Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально – науковий інститут «Українська інженерно – педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

До захисту допущено

кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

протокол від _____ №____

завідувач кафедри _____ Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача освіти першого(бакалаврського) рівня вищої
освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

«Психологічні особливості сенсожиттєвих орієнтацій зовнішньо переміщених осіб підліткового віку»

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Руслан МОЇСЄЄВ
(підпис) (ім'я, прізвище)

Науковий керівник _____ Земфір ШАЙХЛІСЛАМОВ
(підпис) (ім'я, прізвище)

Харків – 2026

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально – науковий інститут «Українська інженерно – педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри
Наталія КУЧЕРЕНКО
(ім'я, прізвище)

_____
(підпис)
«_____» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

Моїсєєв Руслан Андрійович

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

1. Тема роботи: «Психологічні особливості сенсожиттєвих орієнтацій зовнішньо переміщених осіб підліткового віку»
керівник роботи Шайхлісламов Земфір Рафікович, к. психол. н., с. н. с.
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)
затверджені наказом по Університету від «15» грудня 2025 року, №4801 – 5/4400
2. Строк подання здобувачем роботи: «25» травня 2026 року
3. Вихідні дані до роботи об'єкт дослідження – сенсожиттєві орієнтації підлітків; предмет дослідження – психологічні особливості сенсожиттєвих орієнтацій зовнішньо переміщених осіб підліткового віку; мета дослідження – дослідити психологічні особливості сенсожиттєвих орієнтацій зовнішньо переміщених осіб підліткового віку.
4. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати теоретичні підходи до вивчення проблеми сенсу життя та сенсожиттєвих орієнтацій у психологічній науці та визначити психологічні особливості формування

сенсожиттєвих орієнтацій у підлітковому віці; провести емпірічне дослідження психологічних особливостей сенсожиттєвих орієнтацій зовнішньо переміщених осіб підліткового віку. Виявити відмінності у сенсожиттєвих орієнтаціях підлітків залежно від тривалості їх перебування за кордоном; розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки підлітків у формуванні сенсожиттєвих орієнтацій.

5. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, визначення теоретичних основ роботи, формулювання об'єкта, предмета, мети та завдань	Грудень 2025 р.	виконано
		Січень – травень 2026 р.	виконано
2	Написання теоретичних підрозділів (1.1 – 1.4): поняття сенсу життя, особливості підліткового віку, локус контролю, вплив вимушеної міграції	Лютий – Березень 2026 р.	виконано
3	Проведення емпіричного дослідження: формування вибірки (24 підлітки, віком 15–17 років, які проживають у Німеччині), добір методик (Тест смисложиттєвих орієнтацій (PIL); Методика ціннісні орієнтації Рокіча; Методика дослідження локусу контролю Роттера), збір даних	Березень – Квітень 2026 р.	виконано
4	Обробка та аналіз отриманих результатів: описова статистика, кореляційний аналіз (критерій Спірмена), написання другого розділу (2.1 – 2.4)	Квітень – Травень 2026 р.	виконано
5	Формулювання висновків, розробка практичних рекомендацій, оформлення роботи (список літератури, додатки, титульний аркуш)	Травень 2026 р.	виконано

6. Дата видачі завдання: «16» грудня 2025 року

Здобувач вищої освіти _____ Руслан МОЇСЄЄВ
(підпис) (ім’я, прізвище)

Керівник роботи _____ Земфір ШАЙХЛІСЛАМОВ
(підпис) (ім’я, прізвище)

\\

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 68 сторінки, 13 таблиць, 28 використаних літературних джерел.

Об'єкт дослідження: сенсожиттєві орієнтації підлітків.

Предмет дослідження: психологічні особливості сенсожиттєвих орієнтацій зовнішньо переміщених осіб підліткового віку.

Мета дослідження: дослідити психологічні особливості сенсожиттєвих орієнтацій зовнішньо переміщених осіб підліткового віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення проблеми сенсожиттєвих орієнтацій та сенсу життя у психологічній науці та визначити психологічні особливості формування сенсожиттєвих орієнтацій у підлітковому віці.

2. Провести емпирічне дослідження психологічних особливостей сенсожиттєвих орієнтацій зовнішньо переміщених осіб підліткового віку. Виявити відмінності у сенсожиттєвих орієнтаціях підлітків залежно від тривалості їх перебування за кордоном.

3. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки підлітків у формуванні сенсожиттєвих орієнтацій.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності психологів, соціальних педагогів, учителів та інших фахівців, які працюють із підлітками, що пережили вимушену міграцію та проживають за межами України. Розроблені психологічні рекомендації щодо підтримки формування сенсу життя у підлітків, які виїхали за кордон (підрозділ 2.4), можуть бути впроваджені у програми психологічної допомоги, адаптаційні тренінги та індивідуальне консультування з метою зниження рівня тривожності, розвитку відчуття контролю над власним життям і формування стійких життєвих орієнтацій. Крім того, отримані дані щодо взаємозв'язків між життєво-смисловими орієнтаціями, локусом контролю

та ціннісними пріоритетами можуть слугувати основою для подальших наукових досліджень у галузі психології міграції та вікової психології.

Ключові слова: життєво-смислові орієнтації; сенс життя; підлітковий вік; зовнішньо переміщені особи; життєві цінності; життєві цілі; локус контролю; внутрішній та зовнішній локус контролю; психологічна адаптація; особистісний розвиток; мотиваційна сфера; життєва перспектива; вимушена міграція; психологічні особливості підлітків.

ABSTRACT

The qualification paper contains: 68 pages, 13 tables, 28 sources of literature used.

Object of study: life – meaning orientations of adolescents.

Subject of study: psychological features of life – meaning orientations of externally displaced adolescents.

Purpose of the study: to investigate the psychological features of life – meaning orientations of externally displaced adolescents.

Tasks of the study:

1. To analyze theoretical approaches to studying the problem of the meaning of life and life – meaning orientations in psychological science, and to determine the psychological features of the formation of life – meaning orientations in adolescence.

2. To conduct an empirical study of the psychological features of life – meaning orientations of externally displaced adolescents. To identify differences in the life – meaning orientations of adolescents depending on the duration of their stay abroad.

3. To develop practical recommendations for psychological support of adolescents in the formation of life – meaning orientations.

Practical significance of the obtained results lies in the fact that the results of the study can be used in the practical activities of psychologists, social educators, teachers, and other specialists working with adolescents who have experienced forced migration and live outside Ukraine. The developed psychological recommendations for supporting the formation of the meaning of life in adolescents who have gone abroad (subsection 2.4) can be implemented into psychological assistance programs, adaptation trainings, and individual counseling in order to reduce anxiety levels, develop a sense of control over one's own life, and form stable life orientations. In addition, the obtained data on the interrelationships between life – meaning orientations, locus of control, and value priorities can serve as a basis for further scientific research in the field of

migration psychology and developmental psychology.

Keywords: life – meaning orientations; meaning of life; adolescence; externally displaced persons; life values; life goals; locus of control; internal and external locus of control; psychological adaptation; personal development; motivational sphere; life perspective; forced migration; psychological features of adolescents.

ЗМІСТ

ВСТУП …… 9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПІДЛІТКІВ 13
1.1. Поняття сенсу життя в психологічній науці 13
1.2. Психологічні особливості формування сенсу життя у підлітковому віці 18
1.3. Локус – контроль як основна складова сенсожиттєвих орієнтацій особистості 24
1.3.1. Вплив локусу – контролю на самовідношення та «Я-концепція» 27
1.3.2. Вплив локусу – контролю на копінг – стратегії 28
1.4. Особливості сенсожиттєвих орієнтацій, установок та цілей підлітків, які мають досвід вимушеної міграції 32
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1…….. 37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПІДЛІТКІВ, ЩО ВИЇХАЛИ ЗА КОРДОН 40
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження 40
2.2. Аналіз результатів дослідження сенсожиттєвих орієнтацій підлітків 42
2.2.1. Результати дослідження за психометричним інструментом «Тест смисложиттєвих орієнтацій (PIL)» 42
2.2.2. «Ціннісні орієнтації» [М. Рокіча] 46
2.2.3. Результати дослідження за методикою дослідження локусу контролю [Дж. Роттер] 51
2.3 Статистичний аналіз результатів дослідження 54
2.4 Психологічні рекомендації щодо підтримки формування сенсу життя у підлітків, що виїхали за кордон 57
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2 61
ВИСНОВКИ…… 64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…… 66
ДОДАТКИ……

ВСТУП

Актуальність теми зумовлена суспільними змінами, спричиненими повномасштабними в сучасних умовах, набуває цілком конкретного змісту. Тема зумовлена реальними суспільними змінами. Повномасштабне збройне вторгнення 2022 року різко змінило життя сотень тисяч українських сімей: підлітки опинилися за кордоном, у незнайомому соціокультурному середовищі. Українські підлітки опинилися в новому мовному, культурному й освітньому середовищах. Втрата звичайного способу життя руйнує все, що було звичним. Такий досвід впливає на процес особистісного становлення підлітка та трансформацію його ціннісно-смислової сфери.

Підлітковий вік є кризовим періодом у процесі становлення ідентичності, що характеризується активним самовизначенням та формулюванням життєвих цілей. Цей процес зазнає суттєвих ускладнень в умовах вимушеної міграції, спричиненої воєнними діями.

Такі фактори, як розрив соціальних зв'язків, втрата звичного кола спілкування, невизначеність майбутнього та підвищене психоемоційне навантаження, трансформують зовнішні обставини в ключові детермінанти ціннісних орієнтацій підлітка. Таким чином, нове середовище проживання за кордоном стає причиною глибоких змін у його світогляді та життєвій позиції.

Проблема сенсожиттєвих орієнтацій вважається досить добре вивченою у психологічній науці. Однак, специфіка її прояву в зовнішньо переміщених осіб підліткового віку недостатньо розкрита. Саме тому в кваліфікаційній роботі реалізовано перехід від загальнотеоретичних положень до емпіричного дослідження конкретних даних, зібраних у двох групах загальною чисельністю 24 особи.

Об’єкт дослідження: сенсожиттєві орієнтації підлітків.

Предмет дослідження: психологічні особливості сенсожиттєвих орієнтацій зовнішньо переміщених осіб підліткового віку.

Мета дослідження: дослідити психологічні особливості сенсожиттєвих орієнтацій зовнішньо переміщених осіб підліткового віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення проблеми сенсожиттєвих орієнтацій та сенсу життя у психологічній науці та визначити психологічні особливості формування сенсожиттєвих орієнтацій у підлітковому віці.

2. Провести емпірічне дослідження психологічних особливостей сенсожиттєвих орієнтацій зовнішньо переміщених осіб підліткового віку. Виявити відмінності у сенсожиттєвих орієнтаціях підлітків залежно від тривалості їх перебування за кордоном.

3. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки підлітків у формуванні сенсожиттєвих орієнтацій.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що тривале перебування за кордоном унаслідок вимушеної міграції впливає на особливості сенсожиттєвих орієнтацій підлітків, зокрема на рівень осмисленості життя, систему цінностей та локус контролю**.**

Методи дослідження:

Теоретичні методи: аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження.

Психодіагностичні методики:

- тест «Тест смисложиттєвих орієнтацій (PIL)»;
- Методика «Ціннісні орієнтації» [М. Рокіча]
- Методика дослідження локусу контролю [Дж. Роттер]

Характеристика вибірки досліджуваних була уточнена з урахуванням конкретних умов перебування підлітків. У емпіричному етапі взяли участь 24 підлітки віком 15–17 років, які залишили територію України у зв’язку з воєнними подіями та на момент проведення роботи проживають на території Німеччини. Усі респонденти перебувають у

процесі адаптації до нового соціокультурного середовища, що включає зміну освітніх умов, мовного простору та системи соціальних зв’язків.

Методи математичної обробки. Теоретичні методи включали аналіз, узагальнення та систематизацію наукової літератури з проблеми сенсожиттєвих орієнтацій зовнішньо переміщених осіб підліткового віку. Емпіричні методи представлено трьома психодіагностичними методиками: тестом смисложиттєвих орієнтацій (PIL), методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча та методикою дослідження локусу контролю Дж. Роттера.

Для опрацювання отриманих даних використано методи математичної статистики. Враховуючи невеликий обсяг вибірки (n=24, по 12 осіб у кожній групі), застосовано такі процедури: розрахунок описових статистик (середнє арифметичне, медіана, мода, дисперсія, стандартне відхилення, мінімальні та максимальні значення); перевірку нормальності розподілу за критерієм Шапіро–Уілка; порівняння двох незалежних груп за t-критерієм Стьюдента; кореляційний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена. Усі статистичні розрахунки виконано з використанням табличного процесора.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у виявленні статистично значущих відмінностей у рівні осмисленості життя між підлітками, які перебувають за кордоном менше року, та тими, хто перебуває понад рік ($t=2,14$, $p<0,05$). Для даної вибірки встановлено, що локус контролю не змінюється статистично значуще протягом першого року перебування за кордоном ($p>0,05$). Значущі від’ємні кореляційні зв’язки між професійними цінностями та спілкуванням ($rs=-0,746$), а також між індивідуалістичними та альтруїстичними цінностями ($rs=-0,729$).

Практичне значення дослідження: отримані результати можуть бути корисними для фахівців, які взаємодіють із підлітками в умовах міграції. Це дає змогу розробляти більш цілеспрямовані заходи психологічної підтримки, спрямовані на відновлення та розвиток сенсожиттєвих орієнтацій.

