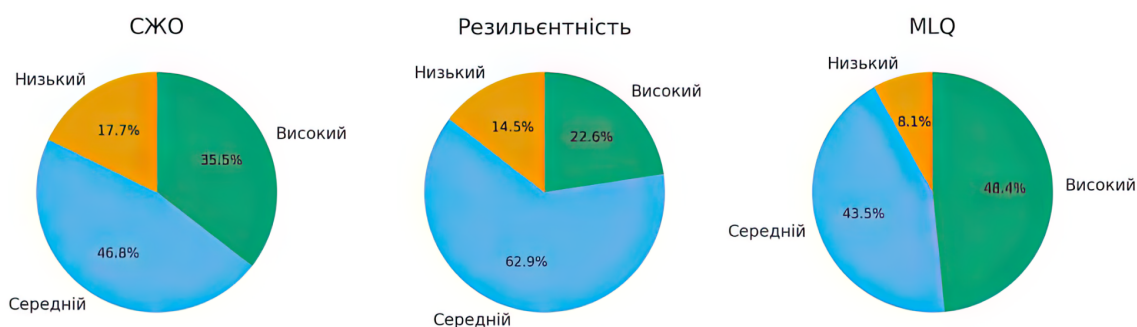


Рисунок 3.1. – Розподіл рівнів сенсу життя (СЖО), резильєнтності та показників MLQ серед вимушених мігрантів, загальна вибірка.

У результатах дослідження представлені розподіли рівнів психологічних характеристик респондентів: сенсу життя (СЖО), резильєнтності та показників за методикою MLQ. Аналіз даних показав, що серед учасників переважає середній рівень СЖО – 46,77 %, тоді як низький та високий рівні становлять відповідно 17,74 % і 35,48 %. Це свідчить про те, що більшість респондентів мають помірний ступінь усвідомлення життєвої мети, що є характерним для адаптації до умов вимушеної міграції.

Що стосується резильєнтності, то більшість учасників демонструють високий рівень (62,9 %), тоді як низький та середній рівні складають 14,52 % і 22,58 % відповідно. Така тенденція свідчить про наявність у більшості респондентів ефективних психологічних ресурсів для подолання стресових ситуацій та адаптації до нових умов.

Показники за методикою MLQ також свідчать про переважання високого рівня (48,39 %) і середнього рівня (43,55 %), при цьому низький рівень становить лише

8,06 %. Це вказує на те, що більшість мігрантів сприймають своє життя як змістовне та цілеспрямоване, що корелює з високим рівнем резильєнтності та сприяє психологічній стабільності в умовах вимушеної мобільності.

У цілому результати дослідження свідчать, що загальна вибірка характеризується високим рівнем осмисленості життя та помірно високою резильєнтністю, що вказує на наявність внутрішніх психологічних ресурсів, які сприяють адаптації, подоланню стресу та особистісному зростанню. Це дає підстави припускати, що сенс життя виступає важливим предиктором резильєнтності та є одним із ключових чинників збереження психологічної рівноваги в умовах життєвих викликів.

3.2 Аналіз результатів анкетування щодо особливостей адаптації вимушених мігрантів.

Для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації учасників у країнах перебування було проведено анкетування, спрямоване на оцінку умов життя, рівня включеності у нове соціальне середовище та задоволеності життям за кордоном. Анкета містила запитання, що дозволяють з'ясувати, чи сформувалося у респондентів нове коло спілкування, чи здійснено ними кроки до інтеграції (зокрема, вивчення мови та працевлаштування), а також чи забезпечені їхні базові потреби та чи відчують вони суб'єктивну задоволеність життям у приймаючій країні.

Результати відповідей респондентів (загальна вибірка) подані на рисунку 3.2.

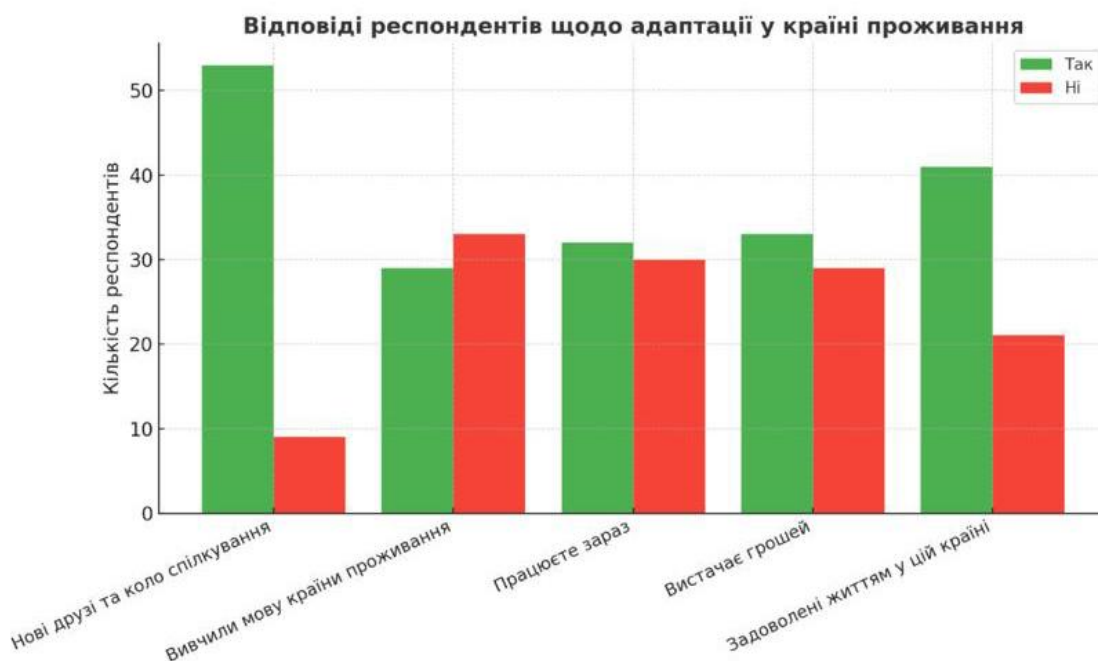


Рисунок 3.2 Результати кількісного аналізу.

