

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Вплив складових самотрансценденції на процес психологічної адаптації
вимушених мігрантів із України**

Здобувача (ки) 2 курсу МЗ-241 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Психологія забезпечення ментального здоров'я
Тетяни РАДЮК
(прізвище та ініціали)
Керівники
Ірина САВЕЛЬЄВА, доктор філософії в галузі
психології,
Сергій СИТНИК, д.мед.н., проф.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

В дипломній роботі досліджується вплив толерантності до інших культур та вдячності, як складових самотрансценденції на психологічну адаптацію українських вимушених мігрантів після початку повномасштабного вторгнення Російської Федерації на територію України 24 лютого 2022 року.

У першому розділі проаналізовано теоретичні основи феномена вимушеної еміграції, особливості психологічного стресу мігрантів та чинники, що визначають успішність адаптації, з акцентом на індивідуально-психологічних характеристиках. Особливу увагу приділено концепції самотрансценденції в Логотерапії Віктора Франкла та її ролі у формуванні стійкості, здатності до знаходження сенсу та конструктивної взаємодії у новому культурному середовищі.

У другому розділі представлено емпіричне дослідження за участю 71 вимушеного переселенця, яке здійснено за допомогою “Шкали задоволеності базових психологічних потреб”, “Шкали міжкультурної чутливості”, “Шкали вдячності” та “Шкали позитивного ментального здоров’я”. Результати показали статистично значущий зв’язок між рівнем толерантності до інших культур (або рівнем міжкультурної чутливості), рівнем задоволеності базових психологічних потреб та рівнем позитивного ментального здоров’я.

Також виявлено статистично значущий позитивний зв’язок між рівнем вдячності та рівнем позитивного ментального здоров’я, що свідчить про роль вдячності як внутрішнього ресурсу психологічного благополуччя. Отримані результати підтверджують доцільність розгляду толерантності до інших культур та вдячності, як важливої складової самотрансценденції в контексті психологічної адаптації вимушених мігрантів.

У третьому розділі були розроблені рекомендації для вимушених мігрантів із України, щодо розвитку здатності до самотрансценденції, а саме через розвиток таких навичок, як вдячності та толерантності до інших культур.

КЛЮЧОВІ СЛОВА

Вимушена міграція; психологічна адаптація; самотрансценденція; толерантність до інших культур; міжкультурна чутливість; вдячність; логотерапія; базові психологічні потреби; ментальне здоров'я; переселенці; стрес; кореляційний аналіз; регресійний аналіз.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ САМОТРАНСЦЕНДЕНЦІЇ НА ПРОЦЕС ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ ІЗ УКРАЇНИ.....	12
1.1 Поняття вимушеного переселення та проблеми адаптації вимушених мігрантів.....	12
1.2 Чинники психологічної адаптації вимушених мігрантів із України, зокрема самотрансценденція як особистісний чинник.....	16
1.3 Вплив рівня толерантності до інших культур (міжкультурної чутливості) та вдячності, як складових самотрансценденції, на адаптацію вимушених мігрантів.....	22
Висновки до розділу I.....	33
РОЗДІЛ II. ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОТРАНСЦЕНДЕНЦІЇ НА ПРОЦЕС ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ ІЗ УКРАЇНИ.....	36
2.1 Організація емпіричного дослідження.....	36
2.2 Обґрунтування використання методики дослідження, характеристики вибірки.....	37
Висновку до розділу II.....	50
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ САМОТРАНСЦЕНДЕНЦІЇ ТА ЇЇ СКЛАДОВИХ У ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ ІЗ УКРАЇНИ.....	52
3.1 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	52

3.2 Рекомендації щодо розвитку толерантності до інших культур, як складової самотрансценденції, у вимушених мігрантів із України.....	73
3.3 Рекомендації щодо розвитку вдячності, як складової самотрансценденції, у вимушених мігрантів із України.....	76
Висновки до розділу III.....	80
ВИСНОВКИ.....	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	88

ВСТУП

Актуальність

Повномасштабна війна в Україні, яка розпочалася 24 лютого 2022 року, викликала велику хвилю вимушеної еміграції українців за кордон. Велика кількість мігрантів відчують психологічні труднощі, пов'язані із стресом, що виник у зв'язку з втратою минулого способу життя та необхідністю адаптації до нових умов життя. При цьому певна кількість вимушених переселенців проходять процес психологічної адаптації в новій країні значно легше, ніж інші, не зважаючи на те, що і одні, і другі перебувають у схожих матеріальних, фізичних та соціальних становищах.