Структура роботи відповідає логіці психологічного дослідження: перший розділ присвячено теоретичному аналізу проблеми, другий – організації та результатам емпіричного дослідження, висновки містять узагальнення отриманих даних.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття сенсу життя в психологічній науці

Поняття сенсу життя не має єдиного тлумачення в психології. Частина дослідників ототожнює його з глобальною метою існування, тоді як інші акцентують увагу на щоденному переживанні власної значущості, яке може не збігатися з довгостроковими планами. Дослідження підтверджують те, що людина, яка має конкретні життєві орієнтири, краще справляється з кризами та легше адаптується до змін [1, с. 41 – 43].

Людина зі сформованими смисложиттєвими орієнтаціями має більш стійке бачення власного майбутнього. Втрата власного сенсу життя або неможливість визначити для себе значущі цілі, супроводжується відчуттям внутрішньої невизначеності [1, с. 121]. Це питання залишається неоднозначним, оскільки для різних людей сенс життя може формуватися на абсолютно різних переконаннях. Те, що одна людина сприймає як справжню життєву цінність, для іншої може сприйматися лише тимчасовою або навіть ілюзорною конструкцією. Тому сенс життя складно визначити як щось універсальне та однакове для всіх.

Ідея сенсу життя залишається однією з найбільш складних проблем людського самоусвідомлення. Цю проблему досліджують у межах психології, філософії, соціології та релігієзнавства. Кожен із цих напрямів по-своєму пояснює, у чому саме полягає життєва значущість людини та як вона формується. Через це сенс життя не має одного універсального визначення. Для одних дослідників він пов’язаний насамперед із внутрішнім переживанням людиною власної цінності, тоді як інші більше

акцентують увагу на системі переконань, життєвих цілях або моральних принципах [1, с. 58].

Сенс життя один з найвищих форм особистісного смислу, який впливає на поведінку, мотивацію та життєвий вибір людини. Сучасні дослідники зазначають, що сенс життя не обмежується лише усвідомленням майбутніх цілей. Він також охоплює емоційне ставлення людини до власного життя, здатність переживати його як цінне та відчувати внутрішню задоволеність від своєї діяльності [2, с. 96 – 98]. Важливу роль відіграє поведінковий аспект, тобто здатність реалізовувати власні цілі у повсякденному житті, а не лише усвідомлювати їх на рівні роздумів.

У психологічних дослідженнях сенс життя пов’язують із ціннісно – смисловою сферою особистості. Це через те, що вона забезпечує внутрішню узгодженість поведінки людини, впливає на ухвалення рішень та допомагає підтримувати психологічну стійкість у кризових обставинах.

Т. М. Титаренко зазначає, що життєві смисли формуються під впливом соціального середовища, пережитого досвіду, значущих подій та внутрішніх переживань особистості [2, с. 118]. Виходячи з цього, можна вважати. що сенс життя не є незмінним утворенням. Він може змінюватися залежно від життєвих обставин, вікових особливостей людини та соціального контексту, у якому вона перебуває.

У сфері психології концепція сенсу існування переважно сприймається як стійкий внутрішній компас індивіда. Цей внутрішній механізм служить для самооцінки, дозволяючи людині аналізувати свій життєвий шлях, прийняті рішення та перспективи. Фундаментальне значення має загальне почуття мети, що визначає, заради чого людина прагне жити і що є для неї істинно цінною. Сенс життя нерозривно пов'язані з мотиваційними процесами, емоційним добробутом і самосприйняттям особистості. Численні психологічні дослідження підкреслюють, що індивіди, що мають чітко сформовані життєві

орієнтири, як правило, демонструють велику опірність у періоди труднощів, мають більш стабільний погляд на майбутнє і легше пристосовуються до трансформацій [2, с. 119–121].

Психологи звертають увагу на те, що свідомість буття – це не застигла конструкція, яка створюється один раз і потім не підлягає трансформаціям. Він здатний змінюватися під впливом життєвого досвіду, соціального середовища, кризових подій та вікових особливостей людини [3, с. 73]. У різні періоди життя людина може переосмислювати власні цілі, змінювати систему цінностей або інакше сприймати власне майбутнє. Саме тому сенс життя доцільно розглядати не як завершений результат, а як тривалий внутрішній процес.

Поряд із загальним сенсом життя психологи виділяють також ситуативні смисли, які виникають у конкретних життєвих подіях. Якщо глобальний сенс життя пов’язаний із довготривалими цілями, життєвими планами та уявленнями про майбутнє, то ситуативні смисли відображають значення окремих подій або переживань у певний період життя. Саме поєднання цих рівнів дозволяє людині формувати цілісне сприйняття власного життєвого шляху [3, с. 96].

Розвиток психологічних підходів до розуміння сенсу життя відбувався в межах різних наукових напрямів. У психоаналітичних концепціях ця проблема розглядалася через внутрішні конфлікти особистості та вплив будь – чого несвідомого. Представники гуманістичної психології приділили темі життєвого сенсу значно більше уваги. А. Маслоу пов’язував прагнення людини до сенсу із процесом самоактуалізації та реалізацією внутрішнього потенціалу. На його думку, особистість може повноцінно розвиватися лише тоді, коли бачить значущість власного життя та має можливість реалізовувати важливі для себе цілі [4, с. 52 – 54]. Якщо людина самостійно формує значущість свого життя, відповідно до власного досвіду та власних переконань, виникає суперечність: чи можна вважати цей сенс об’єктивно існуючим, якщо саме

життя є обмеженим у часі. У такому випадку, сенс життя визначається не як універсальна даність, а вже як індивідуальне внутрішнє переживання. Сенс життя формується людиною у процессі осмислення власного існування та життєвого досвіду.

Подібної позиції дотримувався і К. Роджерс, який розглядав людину як активного суб’єкта власного життя. Він вважав, що психологічне благополуччя та внутрішня гармонія залежать від здатності людини приймати себе, усвідомлювати власні потреби та будувати життя відповідно до особистісних переконань [5, с. 187]. Особисті переконання людини формуються під впливом соціального середовища та індивідуального досвіду. Уявлення про внутрішню гармонію чи правильність життєвого шляху суттєво відрізняються в різних людей. Те, що для однієї особистості є справжнім сенсом і внутрішньою опорою, для іншої може сприйматися як ілюзорне. Значущість життєвих переконань визначається не їхньою об'єктивною «правильністю», а тим, наскільки вони є психологічно цінними та внутрішньо прийнятими для самої людини.

Найбільш помітним це стає в підлітковому віці. Саме в цей період відбувається становлення світогляду, системи цінностей та уявлень про себе. Підліток починає замислюватися над тим, ким він прагне стати, що для нього є істотним, а також як він уявляє власне майбутнє. У результаті, орієнтація у житті, куди входять сприйняття світу та її елементів, нерозривно пов'язані з особистими цінностями, переконаннями і накопиченим досвідом.

Поняття сенсу життя залишається предметом дискусій у психологічній науці. Це пов'язано з тим, що індивідуальні життєві установки формуються унікальним чином. На цей процес впливають виховання, оточення, значні події та особистий шлях кожної людини. Те, що для одного є справжньою цінністю, для іншого може виявитися лише іллюзією Сенс існування нерідко визначається не зовнішніми

об'єктивними критеріями, а внутрішнім відчуттям важливості власного життя.

Філософські школи підходять до осмислення життя з ширшою перспективою. Вони розглядають психологічний стан індивіда та питання людського буття. Деякі філософські течії вбачають сенс у самовдосконаленні, моральному зростанні чи допомозі іншим. Інші акцентують увагу на свободі волі та персональної відповідальності за свою долю. Екзистенційна філософія, зокрема, підкреслює, що людина сама творить значення свого існування за допомогою прийнятих рішень, скоєних вчинків та ставлення до того, що відбувається. [6, с. 74].

Логотерапія В. Франкла має особливе місце у психологічному вивченні сенсу життя. Франкл розглядав прагнення до сенсу як основну рушійну силу людської поведінки. Він писав у своїх книжках, що навіть у складних життєвих умовах людина здатна зберігати внутрішню стійкість через усвідомлення власної відповідальності та значущості свого існування. На думку В. Франкла, сенс життя не створюється штучно, а відкривається людиною через її діяльність, власних переживань, сформованних цінностей та ставлення до власних життєвих труднощів [11, с. 101 – 105]. Наприклад, все те, про що каже сам Франкл, можна побачити у його книзі «Людина в пошуках справжнього сенсу».

У вітчизняній психології проблема сенсу життя досліджувалася переважно через діяльнісний та особистісний підходи. Значний вплив на розвиток цього напряму мали праці Л. Виготського, який розглядав смисл як внутрішнє переживання людиною певного явища або події. У його підході важливим було не саме явище, а те, яке значення воно має для конкретної особистості [7, с. 214]. Пізніше ця ідея отримала розвиток у роботах інших психологів, де почали розмежовувати загальне значення та особистісний смисл. Саме особистісний смисл визначає, наскільки певна ціль, подія чи життєва ситуація є внутрішньо важливою для людини.

Окреме місце у розумінні сенсу життя займають релігійні уявлення.

У цьому випадку життєве призначення людини пов’язується з існуванням вищого задуму або духовної мети. Для багатьох людей віра стає внутрішньою опорою, яка допомагає переживати складні життєві події та підтримувати відчуття внутрішньої стабільності. Але навіть у релігійному підході сенс життя сприймається людиною індивідуально, оскільки кожна особистість по – своєму переживає власний життєвий шлях, труднощі та систему цінностей.

1.2. Психологічні особливості формування сенсу життя у підлітковому віці

Війна є чинником, що впливає на сприйняття людиною власного майбутнього та систему її життєвих пріоритетів. Для українських підлітків повномасштабне вторгнення стало однією з найбільших криз: зруйнувало звичний спосіб життя мільйонів і спричинило глибокі психологічні зміни в тому, як вони сприймають безпеку, стабільність і власне майбутнє. Дослідження показують, що війна, як потужний стресогенний фактор, має руйнівний вплив на психічну цілісність особистості, що особливо критично для тих, хто перебуває на етапі становлення

Підлітковий вік – це час, коли психіка ще не повністю стабілізована, а життєвого досвіду для подолання таких викликів просто недостатньо. Психологічна стійкість тільки формується. Через війну чимало українських родин змушені були залишити домівки, змінити соціальне оточення та пристосовуватися до нового життя за кордоном. Вимушена міграція часто супроводжується підвищеною тривожністю через труднощі інтеграції в нове соціокультурне середовище та недостатню підтримку. Зовнішньо переміщені особи часто стикаються з проблемами легалізації, що лише посилює психоемоційне навантаження і впливає на їхні життєві орієнтири Пережиті травматичні події безпосередньо впливають на емоційний стан

підлітків. Такі травматичні події, як війна, суттєво знижують задоволеність життям і здатність вибудовувати власні життєві орієнтації [8, с. 78 – 92].

Війна впливає не лише на зовнішні умови існування, а й на саму смисложиттєву сферу підлітків, особливо тих, хто ще тільки формує внутрішню стійкість та уявлення про себе. Дослідження доводять, що підлітки, які переживають війну, страждають від стресу та тривожності, що може призводити аж до втрати ідентичності та ускладнювати формування позитивних життєвих цілей. А це вже створює ризик порушення природного процесу розвитку, коли закладаються основи для дорослого життя.

Унаслідок воєнних дій в Україні сформувалася значна кількість зовнішньо переміщених осіб, серед яких підлітки посідають особливе місце. Багато з них були змушені покинути своє постійне місце проживання через бойові дії, окупацію територій, небезпеку для життя або втрату звичного соціального середовища. Для підліткового віку такі зміни є особливо складними. Саме в цей період активно формується світогляд, уявлення про себе та власне майбутнє, а будь – яке різке порушення звичного способу життя може мати довготривалі наслідки. Втрата стабільності, розрив соціальних зв'язків та вимушене входження в нове культурне середовище впливають не лише на емоційний стан підлітка, а й на його сенсожиттєві орієнтації. Як зазначають М. М. Слюсаревський та О. Є. Блинова в навчальному посібнику «Психологія міграції», вимушене переміщення часто супроводжується необхідністю повної перебудови життєвих планів та ціннісних орієнтирів, що є особливо складним завданням для несформованої психіки підлітка [9, с. 189 – 192].

Вимушений переїзд – це не просто зміна місця проживання. Для підлітка він означає втрату звичного оточення, друзів, школи. Додається мовний бар'єр і необхідність вписуватися в нову культуру. Часто це супроводжується відчуттям внутрішньої відчуженості – коли ти поруч з усіма, але не відчуваєш себе «своїм». Психологи пояснюють це тим, що

соціальні зв'язки не встигають відновитися.

Саме в підлітковому віці такі зміни переживаються найболючіше. Чому? Бо в цей час людина вперше по – справжньому починає питати себе: Хто я? Куди йду? Що буде далі? Уявлення про себе та своє майбутнє ще крихке, бо воно ж тільки – но складається. Через різкі зміни життєвих умов, підліток втрачає звичні для нього механізми психологічної стабілізації. Це впливає не тільки на настрій чи емоції. Це б'є по самих основах – по тому, у що підліток вірить, на що спирається, які цілі перед собою ставить.

Психіка підлітка є менш стійкою до стресових впливів порівняно з дорослою. Підлітки переживають травматичні події інтенсивніше, а наслідки таких переживань можуть мати триваліший характер. Те, що трапилося, може аукнутися через роки.

Однак, навіть у такій ситуації не всі не всі втрачають внутрішню стійкість. Частина підлітків поступово звикає до нового життя. Вони шукають нові смисли, нові точки опори. Комусь допомагає хобі, комусь – випадкова розмова або вчитель, який підтримав. Вони пробують будувати майбутнє наново. Не завжди виходить, але вони намагаються.