Отримані результати анкетування свідчать про відносно високий рівень соціальної адаптації респондентів у країнах теперішнього проживання. Переважна більшість опитаних (85,5 % зазначили, що їм вдалося сформувати нове коло спілкування та знайти друзів. Разом із тим, лише 46,8 % учасників повідомили, що вже вивчили мову країни проживання, що може ускладнювати процес інтеграції в нове культурне середовище. Половина респондентів (51,6 % мають роботу, а 53,2 % зазначили, що їм загалом вистачає фінансових ресурсів для задоволення основних потреб. Водночас третина опитаних відчуває певні економічні обмеження. Найпозитивнішим показником є загальна задоволеність життям у країні перебування: 66,1 % респондентів оцінили свій теперішній стан як задовільний або позитивний. Таким чином, можна зробити висновок, що більшість вимушених мігрантів демонструють адаптаційні ресурси, які сприяють соціальній інтеграції, попри окремі труднощі мовного та матеріального характеру.

Для детальнішого розуміння процесів соціальної адаптації вимушених мігрантів було проведено порівняння відповідей учасників двох підвибірок — тих, хто проживає у Литві та Німеччині. Анкета дозволила оцінити такі ключові аспекти

адаптації, як наявність соціальних контактів, володіння мовою приймаючої країни, працевлаштування, матеріальна забезпеченість та загальна задоволеність життям за кордоном. Порівняння отриманих результатів дає змогу визначити, у яких умовах створюються більш сприятливі можливості для інтеграції та збереження психологічного благополуччя мігрантів. Узагальнені дані за двома підвибірками подано в Таблиці 3.7.

Таблиця 3.7 Порівняння відповідей вимушених мігрантів у Литві та Німеччині. (у %)

	Литва		Німеччина	
	Так	Ні	Так	Ні
Чи з'явилися у Вас друзі та коло спілкування в країні, де ви наразі проживаєте?	93,1	6,9	78,8	21,2
Чи вивчили Ви мову країни в якій проживаєте?	24,1	75,9	66,7	33,3
Чи Ви працюєте зараз?	65,5	34,5	39,4	60,6
Чи вистачає Вам грошей?	58,6	41,4	48,5	51,52
Чи задоволені ви своїм життям у цій країні?	89,7	10,3	45,5	54,5

Отримані результати дозволяють простежити особливості соціальної адаптації вимушених мігрантів у двох країнах — Литві та Німеччині — за низкою показників: наявність соціальних контактів, володіння мовою, зайнятість, фінансова стабільність та задоволеність життям.

1. Соціальні зв'язки та коло спілкування.

Переважає більшість опитаних як у Литві (93,1%), так і в Німеччині (78,8%) зазначили, що їм вдалося знайти друзів та сформувати коло спілкування у країні проживання. Це свідчить про достатньо високий рівень соціальної інтеграції, особливо серед респондентів литовської вибірки. Можна припустити, що менші

розміри країни та більш компактні громади у Литві сприяють швидшому встановленню міжособистісних контактів.

2. Володіння мовою країни проживання.

Тільки 24,1% опитаних у Литві та 66,7% у Німеччині повідомили, що вивчили місцеву мову. Цей показник демонструє значні відмінності між країнами: у Німеччині спостерігається вищий рівень мовної інтеграції, що, ймовірно, пов'язано з ширшою системою мовних курсів і більшою кількістю державних програм підтримки мігрантів. У Литві ж мовний бар'єр може залишатися суттєвим чинником, що ускладнює адаптацію.

3. Зайнятість.

Працюють 65,5% респондентів у Литві та лише 39,4% у Німеччині. Цей контраст може бути пов'язаний із різними соціальними політиками: у Німеччині мігранти нерідко довше залишаються у статусі отримувачів допомоги, тоді як у Литві вони швидше включаються в ринок праці, часто через економічну необхідність.

4. Фінансова забезпеченість.

На питання «Чи вистачає Вам грошей?» позитивно відповіли 58,6% литовських респондентів і 48,5% німецьких. Це свідчить, що, попри нижчий рівень заробітних плат у Литві, суб'єктивне відчуття фінансової достатності серед її мігрантів вище. Можливо, це пов'язано з нижчими витратами на проживання або скромнішими очікуваннями щодо матеріального добробуту.

5. Задоволеність життям у країні проживання.

Найвищий рівень загальної задоволеності життям виявлено серед респондентів у Литві (89,7%), тоді як у Німеччині цей показник становить 45,5%. Це може свідчити про більшу психологічну комфортність у литовському контексті або про відмінності у соціальному середовищі та сприйнятті приймаючої культури.

Для наочного представлення отриманих результатів було побудовано графічні діаграми, що відображають розподіл відповідей респондентів щодо основних аспектів соціальної адаптації у країні проживання. Візуалізація дозволяє простежити відмінності між підвибірками мігрантів у Литві та Німеччині та проаналізувати

специфіку їхнього адаптаційного досвіду відповідно до соціального контексту приймаючого середовища.

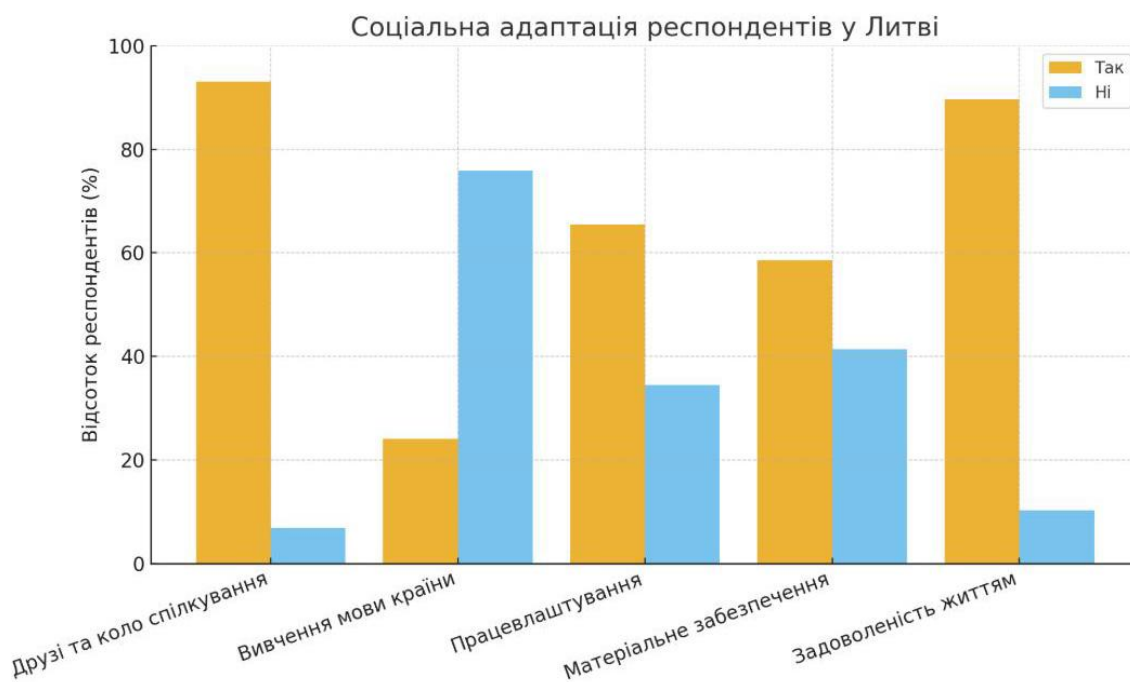


Рис. 3.3. Розподіл показників серед вимушених мігрантів у Литві (у %).