Водночас наукові дослідження свідчать про те, що процес психологічної адаптації вимушених мігрантів є багатофакторним і залежить не лише від зовнішніх умов, але й від внутрішніх особистісних ресурсів людини. Зокрема, важливу роль відіграють індивідуально-психологічні характеристики, такі як стресостійкість, гнучкість мислення, самооцінка, а також мотивація до інтеграції у нове соціокультурне середовище. У цьому контексті особливої уваги набуває вивчення тих внутрішніх чинників, які можуть сприяти більш успішному подоланню наслідків вимушеної міграції та підвищенню рівня психологічного благополуччя.

Окремого значення набуває дослідження феномену самотрансценденції як важливого екзистенційного ресурсу особистості, що проявляється, зокрема, через такі якості, як толерантність до інших культур та вдячність. Саме ці характеристики можуть сприяти кращому прийняттю нової культурної реальності, налагодженню міжособистісної взаємодії та формуванню відчуття приналежності до нового соціального середовища. Як показано в сучасних дослідженнях, розвиток міжкультурної чутливості та позитивних особистісних якостей пов'язаний із вищим рівнем

задоволеності базових психологічних потреб і позитивного ментального здоров'я, що є важливими індикаторами успішної адаптації.

Таким чином, актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю поглибленого вивчення психологічних механізмів адаптації вимушених мігрантів із України в умовах сучасних соціальних викликів, а також пошуку ефективних шляхів підтримки їхнього психологічного благополуччя. Особливо важливим є визначення ролі внутрішніх особистісних ресурсів, які можуть бути використані у практиці психологічного консультування та психосоціальної допомоги з метою полегшення процесу інтеграції та покращення якості життя вимушених переселенців за кордоном.

Теоретико-методологічна основа дослідження

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять положення екзистенційної психології та логотерапії Віктор Франкл, зокрема концепція самотрансценденції як сутнісної характеристики людського буття та чинника знаходження сенсу в умовах страждання; наукові підходи до вивчення вимушеної міграції та психологічної адаптації (Р. Пападопулос, І.Є. Бараняк, А.С. Гуляєва), зокрема теорія акультураційних стратегій; концепція стресу Ганс Сельє (H. Selye) та положення про психологічний стрес у контексті адаптації особистості до екстремальних умов (Н.В. Алексеєнко); наукові розробки феномену толерантності (Гордон Олпорт) та міжкультурної чутливості (G. M. Chen); сучасні дослідження вдячності як чесноти та ресурсу психологічного благополуччя (E. Lukas, E. Eger).

Методологічно дослідження спирається на системний, особистісно-орієнтований та кореляційний підходи, розглядаючи психологічну адаптацію вимушених мігрантів як багатовимірний процес, зумовлений взаємодією індивідуально-психологічних, культурно-ціннісних та соціальних чинників, серед яких самотрансценденція та зокрема такі її складові, як толерантність до інших культур і вдячність, виступають

внутрішніми ресурсами підтримання позитивного ментального здоров'я та успішної інтеграції в нове соціокультурне середовище.

Вагомий внесок у дослідження міжкультурної взаємодії та формування міжкультурної чутливості зробили також G. M. Chen & W. J. Starosta та D. K. Deardorff, В. М. Павленко та М. М. Мельничук, які розглядають міжкультурну компетентність як важливу умову ефективної комунікації та адаптації особистості у мультикультурному середовищі. Питання адаптації психодіагностичних інструментів для дослідження міжкультурної чутливості в українському контексті висвітлено у працях D. Wosik-Kawala, E. Sarzyńska-Mazurek, M. Korczyński та Н. Bevz.

Окремий напрям досліджень пов'язаний із вивченням особистісних чеснот та психологічних ресурсів благополуччя. Зокрема, феномен вдячності досліджується у працях О. Кузнецової, В. Найчука, Я. Верещинської та О. Журавської. Питання психологічного благополуччя та задоволеності базових потреб розглядаються у працях Л. Карамушки, О. Креденцер, К. Терещенко, В. Олефіра та В. Боснюка.

Об'єкт

Психологічна адаптація вимушених мігрантів.

Предмет

Взаємозв'язок складових самотрансценденції з психологічною адаптацією вимушених мігрантів.