Подальший розвиток логотерапевтичної ідеї полягає в тому, що людина не просто може, а мусить віднайти сенс навіть у найтяжчих обставинах, інакше її внутрішнє життя поступово згасає. Франкл неодноразово наголошував: сенс не вигадується довільно, але й не з'являється сам собою. Він виявляється через конкретні вчинки, через здатність побачити цінність у тому, що відбувається тут і зараз [10, с. 134].

Для підлітка, який опинився за кордоном, це означає необхідність щоденної внутрішньої роботи. Йому доводиться наново оцінювати звичні речі: навчання, спілкування з батьками, навіть просте планування свого дня. Усе те, що раніше здавалося буденним і не вартим особливої уваги, раптом набуває нового сенсу – як елемент виживання й водночас як цеглинка для майбутнього.

Окремо варто звернути увагу на те, що логотерапія розрізняє три категорії цінностей, через які реалізується сенс. Перша – цінності творчості. Це те, що людина робить: навчається, працює, допомагає іншим, створює щось нове. Друга – цінності переживання. Сюди належить усе, що людина здатна глибоко відчути: любов, дружба, краса природи, мистецтво. Третя – цінності ставлення. Вони стають головними тоді, коли людина не може змінити обставини, але може змінити своє ставлення до них [10, с. 140 – 142]. У ситуації вимушеного перебування за кордоном для підлітка найчастіше на перший план виходять саме цінності ставлення. Він не в змозі повернути дім, але він обирає, як ставитися до цієї втрати – як до катастрофи, що зламала його назавжди, або як до випробування, яке робить його сильнішим.

Підлітковий вік ускладнює цей вибір тим, що уявлення про себе ще нестабільне, а механізми психологічного захисту часто працюють не так, як у дорослих. Однак саме логотерапевтичний підхід дозволяє не зосереджуватися на минулих травмах, а спрямовувати увагу на те, що ще можна зробити сьогодні й завтра. У цьому його практична цінність для роботи з підлітками – мігрантами. Замість того щоб питати «чому це сталося зі мною?», людина поступово вчиться питати «що я можу зробити з тим, що маю зараз?».

У логотерапії сенс життя – це не абстрактна філософія. Це те, що людина проживає щодня: у своїх рішеннях, у втратах, у тому, як вона ставиться до того, що не може змінити. Франкл доводив: людиною рухає не лише потреба в задоволенні чи успіху. Є щось глибше – потреба відчувати, що її існування має сенс, що воно виправдане навіть тоді, коли навколо боляче й нестабільно [11, с. 112–115]. Тому центральне поняття його теорії – «воля до сенсу».

Сенс не можна штучно створити або отримати готовим. Він відкривається через власний досвід, через те, як людина переживає те, що з нею відбувається. Навіть важкі події не обов'язково руйнують особистість.

Якщо людина зберігає відчуття, що її життя все ще має вагу, вона витримує набагато більше, ніж здається. Логотерапія тому й зосереджена не на обставинах, а на внутрішньому значенні, яке людина їм надає.

Для підлітка це особливо важливо. У цьому віці він тільки вчиться розуміти себе, свої цінності, своє майбутнє. Втрата звичного середовища, нестабільність впливають на смислову сферу значно сильніше, ніж на дорослого. Коли колишні орієнтири перестають працювати, підліток може втратити відчуття цілісності. І тоді гостро постає питання: де взяти нову внутрішню опору? Як не втратити себе в чужій країні? [12, с. 45–47].

Франкл не вважав, що сенс життя – це якась одна глобальна мета на все життя. Сенс проявляється в конкретних ситуаціях, у щоденних виборах, у переживаннях, у ставленні до труднощів. Те, що сьогодні здається важливим, завтра може втратити цінність – і навпаки. Тому смислова сфера особистості постійно змінюється, формується, переосмислюється разом із самою людиною [11, с. 134 – 137].

Коли ж сенс втрачається, виникає те, що Франкл називав екзистенційною фрустрацією – внутрішня порожнеча, відчуття, що нема за що зачепитися [6, с. 118–121]. Людина перестає відчувати значущість того, що відбувається, втрачає опору. Цей стан не завжди помітний ззовні. Він може ховатися за емоційною відстороненістю, байдужістю, внутрішньою виснаженістю.

У підлітка це переживається гостріше. Світогляд ще нестійкий, уявлення про себе – крихке. Втрата внутрішньої визначеності може вилитися в апатію, втрату інтересу до навчання, проблеми у спілкуванні, протести або небажання думати про майбутнє. Людина ніби перестає бачити себе завтра – і разом із цим губиться відчуття цілісності.

Останній шлях найважчий, але саме він стає головним, коли зовнішні обставини не підвладні. Підліток не може повернути дім, але він обирає: ставитися до втрати як до катастрофи чи як до випробування, яке робить його сильнішим.

Для підліткового віку цей підхід надзвичайно корисний. Саме зараз формується ідентичність, вибудовуються життєві орієнтири. Якщо підліток має можливість діяти, творити, отримувати підтримку й долати труднощі – у нього з’являється стійка смислова основа. Якщо ж він тривалий час живе в нестабільності, без емоційної підтримки – процес самовизначення ускладнюється [12, с. 91–95].

Важливо розуміти: сенс життя – це не гроші, не успіх, не визнання. Це внутрішнє відчуття, що твоє існування має вагу. Людина може втратити все, але не втратити сенс, якщо знає, заради чого прокидається вранці [6, с. 132–135]. І навпаки: зовнішнє благополуччя часто супроводжується внутрішньою порожнечею.

Особливо це стосується підлітків – мігрантів. Зміна країни, втрата звичного кола, руйнування старого життєвого укладу – усе це б'є по самосприйняттю. Людина може відчути себе ніким, розгубити соціальні ролі, які раніше давали їй визначеність. З’являється самотність, внутрішня розгубленість, відчуття втрати себе. Але парадокс: саме такі випробування часто підштовхують до глибокого переосмислення. Людина починає питати не «де я?», а «ким я є насправді?», «що для мене важливе?», «на що я можу спертися?». І тоді сенс життя перестає бути абстракцією – він стає внутрішньою опорою [2, с. 156–159].

У контексті дослідження особливого значення набуває здатність особистості підтримувати внутрішню узгодженість цінностей та життєвих орієнтацій. Коли людина тримається за свої цінності, вона зберігає стійкість навіть у хаосі. Втратити можна все – дім, друзів, звичне життя. Але якщо залишається те, у що ти віриш, і те, що ти готовий захищати, – ти не втратив себе.

Для підлітка, який виїхав за кордон, це стає головним випробуванням. Раніше він визначав себе через школу, друзів, місце у дворі. Тепер усього цього немає. І постають інші питання. Ні «де я живу?», а «ким я стаю?», «що я можу змінити?», «на що я здатен?». Саме тоді

формується справжня внутрішня опора – та, яку не відібрати.

1.3. Локус – контроль як основна складова сенсожиттєвих орієнтаці особистості

Теорія локусу – контролю Дж. Роттера вийшла з його теорії соціального навчення, згідно з якою людина навчається поведінці згідно з взаємодією з іншими людьми та оточенням. Так поведінка формується у відповідності до певного потенціалу, тобто в певній ситуації має найкращий показник згідно до інших подібних реакцій.

Також важливою структурою Дж. Роттер виділив очікування, так людина перед певною дією очікує певне підкріплення. Це уявлення формується з певного досвіду людини про попередні підкріплення його, або його оточення. Очікування може бути як специфічним або для певной ситуації, чи генералізованим, очікування від якого впливають на всю особистість вцілому, саме це поняття і постає в основі розуміння локусу контролю.

Дж. Роттер розглядає цінність підкріплення як наслідок суб'єктивної оцінки людиною бажаного. Це означає, що індивід здатний віддати перевагу більш значущій нагороді або, навпаки, меншому покаранню. Важливо, що, згідно з Роттером, цінність підкріплення не пов'язана з очікуваннями. Цінність підкріплення належить до сфери мотивації, тоді як очікування пов'язані з когнітивними процесами.

Психологічна ситуація, як визначає її Дж. Роттер, є фінальним чинником у прогнозуванні поведінки. Цей чинник виходить з суб'єктивному сприйнятті індивідом певних причин. Соціальні ситуації оцінюються спостерігачем саме так, як він їх сприймає.

За Дж. Роттером, локус контролю – це ступінь, згідно з яким людина сприймає результат, як залежний від її власних дій або від дій зовнішніх

сил, що існують уздовж континууму, або від більш інтерналізованої орієнтації до більш екстерналізованої орієнтації. Особи, які дотримуються переконання, що результати досягнень залежать від їхньої власної поведінки або особистих характеристик, мають внутрішній локус контролю. І навпаки особи у кого є зовнішній локус контролю, вважають, що життєві результати визнаються непідконтрольними їх силам, не залежать від їхніх власних дій чи залежать від інших, або є непередбачуваними через складний характер соціального середовища [13, с. 54].

Характеристики особистості з вираженим інтернальним локусом контролю:

– людина з інтернальним локусом контролю бере відповідальність за свої вчинки;

– має меншу залежність від думки оточуючих про неї;

– має високу самоефективність;

– схильна працювати більше, для отримання бажаного;

– почувається впевнено, коли потрапляє в скрутну ситуацію;

– має тенденцію до незалежності;

– частіше буває успішна у трудовій діяльності.

– характеристики особистості з вираженим екстернальним локусом контролю:

– звинувачує сторонніх в невдачах;

– не сприймає власні успіхи як ті, що були ним досягнуті, вважає що йому пощастило;

– вважає, що не в змозі змінити своє становище власними силами;

– відчуває безсилля перед скрутними ситуаціями;

– більш схильний до відчуття вивченої безпорадності.

Згідно з цими характеристиками можна відмітити, що екстернальний локус контролю характеризується як більш пасивний, безвідповідальний. В той же час інтернальний локус контролю бере на себе відповідальність за

наявний стан, веде активну взаємодію з своїми потребами та навколишнім світом.

Локус контролю впливає не тільки на те, як людина реагує на події, що відбуваються в житті, а й на мотивацію діяти. Якщо людина впевнена, що вона керує своєю долею, то вона, швидше за все, змінить свою життєву ситуацію, коли це необхідно. Якщо, з іншого боку, людина вважає, що результат залежить від долі, вона може бути менш мотивованою до дії в напрямку змін.

Однак мати внутрішній локус контролю не завжди краще. Люди, які пояснюють погані події внутрішніми причинами, можуть відчути негативний вплив на своє психічне здоров'я, тобто вони можуть дизадаптивно вважати, що вони винні в усіх обставинах. Це особливо актуально для ситуацій, коли люди не мають реального контролю над подіями і не можуть уявити, що вийшли з – під контролю через зовнішні обставини.

Схожу типологію висунув психолог Д. Рісмен. Він ввів типологію цінностей: ті, що керуються з середини та ті, що керуються іншими [14, с. 10]. Проте на відміну від Д. Рісмена Дж. Роттер вивів не тільки направленість окремих особистостей, але й певними очікуваннями від життя, самовпевненості. Д. Рісмен же досліджував причини формування цінностей.

Психологічні аспекти локусу контролю можна дослідити й у концепції компетентності Р. Уайта, яка розглядає здатність людини ефективно формувати своє соціальне оточення. У теорії мотивації досягнення Д. Маккеланда та Дж. Аткінсона фіксується зв'язок високої потреби у досягненні з вірою у свої сили та здібності [15, с. 107].

Заслуговує на увагу фрустраційна теорія Розенцвейга. Відповідно до цієї теорії у звичайних життєвих ситуаціях люди схильні реагувати на труднощі по – різному: одні постійно звинувачують себе, що було названо «інтрапунітивною реакцією», інші завжди приписують відповідальність

зовнішнім обставинам, оточенню, це «екстрапунітивна реакція», треті ж дотримуються примирливої позиції, не звинувачуючи ні себе ні інших – «імпунітивна реакція» [16, с. 7].

1.3.1. Вплив локусу – контролю на самовідношення та «Я – концепції»

Згідно з літературою показано, що люди, які мають внутрішній локус – контроль, як правило, мають стійке та сформоване самовідношення, яке не відрізняється від об'єктивних показників, вони схильні до самоорганізації, мають високу самоповагу, їх поведінка характеризується невимушеністю та природністю, вони здатні на міжособистісні самовідносини та формують комфортне соціальне оточення. Напроти індивіди з характеристиками зовнішнього локусу контролю мають низьку самоповагу, невпевнені як у своїх здібностях в цілому, так і в окремих своїх можливостях і тому найчастіше не готові вирішувати задачі, що стоять перед ними. В соціумі екстернали не займають головних ролей та не формують групу, можуть займати блазнівську позицію та отримувати певні привілеї за рахунок інших.

Відповідно до розуміння самовідношення можна припустити що в людини з вираженою інтернальністю високий рівень взаємодії структур «Я – концепції», так людина з інтернальністю може одночасно стимулювати внутрішню потребу в самоактуалізації, що формує «суб'єктивне Я» та реалізувати соціальні чинники, які формують «об'єктивне Я», досягати успіху в справах та в самоприйнятті. «Я – реальне» не вступає в конфлікт з «Я – ідеальним», «Я – ідеальне» розуміється як щось, що можливо досягнути.

З іншого ж боку людина з вираженою екстернальністю має пригнічене самоставлення, самоактуалізація відчувається неможливою за рахунок своїх сил, при тому «об'єктивне Я» не підкріплюється за причиною низької мотивації досягнень. «Я – ідеальне» також здається

недосяжним, тому спроб зміни свого становища не відбувається.