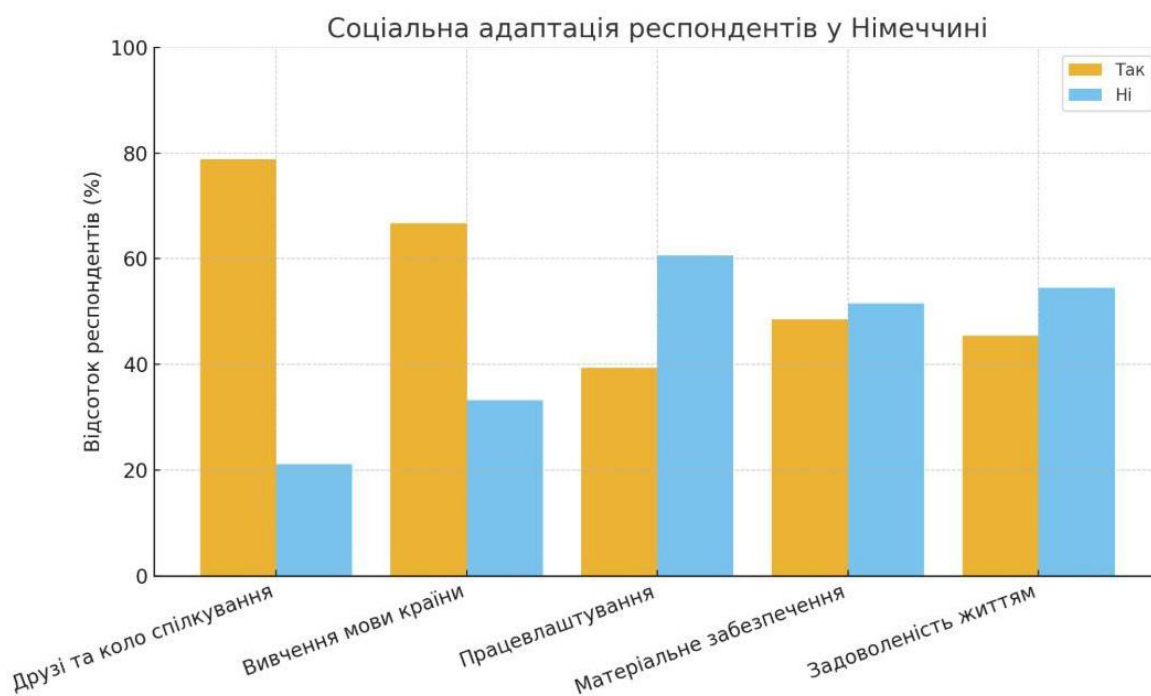


Рис. 3.4. Розподіл показників серед вимушених мігрантів у Німеччині (у %).

У цілому, результати показують, що мігранти в Литві демонструють вищі показники соціальної інтеграції та суб'єктивного благополуччя, попри певні труднощі з вивченням мови. У Німеччині ж спостерігається кращий мовний рівень, але нижчі показники зайнятості та задоволеності життям. Це може свідчити про те, що адаптація у Литві має більш емоційно-практичний характер, тоді як у Німеччині — більш формальний.

Можна припустити, що фактори соціального включення, міжособистісної підтримки та суб'єктивного відчуття задоволення життям відіграють не менш важливу роль, ніж економічні чи мовні аспекти адаптації.

3.3 Аналіз міжгрупових відмінностей за показниками сенсу життя та резильєнтності у респондентів з Литви та Німеччини

Для перевірки наявності статистично значущих відмінностей між групами респондентів за рівнем сенсу життя та резильєнтності було застосовано U-критерій Манна–Уїтні, який належить до непараметричних методів аналізу. Цей тест дозволяє порівняти два незалежні вибірки у випадках, коли дані не відповідають нормальному розподілу. Отримане значення U та рівень значущості p дали змогу встановити, чи є різниця між групами достовірною з точки зору статистики. У нашому дослідженні U-критерій був використаний для порівняння рівнів смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), MLQ та резильєнтності між двома групами респондентів.

Отримані результати подано у Таблиці 3.8.

Таблиця 3.8 - Відмінності за критерієм Манна–Уїтні.

	U-критерій Манна-Уїтні	p-level
СЖО U=275	<i>Z-значення дорівнює -2,86392. Значення p становить 0,00424. Результат є статистично значущим при $p < 0,05$.</i>	0,004
CD-RISC U = 377	<i>Z-значення дорівнює -1,4249. Значення p становить 0,1556. Результат є статистично незначущим при $p < 0,05$.</i>	0,15

MLQ U=335	<i>Z-значення дорівнює -1,73528. Значення p становить 0,08186. Результат є статистично незначущим при $p < 0,05$.</i>	0,08
------------------	---	------

*показник є значущим при $p \leq 0,05$

Інтерпретація результатів Манна–Уїтні.

Інтерпретація результатів за показником смисложиттєвих орієнтацій (СЖО).

Аналіз відмінностей між групами за показниками смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) за допомогою U-критерію Манна–Уїтні показав, що отримане значення $U = 275$, $z = -2,86$, при $p = 0,004 < 0,05$, є статистично значущим. Це свідчить про наявність достовірних відмінностей у рівні осмисленості життя між порівнюваними групами. Зокрема, одна з груп респондентів демонструє більш високий рівень сформованості життєвих цілей, ціннісних орієнтацій та суб'єктивного відчуття сенсу життя. Таким чином, отримані результати підтверджують, що соціокультурні або контекстуальні умови проживання можуть впливати на глибину смисложиттєвих орієнтацій вимушених мігрантів.

Інтерпретація результатів за показником резильєнтності.

Аналіз міжгрупових відмінностей за шкалою резильєнтності (CD-RISC) за допомогою U-критерію Манна–Уїтні показав, що отримане значення $U = 377$, $z = -1,42$, при $p = 0,15 > 0,05$ є статистично незначущим. Це свідчить про відсутність достовірних відмінностей у рівні психологічної стійкості між досліджуваними групами. Таким чином, рівень резильєнтності серед вимушених мігрантів залишається відносно стабільним і не залежить від країни проживання чи контексту адаптації, що може вказувати на універсальний характер цього психологічного ресурсу в умовах стресу та кризи.