Мета

Визначити рівень впливу толерантності до інших культур та вдячності, як складових самотрансценденції на рівень психологічної адаптації вимушених мігрантів із України за кордоном.

Завдання

1. Вивчити особливості психологічної адаптації вимушених мігрантів віком від 18 років із України за кордоном.

2. Проаналізувати, як толерантність до інших культур, як складова самотрансценденції, впливає на процес психологічної адаптації вимушених мігрантів із України.
3. Проаналізувати, як вдячність, як складова самотрансценденції, впливає на процес психологічної адаптації вимушених мігрантів із України.
4. Дослідити емпіричні показники психологічної адаптації та особистісних ресурсів (толерантності до інших культур і вдячності) у вибірці вимушених мігрантів.
5. Запропонувати кроки, які допоможуть вимушеним мігрантам із складнощами в адаптації за кордоном, покращити своє психологічне благополуччя в умовах вимушеної еміграції.

Методи дослідження

1. Опитувальник “Basic Psychological Need Satisfaction Scale” в українській адаптації “Шкала задоволеності базових психологічних потреб” В. Олефіра та В. Боснюка
2. Опитувальник “Шкала міжкультурної чутливості” Г.-М. Чена та В.Я. Староста, адаптований українською мовою Д. Восік-Кавалом, Е. Саржинською-Мазурек, М. Корчинським та Г. Бевз
3. Опитувальник “Personal Virtues Questionnaire” в українській адаптації “Опитувальник чеснот особистості” О. Кузнецова, В. Найчук, Я. Верещинської та О. Журавської, а саме Субшкала “Вдячність”.
4. Опитувальник “Positive Mental Health Scale” J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, E. S. Becker в українській адаптації “Шкала позитивного ментального здоров’я” Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко.

Характеристики вибірки

Вимушені мігранти із України віком від 18 років і старше, що емігрували за кордон після 24 лютого 2022 року

Дослідницькі питання

1. Як впливає толерантність до інших культур, як складова самотрансценденції, на адаптацію дорослих вимушених переселенців із України за кордоном?
2. Як впливає вдячність, як складова самотрансценденції, на адаптацію дорослих вимушених мігрантів із України за кордоном?
3. Яких кроків можна вжити для того, щоб посприяти покращенню психологічній адаптації дорослих вимушених мігрантів із України за кордоном?

Теоретична значущість роботи

Теоретична значущість магістерської роботи полягає у поглибленні наукового розуміння психологічної адаптації вимушених мігрантів у контексті сучасних соціальних викликів. У дослідженні узагальнено та систематизовано наукові підходи до вивчення вимушеної міграції, психологічної адаптації та внутрішніх особистісних ресурсів людини. Особливу увагу приділено аналізу самотрансценденції як важливого екзистенційно-психологічного ресурсу, а також розгляду таких її складових, як толерантність до інших культур та вдячність, у контексті адаптації особистості до нового соціокультурного середовища. Отримані результати розширюють теоретичні уявлення про роль позитивних особистісних якостей і ціннісних орієнтацій у підтриманні психологічного благополуччя та позитивного ментального здоров'я вимушених мігрантів.

Практична значущість роботи

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів для розроблення рекомендацій щодо підтримки психологічної адаптації вимушених переселенців із України за кордоном. Запропоновані у роботі підходи можуть бути застосовані у практиці психологічного консультування, психосоціальної підтримки та програм інтеграції мігрантів у нове соціокультурне середовище. Результати

дослідження також можуть бути корисними для психологів, соціальних працівників, фахівців освітніх та громадських організацій, які працюють із вимушеними мігрантами, з метою розвитку таких внутрішніх ресурсів особистості, як толерантність до культурного різноманіття, вдячність та інші чинники, що сприяють підвищенню рівня психологічного благополуччя і успішності адаптації.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ САМОТРАНСЦЕНДЕНЦІЇ НА ПРОЦЕС ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ ІЗ УКРАЇНИ

Підрозділ 1.1 Поняття вимушеного переселення та проблеми адаптації вимушених мігрантів

Проблема вимушеної міграції українців особливо гостро постала після повномасштабного вторгнення Російської Федерації на територію України 24 лютого 2022 р. За даними ООН близько 5,7 мільйонів громадян України залишили свою Батьківщину та були змушені переїхати в інші країни в пошуках безпечного місця проживання [1].