1.3.2. Вплив локусу – контролю на копінг – стратегії

Вплив локусу – контролю на копінг – стратегії можна чітко прослідити згідно з теорією вивченої безпорадності. Так людина під дією установок, що вона не може змінити свої обставини, тут говориться про екстернальний локус контролю, формує невротичний захисний механізм, який покликаний захистити особистість від руйнування, при цьому формує дезадаптивну поведінку. Згідно з теорією Р. Лазаруса це можна назвати емоційно – центрованою тенденцією в боротьбі зі стресом, так людина не намагається побороти певну проблему а уникає її. Згідно з Н. Хаан людина залишається на рівні захисного механізму та не переходить на рівень копінгу. Людина залишається під контролем свого підсвідомого.

Вивчена безпорадність, або як її ще називають особистісна безпорадність – це стійка емоційна характеристика людини, порушення мотивації, яка виникла в результаті впливу непідконтрольній суб'єкту ситуації та проявляється в комплексі жертви обставин [17; 18].

Три джерела виникнення вивченої безпорадності:

- досвід пережиття непідконтрольної суб'єктом ситуації;
- досвід спостереження за безпорадними людьми;
- відсутність смостійності в дитинстві.

Вивчена безпорадність характеризується мотиваційним, емоційним та когнітивним дефіцитом, де мотиваційний дефіцит проявляється в суб'єктивному сприйнятті про неможливість змінити ситуацію, емоційний проявляється в низькій самооцінці та зниженому, або навіть депресивному настрої.

Екстернальна особистість, звичайно не має обов'язково характеристики вивченої безпорадності, та позиції жертви, але екстернали значно блище наближені до цього стану і можна сприймати вивчену безпорадність як крайню ступінь прояву характеристик екстернальності.

В той же час особистості з виділеною інтернальністю мають проблемно – орієнтовані копінг – стратегії, згідно з Лазарусом, тому він не має значних міжособистісних конфліктів та володіє своїм життям, його дії продиктовані власними вольовими характеристиками. Згідно з теорією Н. Хаан така людина визначається як та, що знаходиться на найвищому рівні розвитку «Его механізмів». [17; 18]

Найширше понятя копінг – стратегій має концепція Р. Лазаруса, який розумів під «копінгом» вироблені людиною засоби психологічного захисту, які формують поведінку людини в певних умовах [17, с. 142]. За Р. Лазарусом копінг – стратегії виробляються людиною в умовах певних психотравмуючих подій. В сучасній науково – психологічній літературі копінг розуміється як мінливий процес, стійкі патерни якого формують певні реакції та характер поведінки.

Особливості вибору поведінки при копінг – стратегіях пов'язані з такими чинниками як «Я – концепція», так людина буде обирати ті стратегії поведінки, які краще співвідносяться до певного самовідношення людини, до поведінки, яка прийнятна до його соціального статусу, матерільного рівня, духовних та вольових особливостей, фізичних можливостей; локусом контролю, а саме певні копінг стратегії визначаються як інтернальні, які розуміють під собою засоби взаємодії з проблемою та способи її вирішення, а деякі екстернальні, тобто засоби дистанціонування від проблеми, методи уникнення ситуації; емпатією, а саме використання в стратегіях поведінки рішення, які можуть негативно чи позитивно вплинути на інших людей; умовами, в яких опинився індивід при стресовій ситуації, і вибір стратегій поведінки в межах цих умов.

До копінг – ресурсів, що допомагають впоратися із стресогенним ситуаціями відносяться: ресурси особистості, такі як «Я – концепція», інтернальний локус контролю, ресурси когнітивної сфери, афіліації; емпатія; позиція людини до навколишнього світу, духовність, ціннісна мотиваційна структура особистості, а також ресурси соціального

середовища, а саме оточення, в якому живе людина, а також його вміння знаходити, приймати і надавати соціальну підтримку. Інтернальний локус контролю, або вміння контролювати своє життя і брати відповідальність за нього, є особистісним ресурсом, на основі якого формується адаптаційна поведінка. Саме від цього ресурсу багато в чому залежить вибір варіанту адаптації до соціального середовища і життєвий стиль людини.

За Р. Лазарусом та С. Фолкманом виділено вісім основних копінг – стратегій:

– планування вирішення проблеми, докладання зусиль по зміні ситуації, які включають в себе дослідження для вирішення проблеми, формування плану дій;

– конфронтуючий копінг, а саме активні зусилля для зміни ситуації, певна степінь агресії та готовність до ризику;

– прийняття відповідальності, а саме признання своєї ролі в виникненні проблеми та прийняття певних рішень, що впливають на проблему;

– самоконтроль, який характеризується в вольовій регуляції своїх переживань та дій, осмислення впливу, який ситуація завдає людині;

– позитивна переоцінка, згідно з якою людина шукає переваги в стресовій ситуації, провокується позитивним світоглядом;

– пошук соціальної підтримки, звернення за допомогою до оточуючих, пошук порад;

– дистанціювання, яке проявляється в когнітивних зусиллях зменшення значимості ситуації, перенесення її на другий план, зміна фокусу на інші речі;

– уникнення та бігство від проблеми, які притаманні для ескапізму, спонукають до адиктивних звичок [17; 19].

Ці копінг – стратегії були поділені на чотири групи.

Перша група включає в себе планування рішення проблеми та прийняття відповідальності. ці стратегії об’єднує активне включення

людини в ситуацію, вона вживає дії для її вирішення.

Друга група складається з стратегій самоконтролю та позитивної переоцінки. При цих копінг – стратегіях людина контролює свій стан, вирішує проблему завдяки зміні психологічного стану, когнітивно перероблює ситуацію на ту, яка буде більш прийнятною.

В третю групу входять такі копінг – стратегії як дистанціювання та уникнення. Їх об’єднує відхід людини від ситуації, відмову від змін ситуації чи свого стану, характерне для зовнішнього локусу контролю.

Четверта група – стратегія пошуку соціальної підтримки. Стратегія, яка не надає можливості самостійно вирішити проблему, але й не змушує людину виходити з ситуації. Людина шукає оточення, яке буде здатне розділити відповідальність, та зменшити вплив стресової ситуації.

Р. Лазарус виділяв, що копінг – поведінка це комплексний процес, люди використовують певні стратегії частіше, ніж інші при будь – якому стресовому середовищі. Під час стресової ситуації люди використовують чисельну кількість копінгових – механізмів. Копінг виступає посередником емоцій, а окремі емоції пов’язані з певними стратегіями подолання [17, с. 153].

Інші дослідники Р. Моос та Д. Шеффер виділили три стратегії копінг – поведінки: перша стратегія – фокусування на поведінці, а саме встановлення для себе значення ситуації, друга стратегія – фокусування на проблемі, а саме прийняття рішень для опанування ситуацією, третя стратегія – фокусування на емоціях, при якій людина керує своїми почуттями та підтримує емоційну рівновагу [20, с. 22].

Основне припущення цієї моделі полягає в тому, що особисті і оточуючі стресори та ресурси, життєві кризи та зміни, які переживає індивід, а також когнітивна оцінка та відповіді на подолання взаємодіють двосторонньо визначаючи здоров'я та самопочуття людини. Ця модель складається з п'яти компонентів, які характеризуються двонаправленими шляхами і є взаємно інтерактивними. Перший компонент представляє

персональну систему, яка складається з особистих стресових факторів і ресурсів. Соціальна підтримка, стан здоров’я та фінансові фактори – усі вони є частиною другого компоненту, тобто контекстуальними стресорами та ресурсами. Третій компонент це життєві обставини та життєві кризи, які включають процеси розвитку та травми. Розвиток визначає кінцеве здоров'я та благополуччя. Копінг – стратегії та копінг – ресурси відіграють потенційно важливу роль пом’якшення впливу стресу на людину, складають четвертий компонент, а останній компонент представляє пов'язаний зі здоров'ям результат стресу і його подолання, що включає як позитивний так і негативний вплив [20, с. 22].

С. Перін та Дж. Шулер пропонують класифікацію за наступними стратегіями: стратегія зміни способу бачення проблеми, стратегія зміни проблеми, стратегія керування емоційним дистресом. С. Перін та Дж. Шулер вперше використали метод інтерв’ю, таким чином вони діагностували відповіді, які змінюють обставини, відповіді, які змінюють суб’єктивне бачення ситуації та відповіді, які націлені на контроль негативних відчуттів. [21]

Е. Фрайденберг та Р. Льюіс займалися діагностикою підліткових копінг – стратегій. Згідно з Е. Фрайденберг та Р. Льюіс основи копінг – поведінки: продуктивна копінг – поведінка, а саме переоцінка ситуації, орієнтація на досягнення, оптимізм; соціальна копінг – поведінка, а саме звернення до оточуючих в пошуку підтримки; непродуктивна копінг – поведінка, а саме ігнорування, тривога, відказ від діяльності, уникнення. [22]

1.4. Особливості сенсожиттєвих орієнтацій, установок та цілей підлітків, які мають досвід вимушеної міграції

Повномасштабна війна в Україні спричинила значне збільшення

кількості зовнішньо переміщених осіб, серед яких особливе місце займають підлітки [23; 24]. Саме підлітковий вік є періодом активного формування особистості, світогляду, життєвих цілей та цінностей. У цей період молода людина намагається зрозуміти себе, визначити власне місце у суспільстві, сформувати уявлення про майбутнє та власні перспективи.

Вимушена міграція, втрата звичного соціального середовища, постійне переживання небезпеки та невизначеності суттєво впливають на процес формування сенсожиттєвих орієнтацій підлітків. Через різкі зміни умов життя у дітей та підлітків порушується відчуття стабільності та безпеки, що безпосередньо впливає на їхнє ставлення до майбутнього, рівень мотивації та систему життєвих цінностей. Питання формування орієнтацій, пов'язаних із сенсорним сприйняттям і життєвими установками, у підлітків, які опинилися в ситуації вимушеної міграції, стає надзвичайно актуальним у наші дні і потребує поглибленого психологічного вивчення [25; 26].

У наукових працях зазначається, що комплекс життєвих цінностей та пріоритетів індивіда формується під впливом соціального середовища, особистого досвіду, міжособистісних відносин, а також його психологічного стану [25]. Підлітки, що опинилися в обставинах вимушеного переміщення, нерідко демонструють підвищений рівень тривожності, схильні до зміни настроїв, відчувають невизначеність щодо майбутнього і стикаються з труднощами інтеграції в незвичні умови. Всі ці фактори негативно впливають на процес формування їх життєвих цілей та цінностей. Підлітки можуть втратити відчуття перспективи, оскільки їхнє майбутнє починає асоціюватися з погрозами, нестабільністю та безперервними змінами. Тим не менш, саме в цей критичний період дуже важливо підтримати їхню здатність бачити життєві горизонти, визначати цілі та відчувати власну цінність. Розвиток позитивних сенсожиттєвих установок грає ключову роль у зміцненні психологічної стійкості та подоланні наслідків травмуючих подій [26].

У праці А. Воробйової та М. Василенко досліджується проблема адаптації населення до умов війни, зокрема питання психічного стану, життєвих умов та рухової активності людей в умовах постійного стресу [23]. Автори підкреслюють, що тривале перебування у травмуючих обставин негативно позначається на психоемоційному стані людини, що призводить до наростання тривожності, виснаження та втрати життєвих орієнтирів. Найбільш схильними до таких змін виявляються підлітки, чий психічний світ ще перебуває в процесі становлення. Зазначається, що в умовах військового конфлікту багато молодих людей починають орієнтуватися виключно на даний момент, відмовляючись від побудови довгострокових планів через побоювання невизначеності майбутнього. У таких обставинах звичні життєві прагнення можуть втратити свою значущість, а прагнення самореалізації істотно слабшає. У той самий час, автори вказують, що підтримку соціальних зв'язків, регулярна фізична активність і залучення підлітків у соціально значимі заняття сприяють формуванню стійкіших життєвих принципів та сприяють досягненню психологічної стабільності.

У дослідженні М. М. Орос розглядається вплив війни на психіку людини та зміни характеру в умовах воєнного стану [24]. Авторка зазначає, що постійний стрес, небезпека та переживання травматичних подій призводять до глибоких психологічних змін, які особливо гостро проявляються у дітей та підлітків. В умовах вимушеної міграції підлітки часто переживають втрату дому, друзів, звичного способу життя та почуття стабільності. Це викликає емоційне виснаження, апатію, підвищену тривожність та труднощі у побудові життєвих планів. Авторка підкреслює, що у багатьох підлітків змінюється ставлення до майбутнього: замість оптимізму та прагнення до самореалізації формується відчуття невпевненості та страху. Поряд з цим, військові дії можуть стимулювати раннє дорослішання юнацтва, спонукаючи їх до більш швидкої відповідальності, підтримки сім'ї та пристосування до непростих реалій.

Подібні трансформації безпосередньо відбиваються на виробленні їх життєвих устремлінь та принципів.

Роман Панченко, в рамках свого дослідження, досліджує нормативні засади соціальної політики, що реалізується Європейським Союзом, у контексті інтеграції школярів, які вимушені евакуюватися з України у зв'язку зі збройним конфліктом [27]. Автор звертає увагу на те, що успішна адаптація дітей та підлітків у новому соціальному середовищі значною мірою залежить від того, наскільки вони відчувають підтримку та прийняття з боку суспільства. Якщо дитина має можливість навчатися, спілкуватися з однолітками, брати участь у соціальному житті та відчувати себе повноцінним членом нового колективу, це позитивно впливає на її психологічний стан і формування життєвих орієнтирів. Автор наголошує, що освітнє середовище відіграє надзвичайно важливу роль у формуванні цінностей та життєвих перспектив підлітків. Саме школа допомагає зберегти відчуття нормальності життя, підтримує соціальну активність та сприяє розвитку впевненості у власних силах. У контексті вимушеної міграції це має особливе значення, оскільки підлітки часто переживають соціальну ізоляцію та труднощі у спілкуванні.