Інтерпретація результатів за показником сенсу життя (MLQ).

Аналіз міжгрупових відмінностей за показниками опитувальника сенсу життя (MLQ) засвідчив, що отримане значення $U = 335$, $z = -1,73$, при $p = 0,08 > 0,05$ не

досягає рівня статистичної значущості. Це означає, що достовірних відмінностей у рівні усвідомленості чи пошуку сенсу життя між досліджуваними групами не виявлено. Водночас тенденція до нижчого рівня значущості ($p < 0,1$) може свідчити про наявність слабо виражених відмінностей, які, ймовірно, проявилися б у більшій вибірці. Отримані результати дають підстави припускати, що переживання сенсу життя у вимушених мігрантів є відносно стабільним і не залежить безпосередньо від зовнішніх соціокультурних умов проживання.

Узагальнення результатів аналізу міжгрупових відмінностей.

Отримані результати аналізу за критерієм Манна–Уїтні свідчать, що достовірні відмінності між групами респондентів виявлено лише за показником смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), тоді як за показниками сенсу життя (MLQ) та резильєнтності (CD-RISC) статистично значущих різниць не зафіксовано. Це можливо означає, що рівень осмисленості життя може більшою мірою залежати від соціокультурних умов і контексту адаптації, тоді як базова психологічна стійкість і відчуття сенсу життя залишаються відносно стабільними внутрішніми характеристиками особистості. Загалом результати підтверджують важливість смисложиттєвої сфери як гнучкого ресурсу адаптації у процесі переживання вимушеної міграції, а також вказують на необхідність подальших досліджень із розширенням вибірки для більш глибокого аналізу динаміки цих показників.

Для перевірки того, чи відрізняються показники соціальної адаптації серед вимушених мігрантів, які проживають у Литві та Німеччині, було застосовано U-критерій Манна–Уїтні. Цей непараметричний метод дозволив визначити статистично значущі відмінності між групами щодо переживання соціальної включеності, мовної інтеграції, працевлаштування, матеріального забезпечення та задоволеності життям у приймаючих країнах.

Отримані результати наведено у Таблиці 3.9.

Таблиця 3.9 Результати порівняння показників соціальної адаптації мігрантів у Литві та Німеччині за U-критерієм Манна–Уїтні.

	U-критерій Манна-Уїтні	p-level
Чи з'явилися у Вас друзі та коло спілкування в країні, де ви наразі проживаєте?	<i>Z-значення дорівнює 0,95934. Значення p становить 0,33706. Результат є статистично незначущим при $p < 0,05$. Значення U дорівнює 410</i>	0,33
Чи вивчили Ви мову країни в якій проживаєте?	<i>Z-значення дорівнює -2,86392. Значення p становить 0,00212. Результат є статистично значущим при $p < 0,01$. Значення U дорівнює 275</i>	0,002
Чи Ви працюєте зараз?	<i>Z-значення дорівнює 1,75644. Значення p становить 0,0392. Результат є статистично незначущим при $p < 0,01$. Значення U дорівнює 353,5</i>	0,39
Чи вистачає Вам грошей?	<i>Z-значення дорівнює 0,67718. Значення p становить 0,24825. Результат є статистично незначущим при $p < 0,01$. Значення U дорівнює 430</i>	0,24
Чи задоволені ви своїм життям у цій країні?	<i>Z-значення дорівнює 2,97678. Значення p становить 0,00144. Результат є статистично значущим при $p < 0,01$. Значення U дорівнює 267</i>	0,001

*показник є значущим при $p \leq 0,05$

Інтерпретація результатів за показником соціальних контактів.

Результати аналізу міжгрупових відмінностей за допомогою критерію Манна–Уїтні показали, що отримане значення $U = 410$, $z = 0,96$, при $p = 0,33 > 0,05$ є статистично незначущим. Це свідчить про відсутність достовірних відмінностей між

групами респондентів щодо наявності друзів і кола спілкування в країні перебування. Таким чином, соціальна інтеграція вимушених мігрантів не демонструє суттєвих відмінностей залежно від країни проживання, що може вказувати на подібні механізми формування міжособистісних зв'язків у процесі адаптації після переїзду.

Інтерпретація результатів за показником мовної адаптації.

Аналіз міжгрупових відмінностей за допомогою критерію Манна–Уїтні показав, що отримане значення $U = 275$, $z = -2,86$, при $p = 0,002 < 0,01$ є статистично значущим. Це свідчить про наявність достовірних відмінностей між групами респондентів щодо рівня володіння мовою країни проживання. Респонденти однієї з груп продемонстрували істотно вищий рівень мовної адаптації, що може бути зумовлено ефективністю освітніх програм, ширшими можливостями соціальної інтеграції або більшим періодом перебування в країні. Отже, мовна компетентність виступає одним із ключових чинників успішної соціальної адаптації вимушених мігрантів.

Інтерпретація результатів за показником працевлаштування.

Проведений аналіз за допомогою критерію Манна–Уїтні показав, що отримане значення $U = 353.5$, $z = 1.76$, при $p = 0.39 > 0.05$ є статистично незначущим. Це свідчить про відсутність достовірних відмінностей між групами респондентів щодо поточного працевлаштування. Таким чином, рівень зайнятості вимушених мігрантів не залежить істотно від країни перебування, що може бути зумовлено подібними соціально-економічними умовами для пошуку роботи, правовими обмеженнями чи складнощами інтеграції на ринку праці. Загалом отримані результати свідчать, що працевлаштування не є визначальним чинником різниці у психологічній адаптації між групами.

Інтерпретація результатів за показником матеріальної забезпеченості.

Результати аналізу міжгрупових відмінностей за допомогою критерію Манна–Уїтні показали, що отримане значення $U = 430$, $z = 0,68$, при $p = 0,24 > 0,05$ є статистично незначущим. Це свідчить про відсутність достовірних відмінностей між групами респондентів щодо суб'єктивного відчуття фінансової забезпеченості.

Інтерпретація результатів за показником задоволеності життям.

Отримане значення $U = 267$, $z = 2,98$, при $p = 0,001 < 0,01$ свідчить про наявність статистично значущих відмінностей між групами респондентів щодо рівня задоволеності життям у країні перебування. Респонденти, які проживають у Литві, продемонстрували вищий рівень загальної задоволеності життям порівняно з учасниками, які мешкають у Німеччині. Це може бути пов'язано з відмінностями у соціально-психологічному кліматі, міжособистісній підтримці та почутті спільності, яке частіше формується у менших і більш згуртованих мігрантських громадах. Вищий рівень задоволеності життям може також відображати ефективніше емоційне включення, більшу відчутність сенсу та прийняття нового середовища як безпечного простору. Таким чином, результати підтверджують, що суб'єктивне благополуччя мігрантів більшою мірою залежить від якості соціальних зв'язків і психологічної підтримки, ніж від зовнішніх факторів адаптації.

Висновок за результатами аналізу міжгрупових відмінностей.

Узагальнення результатів порівняльного аналізу за допомогою критерію Манна–Уїтні показало, що серед вимушених мігрантів, які проживають у Литві та Німеччині, наявні як спільні, так і диференційовані тенденції адаптації. Статистично значущі відмінності виявлено за показниками мовної адаптації ($U = 275$, $p = 0,002$) та задоволеності життям у країні перебування ($U = 267$, $p = 0,001$). Учасники, які проживають у Німеччині, демонструють вищий рівень володіння мовою, що свідчить про кращу зовнішню (інструментальну) адаптацію. Натомість респонденти з Литви мають значно вищі показники смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) та загальної задоволеності життям, що вказує на глибшу внутрішню (смыслову та емоційну) інтеграцію в нове середовище.

Показники за шкалами резильєнтності (CD-RISC), сенсу життя (MLQ), працевлаштування, соціальних контактів і матеріального забезпечення не виявили статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$), хоча тенденційно у вибірці з Литви спостерігається більш виражений рівень психологічної стійкості та усвідомленості. Це може свідчити про те, що внутрішні ресурси — смисл життя, віра у майбутнє,

емоційна підтримка — відіграють більш вагомую роль у процесі адаптації, ніж зовнішні соціально-економічні фактори.

Отримані результати емпіричного дослідження дозволяють виявити суттєві відмінності у динаміці соціальної та смислової адаптації вимушених мігрантів залежно від країни проживання. Зокрема, статистично значущі відмінності за показником мовної адаптації ($U = 275$; $p = 0,002 < 0,01$) свідчать про те, що респонденти, які проживають у Німеччині, демонструють істотно вищий рівень володіння мовою країни перебування. Це може бути пов'язано з активною державною політикою інтеграції, широким доступом до безкоштовних мовних курсів, а також з більшим терміном перебування частини респондентів у цій країні. Отже, зовнішня (соціальна) адаптація у німецькому контексті виявляється більш розвиненою.

Водночас результати аналізу за методикою «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) показали статистично значущі відмінності на користь респондентів, які проживають у Литві ($U = 275$; $p = 0,004 < 0,01$). Це може свідчити про вищий рівень осмисленості життя, цілеспрямованості та внутрішнього відчуття контролю серед цієї групи. Попри нижчий рівень мовної та побутової адаптації, литовські респонденти демонструють глибшу смислову інтеграцію, що може відображати більшу згуртованість спільнот, тісніші міжособистісні зв'язки та емоційно підтримувальне соціальне середовище.

Порівняльний аналіз результатів за опитувальниками MLQ та CD-RISC не виявив статистично значущих відмінностей між групами ($p > 0,05$), однак показав тенденцію до вищих середніх значень у вибірці з Литви. Це може свідчити про те, що внутрішні психологічні ресурси (сенси життя, резильєнтність) залишаються відносно стабільними, навіть у різних соціокультурних контекстах, але саме емоційно-смилова підтримка сприяє їх більшій вираженості.

Таким чином, результати дослідження демонструють, що зовнішня соціальна адаптація (опанування мови, працевлаштування, матеріальна стабільність) не гарантує внутрішньої смислової інтегрованості. Для глибшої адаптації людина

потребує не лише інструментальних навичок, а й відчуття належності, ціннісної визначеності та усвідомленої перспективи.

3.4. Кореляційний аналіз взаємозв'язку між сенсом життя та резильєнтністю.

Для виявлення взаємозв'язку між рівнем смисложиттєвих орієнтацій та рівнем резильєнтності у загальній вибірці вимушених мігрантів було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (ρ). Цей метод було обрано, оскільки отримані показники не відповідали нормальному розподілу, що зумовлює застосування непараметричних статистичних процедур. Аналіз дозволив визначити, наскільки підвищення рівня осмисленості життя пов'язане із зростанням психологічної стійкості та здатності до адаптації в умовах вимушеної міграції. Отримані результати подані в Таблиці 3.10.

Таблиця 3.10 Результати кореляційного аналізу взаємозв'язку між сенсом життя та резильєнтністю. Загальна вибірка.

№	Показники, що порівнювалися	Коефіцієнт Спірмена (ρ)	Рівень значущості (p)	Характер зв'язку	Інтерпретація
1	СЖО ↔ CD-RISC	0,618	< 0,05	Помірно сильний позитивний	Вищий рівень сенсу життя супроводжується більшою психологічною стійкістю.
2	MLQ ↔ CD-RISC	0,728	< 0,01	Сильний позитивний	Осмисленість і наповненість життя підсилюють резильєнтність і адаптивність.

Примітка: ρ — коефіцієнт рангової кореляції Спірмена; p — рівень статистичної значущості.

Між рівнем сенсу життя, виміряним за допомогою опитувальника смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), та рівнем резильєнтності, визначеним за шкалою резильєнтності К. Коннора і Д. Девідсона (CD-RISC), виявлено помірно-сильний позитивний кореляційний зв'язок ($\rho = 0,618$, $p < 0,05$). Це свідчить про те, що підвищення рівня сенсу життя супроводжується зростанням психологічної стійкості респондентів. Отримані результати підтверджують наявність тісного взаємозв'язку між цими двома психологічними показниками та можуть бути використані для формування практичних рекомендацій щодо підтримки адаптації вимушених мігрантів.

На основі проведеного кореляційного аналізу між показниками опитувальника сенсу життя MLQ та шкали резильєнтності CD-RISC встановлено, що між цими змінними існує сильний позитивний зв'язок ($\rho = 0,728$; $p < 0,01$). Це означає, що зі зростанням рівня усвідомленості та наповненості життя підвищується здатність особистості долати труднощі, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно адаптуватися до нових умов. Учасники, які демонструють високі показники за шкалою сенсу життя, також характеризуються більш вираженою психологічною стійкістю, гнучкістю та ресурсністю. Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем сенсу життя та рівнем резильєнтності серед вимушених мігрантів. Це вказує на те, що усвідомлення цінності та значущості власного життя, наявність життєвих цілей та переживання особистісного сенсу є важливими ресурсами у процесі адаптації до нового середовища. Можемо припустити що учасники, які демонструють високі показники сенсу життя, відзначаються більшою гнучкістю, внутрішньою мотивацією та здатністю знаходити опори навіть в умовах невизначеності.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що сенс життя виконує функцію ключового захисного та стабілізуючого психологічного ресурсу, який підсилює резильєнтність та сприяє успішній соціально-психологічній адаптації вимушених мігрантів. Ці дані можуть бути використані для розробки психологічних програм підтримки, спрямованих на відновлення смислової сфери, розвиток

внутрішніх ресурсів та посилення адаптивних здатностей у ситуації міграції та воєнної травматизації.