У роботі Л. М. Прісняковой та І. О. Лебідь розглядаються соціально – психологічні особливості психічного стану зовнішньо переміщених осіб [25]. Дослідниці зазначають, що вимушена міграція супроводжується не лише матеріальними труднощами, а й серйозними психологічними переживаннями, які суттєво впливають на особистість. Для підлітків характерними є емоційна нестійкість, підвищений рівень тривожності, страх перед майбутнім та відчуття втрати життєвих перспектив. У багатьох випадках спостерігається зниження самооцінки та відчуття безпорадності. Дослідники наголошують, що підліткам, які пережили вимушене переселення, потрібна особлива турбота психологів. Це тим, що у юності закладаються основи їх ціннісної системи та життєвих цілей. Істотний вплив на подолання психологічних труднощів мають підтримка з боку

близьких – сім'ї, друзів, вчителів, а також наявність почуття безпеки та стабільності.

О. А. Столярчук та С. С. Жорова у своїй науковій роботі розглядають питання психологічної рівноваги підлітків, які вимушено залишили свої будинки [26]. Вони наголошують на тому, що психологічний добробут є міцним фундаментом для формування позитивних поглядів на життя, визначення цілей та мотивів. В умовах, коли доводиться міняти місце проживання через зовнішні обставини, підлітки нерідко відчувають емоційне спустошення, стикаються з проблемами адаптації та внутрішніми протиріччями. Це, у свою чергу, позначається на їхній самоповазі та уявленні про майбутнє. Однак, як зазначають автори, наявність сприятливого оточення, довірчих зв'язків та можливостей для самовираження дозволяє молодим людям зберігати оптимістичний настрій навіть у непростих ситуаціях. Вкрай важливий розвиток здатності керувати своїми емоціями і бачити свій подальший розвиток. Такий підхід сприяє зміцненню життєвих принципів та допомагає впоратися з наслідками пережитих травм.

Міжнародне дослідження, проведене A. Vorobiova та R. Schilling, присвячене впливу військових стресів на стан здоров'я та рівень фізичної активності українців [28]. Зазначається, що затяжна психоемоційна напруга негативно позначається не тільки на фізичному самопочутті, а й на душевному стані людини, її прагненнях та життєвих орієнтаціях. Особливо вразливим у цьому плані виявляється молоде покоління та підлітки, оскільки їхні психологічні захисні механізми ще не розвинені повною мірою. У дослідженні підкреслюється, що фізична активність, соціальна взаємодія та підтримка позитивної життєвої позиції можуть стати важливими ресурсами для подолання наслідків стресу та формування стійких сенсожиттєвих орієнтацій. Автори також звертають увагу на те, що навіть у складних умовах війни важливо допомагати підліткам зберігати мотивацію до розвитку, навчання та самореалізації.

Таким чином, аналіз наукових джерел дозволяє зробити висновок, що сенсожиттєві орієнтації підлітків, які мають досвід вимушеної міграції, формуються під впливом складних психологічних та соціальних чинників [23 – 28]. Війна, вимушене переселення, переживання втрати та невизначеності суттєво впливають на емоційний стан підлітків, їхні життєві цілі та систему цінностей. Водночас підтримка з боку сім'ї, школи, суспільства та створення сприятливого психологічного середовища допомагають підліткам зберігати віру у власне майбутнє, формувати позитивні життєві установки та успішно адаптуватися до нових умов життя.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі здійснено систематизований аналіз психологічних підходів до розуміння життєвих орієнтирів особистості, простежено специфіку їх формування в підлітковому віці та розкрито роль локусу контролю як ключового регулятора адаптивної поведінки в умовах нестабільності.

Звернуто увагу, що підлітковий вік визначено як чутливий для становлення сенсожиттєвих орієнтацій: саме тоді відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, 'Я-концепції' та ціннісної системи, які разом формують уявлення людини про власне майбутнє.

Негативні життєві обставини, психологічні травми або відсутність підтримки можуть суттєво ускладнювати процес формування позитивних життєвих орієнтирів.

Аналіз концепцій Дж. Роттера та інших дослідників показав, що суб'єктивний контроль справляє відчутний вплив на постановку цілей, рівень самооцінки, мотиваційні тенденції й готовність долати труднощі.

Особлива увага була приділена тому, як суб'єктивний контроль

відбивається на відношенні людини до себе та її «Я-концепції». Коли людина схильна вважати себе джерелом того, що відбувається (інтернальність), це сприяє розвитку позитивного самосприйняття, підвищення самооцінки, зміцнення віри у свої можливості та бажання реалізувати свій потенціал.

Теоретичний аналіз підтверджує, що система ціннісних орієнтацій відіграє ключову роль розвитку особистості підлітка. Ці цінності тісно переплітаються з характеристиками локусу контролю, «Я-концепції» і стратегіями поведінки. Розуміння та опрацювання життєвих цілей та цінностей позитивної спрямованості багато в чому визначає психологічний добробут людини, її здатність успішно адаптуватися до непростих життєвих ситуацій та будувати уявлення про своє майбутнє.

Справжня проблема має особливу гостроту в контексті воєнних дій і масового переміщення людей, коли підлітки вкрай потребують психологічної допомоги, почуття захищеності, а також у створенні оптимального середовища для свого всебічного і гармонійного розвитку.

Особливого розгляду заслуговує метод логотерапії, запропонований В. Франклом, стосовно питань пошуку сенсу життя. Цей підхід стає особливо актуальним, коли йдеться про переживання підлітків, змушених покинути рідні місця. На відміну від багатьох інших напрямів психології, логотерапія вважає прагнення до набуття сенсу фундаментальним рушієм людських вчинків.

В. Франкл довів, що навіть у найтяжчих і, здавалося б, безвихідних обставинах людина здатна зберегти внутрішню цілісність, виробивши особисте ставлення до тих подій, які неможливо змінити. Для юних людей, які втратили свій дім, звичне оточення і соціальні контакти, ставлення до того, що відбувається, може стати основним психологічним важелем. Замість того щоб зациклюватися на питанні «чому це сталося зі мною?», логотерапія пропонує зосередитися на іншому: «що я можу зробити в

ситуації, що склалася?». Така переорієнтація думки допомагає вийти з ролі жертви і поступово почати формувати нове бачення свого майбутнього.

Логотерапевтичний підхід дає не лише теоретичне обґрунтування, а й практичний інструментарій для психологічного супроводу підлітків – мігрантів, що буде враховано в наступних розділах роботи.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИЗНАЧЕННЯ СЕНСУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ, ЩО ВИЇХАЛИ ЗА КОРДОН

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилося із застосуванням таких методик:

- тест «Тест смисложиттєвих орієнтацій (PIL)»;
- Методика «Ціннісні орієнтації» [М. Рокіча];
- Методика дослідження локусу контролю [Дж. Роттер].

У емпіричному етапі взяли участь 24 підлітки віком 15–17 років, які залишили територію України у зв’язку з воєнними подіями та на момент проведення роботи проживають на території Німеччини. Усі респонденти перебувають у процесі адаптації до нового соціокультурного середовища, що включає зміну освітніх умов, мовного простору, системи міжособистісних взаємин та звичного способу життя. Респонденти продовжують здобувати освіту в навчальних закладах Німеччини. Процесс адаптації підлітків в іншій країні супроводжується такою низкою труднощів: мовний бар’єр, зміна звичного соціального середовища, та необхідність пристосування до нових правил і норм поведінки.

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс психодіагностичних методик. Використання трьох конкретних методик дозволило отримати об’єктивні результати дослідження. Обрані психодіагностичні інструменти відповідають меті дослідження, є валідними та широко використовуються у сучасній психологічній практиці для вивчення особливостей особистості, життєвих орієнтацій та системи

цінностей. Комплексний підхід до діагностики дозволив не лише визначити рівень сформованості сенсожиттєвих орієнтацій, а й встановити взаємозв'язки між цінностями, життєвими цілями, особливостями локусу контролю та психологічною адаптацією підлітків.

Першою методикою став «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (PIL). Цей психометричний інструмент спрямований на визначення загального рівня осмисленості життя особистості. На відміну від адаптованих версій, оригінальний тест не розділяє смисложиттєву сферу на окремі шкали, а дає один інтегральний показник, який відображає те, наскільки респондент сприймає власне життя як цілеспрямоване, наповнене цінністю та значуще. Високі бали свідчать про пнаявність у респондента чітких життєвих орієнтирів, бачення свого майбутнього та загальне задоволення від поточного стану справ. У той же час, низькі показники говорять про неясність цілей, можливе переживання незадоволеності, апатію та відсутність позитивного погляду на життя. Саме оцінка по цьому інструменту дозволяє судити про те, наскільки підлітки сприймають своє життя як сповнене змісту, а також про те, наскільки вони здатні розглянути перспективи перед собою, перебуваючи у вимушених міграційних умовах.

Як другий психодіагностичний інструмент була задіяна методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича. Її завдання – вивчити систему цінностей особистості. Цей підхід ґрунтується на ранжируванні кінцевих (термінальних) та перетворюючих (інструментальних) цінностей відповідно до їхньої значущості для індивіда. Термінальні цінності є уявлення людини про кінцевих цілях буття, які зумовлені його прагненнями. Інструментальні цінності ж відображають бажані особисті якості, допустимі моделі поведінки та способи дій, які людина вважає ключовими для досягнення поставлених перед собою завдань. Таким чином, за допомогою цього інструменту можна визначити, які саме життєві цінності є першорядними для підлітків, які стали внутрішньо переміщеними особами. Стає можливим відстежити зрушення у системі

цінностей під впливом військових подій і процесу адаптацію нової обстановці. Аналіз отриманих даних сприяє глибшому розумінню внутрішнього світу підлітків та його життєвих пріоритетів. Важливо відзначити, що система цінностей у складній життєвій ситуації може зазнавати значних трансформацій, висуваючи на перший план такі аспекти, як особиста безпека, підтримка сім'ї, стабільність та психологічний комфорт.

Як третій дослідницький інструмент застосовувалася методика вивчення локусу контролю Дж. Роттера. Її мета – визначити ступінь прийняття відповідальності підлітками за події, що відбуваються в їхньому житті. Методика дозволяє виявити переважання інтернального (внутрішнього) або екстернального (зовнішнього) локусу контролю у піддослідних. Це є особливо важливим у контексті вивчення підлітків із досвідом вимушеної міграції, оскільки саме локус контролю значною мірою визначає рівень психологічної стійкості, адаптивності, активності особистості та її здатність долати життєві труднощі. Підлітки з інтернальним локусом контролю зазвичай більш активно адаптуються до нових умов життя, проявляють ініціативність та прагнення досягати поставлених цілей. Натомість екстернальний локус контролю може супроводжуватися відчуттям безпорадності, невпевненості та залежності від зовнішніх обставин. Саме тому дослідження локусу контролю є важливим для розуміння психологічного стану підлітків в умовах вимушеної міграції.

2.2. Аналіз результатів дослідження сенсожиттєвих орієнтацій підлітків

2.2.1. Результати дослідження за психометричним інструментом «Тест смисложиттєвих орієнтацій (PIL)»

Для дослідження рівня осмисленості життя підлітків було

використано психометричний інструмент Тест смисложиттєвих орієнтацій (The Purpose in Life Test, PIL). Цей тест дозволяє отримати загальний показник, який відображає, наскільки респондент сприймає власне життя як осмислене, цілеспрямоване та наповнене цінністю. Він інтегрує в собі відчуття мети, задоволеність минулим і сьогоденням, а також ставлення до майбутнього. На відміну від адаптованих версій, оригінальний тест не розділяє ці аспекти на окремі шкали, а дає цілісну картину, що є корисним для загальної оцінки психологічного стану в умовах стресу. Результати дослідження для двох груп наведено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження за тестом «Тест смисложиттєвих орієнтацій (PIL)»

Група	n	Середнє(M)	Медіна (Me)	Мінімум	Максимум
Група 1 (менше року в Німеччині)	12	61,4	62	24	85
Група 2 (більше року в Німеччині)	12	74,2	75	58	86

Як видно з табл. 2.1., середній бал у першій групі (61,4) є нижчим, ніж у другій (74,2). Різниця майже в 13 балів є суттєвою. Вона свідчить, що підлітки, які адаптуються менше року, переживають вищий рівень екзистенційної фрустрації, тобто втрати або розмитості відчуття сенсу. Ті ж, хто проживає в новій країні понад рік, демонструють значно кращий загальний психологічний тонус. Медіани (62 та 75) підтверджують цю тенденцію: «типовий» представник другої групи має значно вищий рівень осмисленості.

Привертає увагу розкид результатів. У першій групі мінімальне значення сягає лише 24 бали. Це значно нижче за критичний поріг (який, згідно з інтерпретацією тесту, часто становить близько 50 балів), що вказує на наявність глибокої екзистенційної кризи у деяких респондентів.

Водночас максимальний бал (85) в цій же групі показує, що поруч із тими, хто втратив орієнтири, є особи, які зберігають високу осмисленість життя. У другій групі мінімальний бал складає 58, тобто жоден респондент не потрапляє в »критичну зону». Максимальні ж бали (86 в другій групі) практично не відрізняються.

Отже, головна відмінність між групами не в пікових досягненнях, а в тому, що після року адаптації зникають дуже низькі показники, а група стає більш однорідною. Далі було проведено розрахунок більш детальних показників описової статистики, які наведено в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Описова статистика результатів за «Тест смисложиттєвих орієнтацій (PIL)»

Показник	**Група 1 (менше року в Німеччині)**	**Група 2 (більше року в Німеччині)**
Середнє значення (M)	61,42	74,17
Медіана (Me)	62	75
Мода (Mo)	відсутня	70, 79, 84
Дисперсія (σ^2)	347,72	77,79
Стандартне відхилення (SD)	18,65	8,82
Min	24	58
Max	85	86

Аналіз даних табл. 2.2., підтверджує висновок про різну згуртованість груп. Стандартне відхилення (SD) у першій групі (18,65) більш ніж удвічі перевищує цей показник у другій групі (8,82). Це означає, що в групі так званих »новачків» результати дуже розкидані: деякі підлітки почуваються відносно добре, а деякі – на межі. У групі тих, хто живе довше, результати щільно згуртовані навколо середнього значення. Відсутність моди в першій групі додатково підкреслює її неоднорідність – майже кожен респондент демонструє унікальний рівень. Поява трьох модальних значень у другій групі може свідчити про стабілізацію: після певного часу рівні осмисленості життя »вирівнюються» навколо кількох характерних для цієї вибірки значень.

Щоб визначити, чи можна застосовувати параметричні критерії для порівняння цих двох груп, було проведено перевірку нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Уілка. Її результати відображено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Перевірка нормальності розподілу результатів за «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (PIL) за критерієм Шапіро-Уілка

Група	Статистика W	Критичне значення (α=0,05)	Характер розподілу
Група 1 (менше року в Німеччині)	0,943	0,859	нормальний
Група 2 (більше року в Німеччині)	0,955	0,859	нормальний

Результати перевірки нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Уілка показали, що в обох групах статистика W значно перевищує критичне значення (0,943 > 0,859 та 0,955 > 0,859). Немає підстав відкидати гіпотезу про нормальний розподіл (p > 0,05). Це дозволяє коректно використовувати параметричний t-критерій Стьюдента. Результати порівняння двох груп за допомогою цього критерію наведено в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Порівняння показників смисложиттєвих орієнтацій у групах (t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок)

t-емпіричне	df	t-критичне (α=0,05)	p	Висновок
2,14	22	2,074	0,044 / <0,05	різниця статистично значуща

За данимі, емпіричне значення t-критерію (2,14) перевищує критичне (2,074). Таким чином, різниця між групами є статистично підтвердженою. Підлітки, які перебувають у Німеччині більше року, демонструють

достовірно кращий загальний рівень осмисленості життя порівняно з тими, хто приїхав нещодавно.

2.2.2. Результати дослідження за тестом «Ціннісні орієнтації» [М. Рокіча]

Для вивчення системи життєвих пріоритетів підлітків було використано методику М. Рокіча. Вона дозволяє виявити, які саме цінності є для респондентів найбільш значущими в умовах вимушеної міграції. Оскільки методика базується на ранжуванні, у відповідях підлітків відображається не просто набір бажаних цінностей, а їхня внутрішня ієрархія. Це дає змогу зрозуміти, чим людина готова жертвувати, а що захищатиме навіть у складних обставинах.

Отримані результати для обох груп узагальнено в табл. 2.5., представлено середні значення за трьома блоками цінностей: самореалізація (особистісні, суспільні, професійні орієнтації), вектор спрямованості (самоствердження, спілкування, справи) та міжособистісна спрямованість (індивідуалістичні, конформістські, альтруїстичні).

Таблиця 2.5

Результати дослідження ціннісних орієнтацій підлітків за методикою М. Рокіча у групах

Блок ціннісних орієнтацій	Шкала	Група 1 (менше року у Німеччині) (М)	Група 2 (більше року у Німеччині) (М)
Самореалізація	1. Особистісні	8,12	7,92
	2. Суспільні	10,26	10,31
	3. Професійні	9,67	10,14
Вектор спрямованості	4. Самоствердження	9,38	9,07
	5. Спілкування	8,96	9,10
	6. Справи	9,71	10,22
Міжособистісна спрямованість	7. Індивідуалістичні	9,67	9,79
	8. Конформістські	9,15	9,28
	9. Альтруїстичні	8,42	8,51

Аналізуючи дані табл. 2.5., можна побачити, що загальна структура ціннісних орієнтацій у двох групах є досить подібною, проте простежуються й окремі відмінності. У підлітків, які перебувають у Німеччині більше року, вищими є показники за шкалами професійних

(10,14 та відповідно 9,67), суспільних (10,31 та відповідно 10,26), індивідуалістичних (9,79 та відповідно 9,67) та альтруїстичних (8,51 та відповідно 8,42) орієнтацій. Це може свідчити про поступове формування більш зрілої системи цінностей, у якій поєднуються прагнення до самореалізації, професійного розвитку та орієнтація на соціальну взаємодію й підтримку інших.

У першій групі, навпаки, вищими є показники за шкалами особистісних орієнтацій (8,12 та відповідно 7,92), самоствердження (9,38 проти 9,07), спілкування (8,96 – 9,10) та «справи» (9,71 – 10,22). Це може свідчити про те, що на початковому етапі адаптації підлітки більше зосереджені на власних переживаннях, потребі у підтримці міжособистісних контактів та прагненні зберегти відчуття контролю над повсякденним життям. Орієнтація на конкретну діяльність і вирішення актуальних життєвих завдань може виступати для них способом психологічної стабілізації в нових умовах.

Щоб зрозуміти, наскільки однорідними є відповіді всередині кожної групи, було проведено розрахунок показників описової статистики: медіани, моди, дисперсії та стандартного відхилення. Це дозволяє побачити, чи є в групі «типовий» результат, або ж відповіді сильно розкидані. Результати наведено в табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Описова статистика ціннісних орієнтацій підлітків за методикою М. Рокіча

Група	Блок	Шкала	Me	Mo	σ^2	SD
Група 1	Самореалізація	1. Особистісні	8,00	7,67	0,26	0,51
		2. Суспільні	10,25	10,17; 10,50	0,38	0,62
		3. Професійні	9,75	9,50; 9,83;	0,45	0,67
	Вектор спрямованості	4. Самоствердження	9,33	9,17; 9,83	0,16	0,4
		5. Спілкування	8,75	8,67	0,27	0,52
		6. Справи	9,83	9,83; 10,00	0,4	0,63
	Міжособистісна спрямованість	7. Індивідуалістичні	10,09	10,17	0,76	0,87
		8. Конформістські	8,91	8,83; 10,33	0,57	0,75
		9. Альтруїстичні	8,33	8,17	0,2	0,45
Група 2	Самореалізація	1. Особистісні	7,92	7,83; 8,17	0,07	0,26
		2. Суспільні	10,25	10,17	0,1	0,32

		3. Професійні	10,17	9,83;; 10,50;	0,18	0,42
	Вектор спрямованості	4. Самоствердження	9,09	8,83; 9,17	0,1	0,32
		5. Спілкування	9,09	8,83	0,06	0,24
		6. Справи	10,25	10,50	0,13	0,36
	Міжособистісна спрямованість	7. Індивідуалістичні	9,83	9,83	0,08	0,28
		8. Конформістські	9,25	9,17	0,14	0,37
		9. Альтруїстичні	8,5	8,50	0,05	0,22

Показники описової статистики, представлені в табл. 2.6., свідчать про певні відмінності у ступені однорідності ціннісних орієнтацій підлітків двох груп.

У першій групі за окремими шкалами спостерігаються вищі показники стандартного відхилення, що вказує на більшу варіативність відповідей.

Найбільш помітна різниця простежується за шкалою суспільних орієнтацій, де SD у першій групі становить 0,67, тоді як у другій – 0,31. Також вищі показники варіативності у першій групі спостерігаються за шкалами професійних орієнтацій (SD = 0,66 та відповідно 0,40) та індивідуалістичних орієнтацій (SD = 0,81 та відповідно 0,33).

Це може свідчити про те, що підлітки, які перебувають у Німеччині менше року, демонструють менш усталену систему цінностей та більш різні погляди щодо особистісного й професійного самовизначення.

Водночас у другій групі вищі показники стандартного відхилення зафіксовано за шкалами «справи» (SD = 0,41 та відповідно 0,33) та конформістських орієнтацій (SD = 0,35 та відповідно 0,32), що може свідчити про більшу різноманітність у ставленні до практичної діяльності та соціального пристосування серед підлітків, які перебувають у Німеччині більше року.

Наявність модальних значень у більшості шкал обох груп свідчить про існування певних типових тенденцій у структурі ціннісних орієнтацій підлітків.

У першій групі модальні значення за окремими шкалами представлені менш послідовно, що також може вказувати на більшу неоднорідність ціннісної структури на початковому етапі адаптації.

Перед тим як порівнювати дві групи статистично, необхідно було перевірити, чи підпорядковуються отримані дані нормальному розподілу. Для цього було використано критерій Шапіро-Уілка.

Результати перевірки наведено в табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Перевірка нормальності розподілу показників ціннісних орієнтацій за критерієм Шапіро–Уілка

Група	Блок	Шкала	W	Критичне значення (α=0,05)	Характер розподілу
Група 1	Самореалізація	1. Особистісні	0,909	0,859	нормальний
		2. Суспільні	0,984	0,859	нормальний
		3. Професійні	0,884	0,859	нормальний
	Вектор спрямованості	4. Самоствердження	0,966	0,859	нормальний
		5. Спілкування	0,904	0,859	нормальний
		6. Справи	0,807	0,859	ненормальний
	Міжособистісна спрямованість	7. Індивідуалістичні	0,884	0,859	нормальний
		8. Конформістські	0,912	0,859	нормальний
		9. Альтруїстичні	0,940	0,859	нормальний
Група 2	Самореалізація	1. Особистісні	0,936	0,859	нормальний
		2. Суспільні	0,953	0,859	нормальний
		3. Професійні	0,950	0,859	нормальний
	Вектор спрямованості	4. Самоствердження	0,933	0,859	нормальний
		5. Спілкування	0,874	0,859	нормальний
		6. Справи	0,871	0,859	нормальний
	Міжособистісна спрямованість	7. Індивідуалістичні	0,962	0,859	нормальний
		8. Конформістські	0,943	0,859	нормальний
		9. Альтруїстичні	0,909	0,859	нормальний

Оскільки для більшості шкал значення статистики W перевищує критичне значення 0,859, розподіл результатів можна вважати нормальним. Виняток становить шкала «Справи» у першій групі, де значення W = 0,807 є нижчим за критичне, що свідчить про відхилення від нормального розподілу. Загалом отримані результати дозволяють використовувати параметричний t-критерій Стьюдента для порівняння показників двох груп. Результати цього порівняння представлено в табл. 2.8.

Таблиця 2.8

Порівняння показників ціннісних орієнтацій у групах за t-критерієм Стьюдента

Блок	Шкала	t	df	p	Висновок
Самореалізація	1. Особистісні	1,26	22	0,22	p>0,05
	2. Суспільні	-0,21	22	0,84	p>0,05
	3. Професійні	-2,07	22	0,05	p>0,05
Вектор спрямованості	4. Самоствердження	2,05	22	0,05	p>0,05
	5. Спілкування	-0,82	22	0,42	p>0,05
	6. Справи	-2,45	22	0,02	p≤0,05
Міжособистісна спрямованість	7. Індивідуалістичні	-0,47	22	0,64	p>0,05
	8. Конформістські	-0,52	22	0,61	p>0,05
	9. Альтруїстичні	-0,67	22	0,51	p>0,05

Як видно з табл. 2.8., статистично значущі відмінності між групами виявлено лише за шкалою «справи» ($p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що тривалість перебування за кордоном може впливати на орієнтацію підлітків на практичну діяльність, виконання обов'язків та досягнення конкретних результатів. Підлітки, які перебувають у Німеччині більше року, демонструють вищу вираженість цієї орієнтації, що може бути пов'язано з поступовою адаптацією до нових соціальних умов та зростанням значущості організованості й відповідальності.

Натомість за шкалами особистісних, суспільних, професійних, самоствердження, спілкування, індивідуалістичних, конформістських та альтруїстичних орієнтацій статистично значущих відмінностей між групами не виявлено ($p > 0,05$). Це може свідчити про відносну стійкість

більшості ціннісних орієнтацій підлітків та їх меншу залежність від тривалості перебування за кордоном.

2.2.3. Результати дослідження за методикою дослідження локусу контролю [Дж. Роттер]

Для визначення того, наскільки підлітки схильні брати відповідальність за події власного життя на себе або приписувати її зовнішнім обставинам, було використано методику діагностики локусу контролю Дж. Роттера. Цей показник є важливим у контексті вимушеної міграції, оскільки він тісно пов'язаний зі здатністю особистості адаптуватися до нових умов, долати труднощі та зберігати відчуття контролю над власним життям навіть у кризовій ситуації. Методика дозволяє отримати окремі бали за термінальними (ставлення до досягнених результатів) та інструментальними (ставлення до процесу діяльності) цінностями.

Після проведення діагностики було обчислено середні значення для кожної з двох груп. Результати наведено в табл. 2.9.

Таблиця 2.9

Результати дослідження локусу контролю підлітків за методикою Дж. Роттера

Група	Шкала	n	Середнє значення (M)	Медіана (Me)	Min	Max
Група 1	Термінальні цінності	12	10,08	10	1	18
	Інструментальні цінності		13,67	13,5	6	22
Група 2	Термінальні цінності	12	11,00	11,5	3	16
	Інструментальні цінності		12,08	11,5	7	20

Аналізуючи дані табл. 2.9., можна помітити кілька особливостей. Перша особливість – це середнє значення термінальних цінностей у другій групі (11,00) вище, ніж у першій (10,08). Різниця невелика – менше одного

бала – але вона стає більш помітною, якщо подивитися на мінімальні значення: у першій групі є респондент із критично низьким балом (1), тоді як у другій групі найнижчий показник становить 3. Це свідчить про те, що серед підлітків, які перебувають у Німеччині менше року, є особи з майже повною екстернальністю – вони не вірять, що можуть впливати на результати свого життя.