Для виявлення взаємозв'язку між рівнем смисложиттєвих орієнтацій та резильєнтності у підвибірках вимушених мігрантів, що проживають у Литві та Німеччині, було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (ρ). Застосування цього методу дає можливість оцінити характер і напрямок зв'язку між досліджуваними змінними за умов відхилення розподілу даних від нормального.

Отримані результати подані в Таблиці 3.11.

Таблиця 3.11 Результати кореляційного аналізу взаємозв'язку між сенсом життя та резильєнтністю по підвибіркам.

№	Підв ибірк а	Показни ки, що порівню валися	Коефіц ієнт Спірме на (ρ)	Рівень значу щості (p)	Характер зв'язку	Інтерпретація
1	Литв а	СЖО ↔ CD-RISC	0,575	$p < 0,01$	Помірно сильний позитивн ий	Вищий рівень смисложиттєвих орієнтацій супроводжується кращою здатністю до психологічної стійкості.
2	Литв а	MLQ ↔ CD-RISC	0,636	$p < 0,01$	Сильний позитивн ий	Осмисленість і наповненість життя посилюють адаптивність та внутрішню відновлюваність особистості.
3	Німе ччин а	СЖО ↔ CD-RISC	0,563	$p < 0,01$	Помірно сильний позитивн ий	Смислова сфера виступає стабілізуючим ресурсом стійкості незалежно від контексту проживання.

4	Німе ччин а	MLQ ↔ CD-RIS C	0,822	$p < 0,001$	Дуже сильний позитивн ий	Переживання сенсу життя є ключовим механізмом психологічного відновлення в умовах інтенсивної адаптації.
---	-------------------	----------------------	-------	-------------	-----------------------------------	---

У підвибірці респондентів, які проживають у Литві, встановлено помірно сильний позитивний зв'язок між рівнем смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) та резильєнтністю (CD-RISC) ($p = 0,575$; $p < 0,01$), а також сильний позитивний зв'язок між показниками осмисленості життя за шкалою MLQ та резильєнтністю ($p = 0,636$; $p < 0,01$). Це означає, що зростання усвідомлення значущості власного життя, наявність цілей і внутрішньої життєвої визначеності сприяє підвищенню здатності до подолання труднощів, відновлення рівноваги та конструктивної адаптації в умовах вимушеної міграції.

У підвибірці учасників, що проживають у Німеччині, також виявлено помірно сильний позитивний зв'язок між показниками СЖО та CD-RISC ($p = 0,563$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що смислова сфера виконує роль ресурсу підтримання психологічної стійкості незалежно від культурного і соціального контексту перебування. Водночас для цієї підвибірки було зафіксовано дуже сильний позитивний зв'язок між рівнем сенсу життя за MLQ та резильєнтністю ($p = 0,822$; $p < 0,001$), що вказує на особливо істотну роль переживання життєвої значущості як механізму адаптації в умовах більш інтенсивних викликів та необхідності пошуку нових способів включення в соціальне середовище.

Висновки до третього розділу

1. У вимушених мігрантів у цілому виявлено середній рівень смисложиттєвих орієнтацій та резильєнтності, що свідчить про наявність внутрішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів, зумовлених війною та переселенням. При цьому у

частини респондентів спостерігається високий рівень переживання сенсу життя, що відіграє роль стабілізуючого чинника в умовах невизначеності.

2. Порівняння підвбірок показало відмінності у профілі соціальної адаптації. У Литві респонденти частіше зазначали наявність сформованого кола спілкування, вищу загальну задоволеність життям та більш активне залучення у трудову діяльність. У Німеччині, натомість, спостерігається вищий рівень мовної інтеграції, але нижчі показники зайнятості та задоволеності життям, що може бути зумовлено тривалішим періодом адаптації та складнішим входженням у соціальне середовище.

3. Сенс життя виявився системним психологічним ресурсом резильєнтності. У підвбірці Литви зафіксовано помірно сильний позитивний зв'язок між показниками СЖО і резильєнтності, а також сильний зв'язок між MLQ і CD-RISC. Це означає, що зростання усвідомленості та цілеспрямованості сприяє здатності долати труднощі та підтримувати внутрішню рівновагу.

4. У підвбірці Німеччини зв'язок смисложиттєвих орієнтацій із резильєнтністю також є позитивним, однак ще сильнішим виявився взаємозв'язок між переживанням сенсу життя (MLQ) та психологічною стійкістю. Це може свідчити про те, що в умовах більш тривалих або інтенсивних адаптаційних викликів мігранти активно спираються на смислові структури як на ключове внутрішнє джерело опори.

5. Таким чином, сенс життя є важливим компонентом психологічного функціонування, який підтримує розвиток і збереження резильєнтності у вимушених мігрантів. Коли людина сприймає своє життя як осмислене та цілеспрямоване, зростає її здатність зберігати внутрішню рівновагу й ефективно адаптуватися до нових умов. Це підкреслює значущість роботи зі смисловою сферою у межах психологічної підтримки та реабілітаційних програм для вимушених переселенців.

6. Перевірка гіпотези дослідження.

Отримані результати емпіричного аналізу дали змогу перевірити висунуту гіпотезу про наявність позитивного зв'язку між рівнем сенсу життя та резильєнтності у вимушених мігрантів. Проведені статистичні процедури засвідчили, що показники осмисленості життя мають тенденцію до зростання разом із підвищенням рівня резильєнтності, що підтверджено значущими кореляційними

коефіцієнтами. Це свідчить про те, що більш виражене усвідомлення власних цілей, життєвих перспектив та внутрішнього контролю пов'язане з кращою здатністю адаптуватися до стресових умов війни та переміщення. Таким чином, робоча гіпотеза дослідження отримала своє підтвердження: вищий рівень сенсу життя виявився пов'язаним із вищим рівнем резильєнтності, що узгоджується з припущенням про їхній взаємозв'язок та роль у процесі адаптації вимушених мігрантів у контексті війни та переміщення.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного теоретико-емпіричного дослідження було досягнуто поставленої мети та вирішено завдання.