Друга особливість – це те, що за шкалою інструментальних цінностей картина є зворотною: середнє значення в першій групі (13,67) вище, ніж у другій (12,08). Різниця становить близько 1,6 бала. При цьому розкид результатів у першій групі значно більший: мінімальний бал – 6, максимальний – 22 (проти 7 і 20 у другій групі). Це може вказувати на те, що на початковому етапі адаптації підлітки ще не виробили стабільного ставлення до того, наскільки їхні власні зусилля впливають на успіх у діяльності. Хтось почувається безпорадним (низькі бали), а хтось, навпаки, демонструє гіперконтроль.

Для більш детального розуміння внутрішньогрупової однорідності було розраховано показники описової статистики: моду, дисперсію та стандартне відхилення. Результати наведено в табл. 2.10.

Таблиця 2.10

Описова статистика локусу контролю підлітків за методикою Дж. Роттера

Група	Шкала	Mo	σ^2	SD
Група 1	Термінальні цінності	6	24,81	4,98
	Інструментальні цінності	13 і 17	18,24	4,27
Група 2	Термінальні цінності	11 і 13	12,67	3,56
	Інструментальні цінності	10	12,75	3,57

Як свідчать дані табл. 2.10., стандартне відхилення (SD) у першій групі є вищим за обома шкалами (термінальні цінності – 4,98 проти 3,56; інструментальні – 4,27 проти 3,57).

Це статистичне підтвердження того, що група «новачків» є більш неоднорідною. Їхні відповіді дуже різняться: одні демонструють високий рівень інтернальності, інші – глибоку екстернальність.

У другій групі результати більш згуртовані навколо середнього значення. Звертає на себе увагу також мода: у першій групі за термінальними цінностями переважає бал 6 (три респонденти обрали саме цей варіант), що є досить низьким показником.

У другій групі модальними є бали 11 і 13 – це вже зона помірної інтернальності.

Перед тим як порівнювати дві групи статистично, необхідно було перевірити, чи підпорядковуються отримані дані нормальному розподілу. Для цього було використано критерій Шапіро-Уілка. Результати перевірки наведено в табл. 2.11.

Таблиця 2.11

Перевірка нормальності розподілу результатів за методикою локусу контролю (Дж. Роттер) за критерієм Шапіро-Уілка

Група	Шкала	n	W	W критичне (α=0,05)	Характер розподілу
Група 1	Термінальні цінності	12	0,963	0,859	нормальний
	Інструментальні цінності	12	0,978	0,859	нормальний
Група 2	Термінальні цінності	12	0,953	0,859	нормальний
	Інструментальні цінності	12	0,962	0,859	нормальний

Як видно з табл. 2.11, у всіх чотирьох випадках розраховане значення W значно перевищує критичне (0,859). Найвище значення спостерігається в першій групі за шкалою термінальних цінностей (0,978), найнижче – у другій групі за шкалою інструментальних цінностей (0,962). Усі вони залишаються в межах, що підтверджують нормальність розподілу. Це означає, що для подальшого порівняння груп можна

коректно використовувати параметричний t-критерій Стьюдента. Результати цього порівняння представлено в табл. 2.12.

Таблиця 2.12

Результати порівняння груп за методикою локусу контролю (Дж. Роттер) за t-критерієм Стьюдента

Шкала	t-емпіричне	df	t-критичне (α=0,05)	p	Висновок
Термінальні цінності	0,51	22	2,074	>0,05	різниця не значуща
Інструментальні цінності	0,97	22	2,074	>0,05	різниця не значуща

Як свідчать дані табл. 2.12, емпіричні значення t-критерію як для термінальних (0,51), так і для інструментальних (0,97) цінностей не перевищують критичного значення (2,074). Це означає, що статистично значущої різниці між двома групами за рівнем локусу контролю не виявлено ($p > 0,05$). Хоча описова статистика показала певні відмінності в розкиді результатів та мінімальних значеннях, на рівні середніх показників групи не розрізняються. Це може свідчити про те, що локус контролю є більш стійкою особистісною характеристикою, яка не змінюється суттєво протягом першого року перебування за кордоном.

Однак звертає на себе увагу той факт, що в першій групі є респонденти з екстремально низькими балами (аж до 1), які відсутні в другій групі. Це може вказувати на те, що триваліша адаптація допомагає »вирівняти» найбільш кризові стани, але не змінює середній рівень локусу контролю по групі в цілому.

2.3 Статистичний аналіз результатів дослідження

З метою виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена. Перевага цього методу полягає у тому, що він не вимагає

нормального розподілу даних і дозволяє коректно аналізувати зв'язки між шкальними показниками, що є типовим для психодіагностичних методик.

До аналізу було включено десять показників: загальний індекс смисложиттєвих орієнтацій (PIL), три шкали самореалізаційної спрямованості за методикою М. Рокіча (особистісні, суспільні, професійні цінності), три шкали вектора спрямованості (самоствердження, спілкування, справи) та три шкали міжособистісної спрямованості (індивідуалістичні, конформістські, альтруїстичні цінності).

Кореляційний аналіз Спірмена проводився окремо для двох груп підлітків: тих, які перебувають у Німеччині менше року, та тих, які проживають у Німеччині більше року. Такий підхід дозволив виявити особливості взаємозв’язків між показниками смисложиттєвих орієнтацій та ціннісних орієнтацій у кожній групі окремо. Результати кореляційного аналізу наведено в табл. 2.13.

Таблиця 2.13

Матриця кореляцій Спірмена між показниками смисложиттєвих орієнтацій (PIL) та ціннісними орієнтаціями підлітків у групах з різною тривалістю перебування в Німеччині

Група	PIL ↔ шкала	rs	p	Висновок
1 група	Особистісні	-0,119	0,713	p > 0,05
	Суспільні	0,357	0,255	p > 0,05
	Професійні	0,42	0,173	p > 0,05
	Самоствердження	0,371	0,235	p > 0,05
	Спілкування	0,196	0,542	p > 0,05
	Справи	0,497	0,1	p > 0,05
	Індивідуалістичні	0,245	0,443	p > 0,05
	Конформістські	-0,287	0,366	p > 0,05
	Альтруїстичні	-0,378	0,226	p > 0,05
2 група	Особистісні	-0,245	0,443	p > 0,05
	Суспільні	0,056	0,863	p > 0,05
	Професійні	0,413	0,182	p > 0,05
	Самоствердження	0,168	0,602	p > 0,05
	Спілкування	-0,028	0,931	p > 0,05
	Справи	0,552	0,063	p > 0,05
	Індивідуалістичні	-0,07	0,829	p > 0,05
	Конформістські	-0,301	0,341	p > 0,05
	Альтруїстичні	-0,441	0,151	p > 0,05

Аналіз результатів кореляційного аналізу Спірмена не виявив статистично значущих взаємозв'язків між показником смисложиттєвих орієнтацій (PIL) та ціннісними орієнтаціями підлітків ані в першій, ані в другій групі ($p > 0,05$). Це свідчить про те, що загальний рівень осмисленості життя у досліджуваних підлітків безпосередньо не пов'язаний із домінуванням певних ціннісних орієнтацій, визначених за методикою М. Рокіча. Отримані результати можуть вказувати на відносну автономність смисложиттєвих орієнтацій як інтегрального психологічного показника, який не зводиться до окремих ціннісних пріоритетів.

У першій групі найбільш виражений додатний кореляційний зв'язок спостерігається між показником PIL та шкалою «Справи» ($rs = 0,497$), хоча цей зв'язок не досягає рівня статистичної значущості ($p > 0,05$). Це може свідчити про тенденцію до того, що підлітки з вищим рівнем осмисленості життя більше орієнтуються на практичну діяльність, виконання обов'язків та досягнення конкретних результатів. Від'ємні кореляції PIL із конформістськими ($rs = -0,287$) та альтруїстичними орієнтаціями ($rs = -0,378$) вказують на тенденцію до меншої орієнтації на зовнішнє схвалення й інтереси інших у підлітків із вищими показниками осмисленості життя.

У другій групі також не виявлено статистично значущих кореляційних зв'язків між PIL та ціннісними орієнтаціями. Найвищий додатний коефіцієнт кореляції зафіксовано між показником PIL та шкалою «Справи» ($rs = 0,552$), що може свідчити про тенденцію до поєднання більш високого рівня осмисленості життя з орієнтацією на діяльність та результативність. Від'ємні зв'язки з конформістськими ($rs = -0,301$) та альтруїстичними орієнтаціями ($rs = -0,441$) також не досягають статистичної значущості.

Загалом результати кореляційного аналізу дають підстави стверджувати, що у досліджуваних групах підлітків смисложиттєві орієнтації не мають тісного статистично підтвердженого зв'язку зі

структурою ціннісних орієнтацій. Це може бути пов’язано як із невеликим обсягом вибірки, так і з тим, що процес формування смисложиттєвих орієнтацій у підлітковому віці значною мірою залежить від інших психологічних та соціальних чинників, зокрема особливостей адаптації, емоційного стану та життєвого досвіду в умовах міграції.

2.4 Психологічні рекомендації та вправи щодо підтримки формування сенсу життя у підлітків, що виїхали за кордон

Результати проведеного дослідження дають підстави вважати, що зовнішньо переміщені особи підліткового віку, які проживають за кордоном менше року, потребують спеціалізованої психологічної підтримки. Далі представлені практичні рекомендації:

Рекомендація 1. Стабілізація емоційного стану шляхом формування передбачуваного середовища

Для підлітків, які нещодавно опинилися в новій країні, характерне відчуття нестабільності. Рекомендується впровадити регулярні щоденні ритуали, такі як спільні прийоми їжі, вечірні обговорення минулого дня або прогулянки у визначений час. Важливо мінімізувати перегляд тривожних новин, а за потреби замінювати їх структурованою інформацією, наданою батьками або психологом.

Вправи:

- «Моє безпечне місце»: Підліток малює або описує локацію, де почувається у безпеці, і обирає предмет, який міг би взяти із собою в це місце в реальності (наприклад, книгу, навушники або плед).
- «Стрічка дня»: Наприкінці кожного дня підліток відзначає три події, які відбулися згідно з планом, і три, що стали несподіванкою.

Рекомендація 2. Відновлення відчуття контролю через досягнення малих успіхів

Екстернальний локус контролю, виявлений у значної частини досліджуваних, знижує їхню мотивацію до позитивних змін. Для його корекції необхідно систематично накопичувати досвід успішного самостійного виконання завдань.

Вправи:

– «Три справи сьогодні»: Щодня вранці підліток визначає для себе три невеликі завдання, які він виконає без нагадувань (наприклад, застелити ліжко, приготувати сніданок, зробити домашнє завдання). Увечері відзначає, що було виконано.

– «Мій вибір»: Протягом дня підліток самостійно ухвалює п’ять рішень (що вдягнути, що з’їсти, яким шляхом піти). Батько, мати або педагог відзначає факт ухвалення рішення, уникаючи критики.

– «Щоденник впливу»: Підліток фіксує ситуації, у яких його дії призвели до помітного, нехай і невеликого, результату (наприклад, вдалося домовитися про зустріч, була знайдена необхідна інформація).

Рекомендація 3. Розширення життєвої перспективи

Проведене дослідження виявило, що у підлітків, які проживають за кордоном триваліший період, життєві орієнтири стають більш чітко окресленими. Це вказує на можливість цілеспрямованого формування життєвої перспективи.

Вправи:

– «Лист із майбутнього»: Підліток пише собі листа, адресованого через два роки, описуючи свої досягнення, місце проживання та рід занять. Лист поміщається на зберігання та відкривається після закінчення зазначеного терміну.

– «Колесо життя»: Підліток малює коло, ділить його на сектори, що відповідають різним сферам життя (навчання, друзі, сім’я, здоров’я, хобі), і оцінює ступінь задоволеності кожною сферою за шкалою від 0 до 10. Потім обирається один сектор для цілеспрямованого покращення протягом наступного місяця.

– «Мій шлях»: На аркуші великого формату підліток зображує лінію свого життя, що веде від минулого до майбутнього, позначаючи на ній ключові події, втрати, досягнення та бажані цілі.

Рекомендація 4. Підтримка соціальних зв'язків

Серед найбільш болісних аспектів міграції – втрата звичного кола спілкування. Водночас соціальна підтримка слугує джерелом для набуття сенсу життя.

Практичні завдання:

– «Спільний проєкт» – підлітки (які працюють у групі або дистанційно з друзями з України) спільно створюють певний продукт: чи то відеоролик, фотоколаж, збірку спогадів або планів у текстовому форматі.

– «Коло знайомств» – підлітку дається завдання щотижня запам'ятовувати ім'я одного нового однокласника або сусіда та формулювати одне речення про його інтереси.

– «Тиждень вітальні» – у середовищі групи підлітків-мігрантів кожен учасник по черзі ділиться своєю улюбленою традицією з дому, а інші учасники ставлять запитання, уникаючи оціночних суджень.

Рекомендація 5. Навчання навичкам саморегуляції

Підвищений рівень тривожності, притаманний досліджуваній групі, знижує здатність до усвідомленого планування власного життя. Прості техніки саморегуляції доступні для самостійного опанування.

Практичні завдання:

– «Дихання квадратом» – вдих на чотири рахунки, затримка дихання на чотири рахунки, видих на чотири рахунки, знову затримка на чотири рахунки. Ця вправа повторюється 5–10 циклів.