1. Аналіз наукових джерел показав, що сенс життя у сучасній психології розглядається як інтегральна характеристика ціннісно-смислової сфери особистості, що забезпечує відчуття життєвої спрямованості, осмисленості та внутрішньої узгодженості. Резильєнтність інтерпретується як динамічна здатність підтримувати психологічну стійкість та адаптацію у ситуаціях стресу. Обидва феномени мають внутрішню структурну та функціональну єдність і можуть розглядатися як пов'язані психологічні ресурси.

2. Показано роль сенсоутворення та резильєнтності в умовах війни та вимушеної міграції. Смислова сфера та здатність до відновлення психологічної рівноваги виконують функцію внутрішніх ресурсів, які зменшують вплив травматичних подій, допомагають інтегрувати новий життєвий досвід, зберігати особистісну цілісність та підтримувати мотивацію дій. Для вимушених мігрантів ці ресурси стають ключовими у процесах адаптації до невизначеності, культурної трансформації та втрати звичного соціального середовища.

3. У ході емпіричного дослідження визначено рівень сенсу життя та резильєнтності у вибірці вимушених мігрантів, що проживають у різних країнах. Отримані результати засвідчили різний рівень сформованості смисложиттєвих орієнтацій та резильєнтності серед респондентів. Частина учасників демонструє високі показники осмисленості життя та стресової стійкості, тоді як інші переживають труднощі адаптації та зниження внутрішньої опори. Ця варіативність свідчить про індивідуальні відмінності у стратегіях переживання ситуацій невизначеності.

4. Встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем сенсу життя та рівнем резильєнтності. Чим вище особистість усвідомлює значущість власного життя, має сформовані цілі та внутрішню цілісність, тим більшою є її здатність долати труднощі, відновлювати рівновагу та адаптуватися до стресових

умов. Виявлені кореляції підтверджують положення про смисл як основу психологічної стійкості.

5. Виявлено специфіку прояву смисложиттєвих орієнтацій та резильєнтності залежно від контексту проживання. У респондентів, що проживають у різних країнах, простежується відмінність у вираженості цих ресурсів: рівень наповненості життя смислом та здатність до відновлення психічної стійкості підсилюються у середовищі, яке забезпечує соціальну підтримку, безпеку, можливості для включення в нові спільноти та самореалізації.

Сенс життя і резильєнтність виступають взаємодоповнюючими внутрішніми ресурсами особистості, що сприяють подоланню екзистенційних та життєвих викликів в умовах війни та вимушеної міграції. Їх розвиток може бути центральним напрямом психологічної допомоги, спрямованої на відновлення і зміцнення психічного благополуччя.

Перспективи подальшого дослідження вбачаються у поглибленому вивченні механізмів взаємодії смисложиттєвих орієнтацій та резильєнтності в динаміці адаптаційного процесу. Доцільним є розширення вибірки з урахуванням різних вікових груп, тривалості перебування за межами батьківщини, рівня соціальної підтримки та контексту інтеграції. Окремий інтерес становить аналіз специфіки формування смислу життя у осіб, що повернулися в Україну або планують повернення, а також у тих, хто розглядає тривале проживання за кордоном.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко В. П. Філософія : підручник. Київ : Фенікс, 2019. 624 с.
2. Бех І. Д. Особистість у духовному розвитку : методологія, теорія і практика. Київ : Либідь, 2018. 312 с.
3. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2015. 110 с.
4. Психологія екзистенції та сенсу : колективна монографія / ред. М. С. Гусельцева. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 312 с.
5. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023.
6. Козлова О. А. Сми́сложиттєві орієнтації як ресурс адаптації внутрішньо переміщених осіб. Психологія і особистість. 2023. № 1 (17). С. 89–98.
7. Кравець В. П. Психологічна адаптація особистості в умовах стресу та змін. Львів : Світ, 2015. 196 с.
8. Креденцер О. В., Сергієнко Д. С. Адаптація скороченої версії CD-RISC-10 для України. Київ : ІТЗН НАПН України, 2024.
9. Кулагіна О. С., Клименко О. С. Резильєнтність як складова психологічного здоров'я особистості. Актуальні проблеми психології. 2022. Т. 19, Вип. 1. С. 87–96.
10. Луценко О. Л. Життєстійкість та смисложиттєві орієнтації особистості у кризових ситуаціях. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2021. 142 с.
11. Мартинюк І. А. Сми́сложиттєві орієнтації як чинник психологічного благополуччя особистості. Психологічні перспективи. 2016. № 28. С. 138–148.
12. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя : дис. ... канд. психол. наук. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 217 с.

13. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. Центральнотукраїнський державний університет ім. В. Винниченка. URL: <https://orcid.org/0000-0002-3545-2117>
14. Милославська О., Богдановський С. Зворотна сторона феномену резильєнтності. Науковий потенціал та перспективи розвитку психологічних наук : матеріали конф. Січень 2024. DOI: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-18>
15. Милославська О., Богдановський С. Особливості саморегуляції у військовослужбовців із різним рівнем резильєнтності. Наука і освіта. 2023. № 1. С. 51–57. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2023/1_2023/8.pdf
16. Олефір В. О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності : дис. ... д-ра психол. наук. Харків, 2016.
17. Панок В. Г., Титаренко Т. М., Мушкевич М. І. Методологія і методи психологічного дослідження. Київ : Педагогічна думка, 2018. 254 с.
18. Перелигіна Л., Швалб А., Балабанова Л. Трансформація життєвих цінностей та орієнтирів у молоді України під впливом війни. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2025. № 1 (9). С. 132–143. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/25166>
19. Пелех О. П. Сми́сложиттєві орієнтації як предиктори стресостійкості у молоді. Психологічний журнал. 2021. № 5 (7). С. 94–102.
20. Синяговська І. І. Розвиток життєстійкості особистості у процесі подолання травматичних подій. Психологічні перспективи. 2018. № 31. С. 201–210.
21. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у пошуках сенсу існування : монографія. Київ : Либідь, 2018. 280 с.
22. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: шляхи подолання життєвих криз. Київ : Марич, 2016. 198 с.
23. Чепа М. І. Сми́сложиттєві орієнтації як чинник психологічної безпеки особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2019. Вип. 44. С. 133–141.

24. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10). Ревматологія. 2020. Т. 80. DOI: <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>
25. Штепа С. В. Філософія існування та екзистенціалізм : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2015. 176 с.
26. Яременко О. О. Психологічна допомога особистості в умовах війни: теорія і практика. Київ : ІСПП НАПН України, 2023. 228 с.
27. Andrushko Y., Lanza S. T. Exploring resilience and its determinants in the forced migration of Ukrainian citizens. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2024. URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/>
28. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience. American Psychologist. 2004. Vol. 59 (1). P. 20–28. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
29. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of the CD-RISC. Depression and Anxiety. 2003. Vol. 18 (2). P. 76–82. URL: <https://www.cambridge.org/core/journals/palliative-and-supportive-care>
30. Crumbaugh J. C., Maholick L. T. An experimental study in existentialism. Journal of Clinical Psychology. 1964. Vol. 20 (2). P. 200–207.
31. Doorley J. D., Goodman F. R., Kelso K. C., Kashdan T. B. Psychological flexibility. Social and Personality Psychology Compass. 2020. DOI: 10.1111/spc3.12566
32. Du H., Li X., Chi P., Zhao J., Zhao G. Meaning in life and resilience. AIDS Care. 2017. DOI: 10.1080/09540121.2017.1307923
33. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 2006. 165 p.
34. Greenberg J., Koole S. L., Pyszczynski T. (Eds.). Handbook of Experimental Existential Psychology. New York : Guilford Press, 2004.
35. Haditabar H., Far N. S., Amani Z. Logotherapy training and life quality. International Journal of Psychology and Behavioral Research. 2013.

36. Hayes S. C., Luoma J. B., Bond F. W., Masuda A., Lillis J. Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*. 2006. 44 (1). P. 1–25. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
37. Kashdan T. B., Barrett L. F., McKnight P. E. Emotion differentiation. *Current Directions in Psychological Science*. 2015.
38. Laing R. D. *The Divided Self*. London : Penguin, 2010.
39. Mahoney M., Mahoney S. Living within essential tensions. In: *The Handbook of Humanistic Psychology*. New York : Sage, 2001. P. 659–666.
40. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56 (3). P. 227–238. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
41. Park C. L., Folkman S. Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*. 1997.
42. Park C. L. Meaning making review. *Psychological Bulletin*. 2010.
43. Shostrom E. L. Inventory for self-actualization. *Educational and Psychological Measurement*. 1964.
44. Smith B. W. et al. The Brief Resilience Scale. *International Journal of Behavioral Medicine*. 2008.
45. Steger M. F., Frazier P., Oishi S., Kaler M. Meaning in Life Questionnaire. *Journal of Counseling Psychology*. 2006.
46. Steger M. F., Kashdan T. B. Stability of meaning. *Journal of Happiness Studies*. 2007.
47. Steger M. F., Kashdan T. B., Sullivan B. A., Lorentz D. Understanding the search for meaning. *Journal of Personality*. 2008.
48. Steger M. F., Oishi S., Kashdan T. B. Meaning across lifespan. *Journal of Positive Psychology*. 2009.
49. Vos J., Vitali D. Meaning-centered therapies. *Palliative & Supportive Care*. 2018.
50. Werner E. E., Smith R. S. *Vulnerable but Invincible*. New York : McGraw-Hill, 1982.

51. Werner E. E., Smith R. S. Overcoming the Odds. Ithaca : Cornell University Press, 1992.
52. Wong P. T. P. Positive Psychology 2.0. Canadian Psychology. 2011.
53. Wright M. O., Masten A. S. Resilience processes. In: Handbook of Resilience in Children. New York : Kluwer Academic, 2005. P. 17–37.
54. Yalom I. D. Existential Psychotherapy. 1st ed. New York : Basic Books, 1980. 544 p.

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню взаємозв'язку між рівнем сенсу життя та рівнем резильєнтності у вимушених мігрантів, які постраждали внаслідок війни та були змушені залишити місце постійного проживання. У роботі проаналізовано теоретичні підходи до розуміння феноменів сенсу життя й резильєнтності у сучасній екзистенційній, гуманістичній та позитивній психології, а також окреслено їх роль як ресурсів адаптації особистості в умовах соціальної невизначеності, травматичних подій, втрат і вимушеної міграції.

Емпіричне дослідження було здійснене на вибірці з 62 вимушених мігрантів віком від 18 до 73 років, що проживають у Литві та Німеччині. Застосовано методики: «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО), Meaning in Life Questionnaire (MLQ) та шкалу резильєнтності Connor–Davidson (CD-RISC), а також анкету адаптаційних показників. Використано кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена) та критерій Манна–Уїтні для міжгрупових порівнянь.

Результати засвідчили наявність статистично значущого зв'язку між рівнем сенсу життя та резильєнтністю, що підтверджує гіпотезу про їхній взаємодоповнювальний характер у процесі адаптації до умов війни та переміщення. Виявлено також відмінності між респондентами, які проживають у різних країнах, зокрема щодо інтеграційних та адаптаційних характеристик.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання її результатів у психологічній допомозі вимушеним мігрантам, розробці програм розвитку резильєнтності та підтримки смисложиттєвих орієнтацій у кризових ситуаціях.

Ключові слова: сенс життя, смисложиттєві орієнтації, резильєнтність, вимушена міграція, війна, адаптація, психологічна стійкість, Meaning in Life, MLQ, CD-RISC.

ABSTRACT

This qualification thesis examines the relationship between the level of meaning in life and the level of resilience among forcibly displaced persons who left their homes due to the war in Ukraine. The work provides a comprehensive analysis of theoretical approaches to understanding meaning in life and resilience within existential, humanistic, and positive psychology, as well as their role as key psychological resources that support adaptation under conditions of social uncertainty, traumatic events, loss, and forced migration.

The empirical study was conducted on a sample of 62 forcibly displaced individuals aged 18 to 73, residing in Lithuania and Germany. The following instruments were applied: the Purpose in Life Test (adaptation of the PIL), the Meaning in Life Questionnaire (MLQ), the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC), and an adaptation questionnaire assessing socio-demographic and contextual factors. Statistical methods included Spearman's correlation analysis and the Mann–Whitney U-test for between-group comparisons.

The results demonstrate a statistically significant relationship between meaning in life and resilience, confirming the hypothesis that these constructs mutually reinforce each other in the process of adaptation to war-related stress and displacement. Additionally, differences between participants living in different host countries were identified, particularly regarding integration and adaptation indicators.

The practical significance of the study lies in its applicability to psychological support for forcibly displaced persons, as well as in the development of programs aimed at strengthening resilience and enhancing meaning-oriented coping in crisis conditions.

Keywords: meaning in life, meaning orientations, resilience, hardiness, forced migration, war, adaptation, psychological stability, Meaning in Life Questionnaire (MLQ), Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC), existential psychology, positive psychology.