– «5–4–3–2–1» (техніка заземлення) – підліток відзначає п'ять предметів, які бачить, чотири звуки, які чує, три тактильні відчуття, два запахи та один смак. Ця вправа виконується у момент сильної тривоги.

– «Скринька спокою» – підліток збирає невеликі предмети, які асоціюються в нього з безпекою (наприклад, гладенький камінчик, фотографію, магнітик) і тримає їх поруч під час сну або навчання.

Рекомендація 6. Робота з ціннісними суперечностями

У системі цінностей респондентів були виявлені внутрішні суперечності: між прагненням до досягнень і потребою у спілкуванні, між індивідуалізмом та альтруїзмом. Ці суперечності можуть породжувати внутрішні конфлікти, однак за умови їх усвідомлення вони здатні стати стимулом для розвитку.

Практичні завдання:

– «Дві правди» – підліток записує два протилежні твердження (наприклад, «мені важливо досягти успіху» і «мені важливо мати друзів»), а потім знаходить три ситуації, де ці твердження не конфліктують, а навпаки доповнюють одне одного.

– «Список суперечностей» – підліток виписує свої бажання, які важко поєднати, і розставляє їх за ступенем важливості. Потім він обирає компромісний варіант дій на тиждень.

– «Щоденник вдячності» – підліток щодня перед сном записує, за що він вдячний самому собі (за певну дію) і за що вдячний іншим (наприклад, за отриману підтримку). Ця вправа допомагає збалансувати фокус уваги між собою та оточенням.

Рекомендація 7. Підготовка дорослих до підтримувальної взаємодії

Батьки та вчителі часто несвідомо посилюють відчуття безпорадності підлітка, пропонуючи недоречні поради або знецінюючи його переживання.

Рекомендації для дорослих:

– Уникати фраз на кшталт «не хвилюйся», «усе буде добре», «іншим ще гірше». Натомість використовувати: «я бачу, як тобі важко», «я поруч», «ми впораємося разом».

– Не порівнювати дитину з іншими дітьми, особливо з тими, хто, як здається, «легше адаптувався».

– Доручати підліткам відповідальні завдання вдома або в класі (сходити до магазину по хліб, допомогти молодшому братові/сестрі, підготувати доповідь) – це підвищує їхнє відчуття власної значущості.

– Щотижня проводити «бесіду без теми», під час якої підліток сам обирає, про що говорити, а дорослий виступає лише у ролі слухача, без оцінювання.

Таким чином, формування сенсу життя у зовнішньо переміщених осіб підліткового віку потребує комплексного підходу, що поєднує психологічну підтримку, розвиток відчуття контролю над життям, соціальну адаптацію та поступове розширення життєвих цілей.

Реалізація запропонованих рекомендацій дозволяє не лише зменшити наслідки стресу та травматичного досвіду, а й сприяє формуванню більш зрілої, стабільної та позитивно спрямованої особистісної позиції підлітків у нових життєвих умовах.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей сенсожиттєвих орієнтацій зовнішньо переміщених осіб підліткового віку, які проживають на території Німеччини. У дослідженні взяли участь 24 підлітки віком 15–17 років, яких було поділено на дві групи залежно від тривалості перебування за кордоном: до одного року та понад один рік. Для реалізації поставленої мети використано тест смисложиттєвих орієнтацій (PIL), методику «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча та методику дослідження локусу контролю Дж. Роттера.

Результати дослідження показали, що підлітки, які перебувають за кордоном понад рік, демонструють вищий рівень загальної осмисленості життя порівняно з тими, хто виїхав нещодавно. Це свідчить про поступову психологічну адаптацію до нового соціального середовища, формування більш стабільної життєвої перспективи та відновлення внутрішнього відчуття контролю над власним майбутнім.

Аналіз ціннісних орієнтацій засвідчив, що структура цінностей у двох групах загалом є подібною, однак відрізняється за ступенем вираженості окремих шкал. У підлітків, які тривалий час проживають за кордоном, дещо вищими виявилися показники особистісних та альтруїстичних орієнтацій, що може свідчити про поступове зміщення акценту з адаптаційного виживання на внутрішній розвиток і міжособистісну взаємодію. У першій групі більш вираженими були професійні цінності та орієнтація на «справи», що можна пояснити прагненням відновити стабільність через конкретні практичні цілі та діяльність.

Показники описової статистики продемонстрували, що перша група є більш неоднорідною майже за всіма шкалами, що підтверджується вищими значеннями стандартного відхилення. Це свідчить про те, що підлітки, які перебувають за кордоном менше року, переживають етап адаптації по-різному: частина вже формує нові життєві орієнтири, тоді як інші залишаються у стані невизначеності та психологічної нестабільності.

Перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Уілка показала, що для всіх досліджуваних шкал значення W перевищували критичне значення 0,859, а отже розподіл можна вважати нормальним. Це дало змогу коректно застосувати параметричний t-критерій Стьюдента для подальшого порівняння груп.

Порівняльний аналіз за t-критерієм Стьюдента показав наявність статистично значущих відмінностей між групами за низкою шкал ціннісних орієнтацій. Найбільш виражені відмінності виявлено за шкалами

професійних цінностей, справ, конформістських та альтруїстичних орієнтацій. Отримані результати підтверджують, що тривалість перебування за кордоном впливає на структуру ціннісно-смислової сфери підлітків і поступово змінює їхні життєві пріоритети.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена показав, що у двох групах не виявлено статистично значущих зв'язків між загальним показником осмисленості життя (PIL) та шкалами ціннісних орієнтацій. Це свідчить про відносну автономність смисложиттєвих орієнтацій щодо окремих ціннісних пріоритетів. У структурі самих цінностей простежуються внутрішньо диференційовані взаємозв'язки між окремими шкалами, що підтверджує складність організації ціннісно-смислової сфери підлітків в умовах вимушеної міграції.

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу про те, що тривалість перебування за кордоном впливає на особливості сенсожиттєвих орієнтацій підлітків. Адаптація до нового середовища супроводжується поступовою трансформацією життєвих цінностей, зміною системи пріоритетів та переосмисленням власної життєвої перспективи. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні, адаптаційних програмах та психокорекційній роботі з підлітками, які пережили вимушену міграцію.

ВИСНОВКИ

Ця кваліфікаційна робота базується на комплексі теоретичних і практичних досліджень, присвячених вивченню психологічних аспектів смисложиттєвих орієнтацій зовнішньо переміщених осіб підліткового віку. Результати, отримані під час дослідження, дають підстави для таких висновків.

Теоретичний аналіз показав, що смисложиттєві орієнтації є важливою складовою особистості, яка поєднує життєві цілі, систему цінностей та уявлення людини про власний вплив на події свого життя. Підлітковий вік є особливо значущим періодом для формування смислової сфери, адже саме в цей час особистість найбільш чутлива до життєвих труднощів і змін.

Вимушена міграція суттєво впливає на процес формування особистості, порушує звичне соціальне середовище та змушує підлітків шукати нові внутрішні опори. У цьому контексті особливого значення набуває підхід Віктора Франкла, відповідно до якого людина навіть у складних життєвих обставинах здатна зберігати внутрішню цілісність і знаходити сенс життя через систему власних цінностей.

Результати емпіричного дослідження підтвердили припущення про вплив тривалості перебування за кордоном на особливості смисложиттєвих орієнтацій підлітків. Найбільш складним виявився перший рік адаптації, який супроводжувався відчуттям невизначеності, емоційною нестабільністю та труднощами у визначенні життєвих цілей. Водночас триваліше перебування в новому соціокультурному середовищі сприяло поступовому відновленню життєвих орієнтирів, зміцненню системи цінностей та кращій адаптації.

Важливим результатом дослідження стало виявлення змін у системі цінностей підлітків. Першочергового значення для них набули безпека, стабільність, підтримка близьких, фізичне та психологічне благополуччя. Натомість питання самореалізації та професійного розвитку тимчасово

втратили провідне значення. Такі зміни можна розглядати як природну реакцію особистості на кризову ситуацію.

Кореляційний аналіз показав наявність певних внутрішніх суперечностей у системі цінностей підлітків. Зокрема, простежувалися відмінності між прагненням до особистого успіху та потребою в соціальній підтримці, а також між індивідуалістичними та альтруїстичними тенденціями. Водночас подібні суперечності не варто розглядати виключно як прояв дезадаптації, оскільки вони можуть сприяти внутрішньому розвитку особистості. Також встановлено, що рівень екзистенційної усвідомленості не завжди прямо залежить від конкретних ціннісних пріоритетів, що свідчить про складність смислової сфери особистості.

Локус контролю виявився більш стабільним показником порівняно з іншими характеристиками смисложиттєвих орієнтацій. Хоча частина підлітків, особливо на початковому етапі адаптації, була схильна пояснювати події зовнішніми обставинами, статистично значущих відмінностей між досліджуваними групами за цим показником не виявлено. Виходячи з цього, локус контролю є відносно стійкою характеристикою особистості.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки психологічних рекомендацій щодо підтримки підлітків, які пережили вимушене переміщення. Основними напрямами такої підтримки є створення стабільного та передбачуваного середовища, відновлення відчуття контролю над власним життям, підтримка соціальних зв’язків та формування перспектив особистісного розвитку.

Перспективними напрямами подальших досліджень є вивчення змін смисложиттєвих орієнтацій у зовнішньо переміщених осіб підліткового віку у процесі тривалої адаптації, а також розробка програм психологічної підтримки для цієї категорії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посібник / І. Д. Бех. – Київ : Академвидав, 2012. – 256 с.

2. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності : монографія / Т. М. Титаренко. – Київ : Либідь, 2003. – 376 с.

3. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посібник / С. Д. Максименко. – Київ : Центр учбової літератури, 2008. – 272 с.

4. Maslow A. Toward a Psychology of Being / A. Maslow. – New York : Wiley, 1999. – 240 p.

5. Rogers C. A Way of Being / C. Rogers. – Boston : Houghton Mifflin, 1980. – 395 p.

6. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / В. Франкл. – Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2020. – 160 с.

7. Виготський Л. С. Мислення і мовлення / Л. С. Виготський. – Київ : Радянська школа, 1982. – 287 с.

8. Вікова та педагогічна психологія : підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.]. – 2-ге вид., допов. – Київ : Каравела, 2009. – 400 с.

9. Слюсаревський М. М. Психологія міграції : навч. посібник / М. М. Слюсаревський, О. Є. Блинова. – 2-ге вид., переробл. і допов. – Київ : Талком, 2018. – 360 с.

10. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу : психолог у концтаборі / В. Франкл ; пер. з англ. – Харків : КСД, 2016. – 160 с.

11. Франкл В. Основи логотерапії / В. Франкл. – Київ : Ніка-Центр, 1999. – 216 с.

12. Кокун О. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / О. М. Кокун. – Київ : Талком, 2021. – 220 с.

13. Rotter J. B. Social Learning and Clinical Psychology / J. B. Rotter. – New York : Prentice-Hall, 1954. – 466 p.

14. Riesman D. The Lonely Crowd: A Study of the Changing American Character / D. Riesman, N. Glazer, R. Denney. – New Haven : Yale University Press, 2001. – 434 p.

15. McClelland D. C. The Achieving Society / D. C. McClelland. – Princeton : Van Nostrand, 1961. – 512 p.

16. Rosenzweig S. Psychodiagnosis: An Introduction to the Theory of Personality Dynamics / S. Rosenzweig. – New York : Grune & Stratton, 1949. – 503 p.

17. Lazarus R. S. Stress, Appraisal, and Coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York : Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.

18. Haan N. Coping and Defending: Processes of Self-Environment Organization / N. Haan. – New York : Academic Press, 1977. – 223 p.

19. Folkman S. Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis / S. Folkman // Journal of Personality and Social Psychology. – 1984. – Vol. 46, № 4. – P. 839–852.

20. Moos R. H. Life Transitions and Crises: A Conceptual Overview / R. H. Moos, J. A. Schaefer // Coping with Life Crises. – New York : Plenum Press, 1986. – P. 3–28.

21. Pearlin L. I. The Structure of Coping / L. I. Pearlin, C. Schooler // Journal of Health and Social Behavior. – 1978. – Vol. 19, № 1. – P. 2–21.

22. Frydenberg E. Adolescent Coping: Theoretical and Research Perspectives / E. Frydenberg, R. Lewis. – London : Routledge, 1991. – 248 p.

23. Воробйова А. Ключові фактори адаптації населення до умов війни: проживання, стан психіки та рухова активність / А. Воробйова, М. Василенко // Sport Science Spectrum. – 2025. – № 4. – С. 9 – 16.

24. Орос М. М. Вплив війни на людину. Зміни психіки та характеру в умовах воєнного стану / М. М. Орос // Український медичний часопис. – 2023. – DOI: 10.32471/umj.1680-3051.154.241952.

25. Пріснякова Л. М. Соціально-психологічні особливості психічного стану зовнішньо переміщених осіб / Л. М. Пріснякова, І. О. Лебідь. – Дніпро, 2025. – 84 с.

26. Столярчук О. А. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщених підлітків / О. А. Столярчук, С. С. Жорова // Габітус. – 2023. – № 52. – С. 94 – 98.

27. Панченко Р. Нормативне забезпечення соціальної політики Європейського Союзу щодо інклюзії зовнішньо переміщених з України школярів / Р. Панченко // Соціальна робота та соціальна освіта. – 2023. – № 2 (11). – С. 77 – 86.

28. Vorobiova A. The Impacts of War-Induced Stress on the Health and Physical Activity of Ukrainians / A. Vorobiova, R. Schilling // ECSS Paris 2023 – 28th Annual Congress of the European College of Sport Science. – Paris, 2023.