Еміграція з території України відбувалася і до початку повномасштабної війни, однак процеси, які відбуваються після 24 лютого 2022 року можна охарактеризувати саме як вимушена еміграція, що кардинально по-іншому впливає на процес психологічної адаптації українців за кордоном.

Згідно з визначенням, наданим в Енциклопедії сучасної України, еміграція (від лат. *emigratio* — виселення, переселення) — вимушене або добровільне переселення корінних мешканців з Батьківщини до іншої країни на постійне проживання чи на деякий час з політичних, соціальних, економічних, релігійних та інших причин [2].

В своєму дослідженні О. Ровенчак зазначає, що еміграцію можна класифікувати на добровільну, примусову та вимушену. Добровільна еміграція це така, що здійснюється індивідом за власним бажанням з огляду на певні соціально-економічні, психологічні, шлюбно-сімейні чинники.

Примусовою вважається міграція, що здійснюється за допомогою силових методів по відношенню до корінного населення.

До вимушеної еміграції відносять процеси переселення осіб всупереч їхнього бажання [3].

В нашій роботі ми будемо говорити не просто про еміграцію, а про “вимушену еміграцію” або “вимушене переміщення”, маючи на увазі те переміщення осіб з України саме за кордон.

У своєму дослідженні І. Бараняк відмічає, що вимушена міграція як правила відбувається у випадках мілітаризованих конфліктів або стихійного лиха природного або техногенного походження. При цьому він зазначає, що стихійні лиха зачасту мають локальний характер та їх наслідки розповсюджуються на відносно невеликій території, внаслідок чого міграція постраждалого населення відбувається здебільшого у формі внутрішнього переселення в межах однієї держави. Натомість війни зазвичай мають національний, всерджавний масштаб та супроводжуються руйнуванням енергетичної, соціально-економічної, комунальної інфраструктури. Дані процеси, а також, загроза життю і здоров'ю населення по всій країні викликають такий процес, як вимушена еміграція [4].

Згідно з Р. Пападопулусом, вимушене переміщення має певні особливості, які відрізняють його від добровільної еміграції. Однією із даних особливостей науковець вважає, що вимушені мігранти вважають свій дім на Батьківщині непридатним для життя, а отже не мають опції повернутися легко в будь-який момент, якщо життя за кордоном буде складатися неприйнятним для них чином. Отже, основною причиною для переселення вимушені мігранти вважають безпеку для свого життя та життя своєї сім'ї, а не інші переваги життя за кордоном [5].

Феномен вимушеного переселення, згідно з А.С. Гуляєву, яка вивчала даний процес ще до 2022 року, на прикладі переселення жителів Луганської та Донецької областей після початку збройного нападу Російської Федерації на східні області України, має таку особливість, як відсутність позитивної

мотивації. Ця особливість ускладнюється неможливістю безпечного перебування на своїй історичній батьківщині. Як результат, авторка відмічає, такі негативні наслідки вимушеного переселення у громадян зі східних областей України, як часті депресії, тривоги, розвиток фобій, суїцидальних думок [6].

Вимушений переїзд — це ситуація, яка вважається складною життєвою кризою, так як руйнуються більшість усталених структур життя та подальші життєві орієнтири або відсутні, або мають дуже нестабільний характер. Вчені стверджують, що вимушене переселення здатне призвести до травматизації психіки, що пов'язане з необхідністю адаптації в новому соціокультурному середовищі. По суті процес адаптації можна порівняти з питаннями виживання, так як вимушені переселенці часто стикаються із викликами у забезпеченні первинної ланки своїх потреб. Отже, феномен вимушеного переселення можна віднести до екстремального.

Екстримальність ситуації, в якій знаходяться вимушені мігранти, обумовлюється не тільки рівнем складності життєвих викликів, які постають перед мігрантом, а і тривалістю процесу адаптації [7].

До проблем мігрантів, пов'язаних із забезпеченням своїх первинних потреб: безпека, домівка, харчування, одяг тощо, — додаються психологічні труднощі, такі як відчуття себе “чужинцем”, відчуття соціального “безправ'я”.

Крім того, мігранти, та зокрема вимушені мігранти, переживають стан соціальної депривації, так як соціальні контакти обмежені, та такий механізм адаптації, як підтримка соціального середовища, не працює повною мірою. Це пов'язане із природним процесом заведення нових знайомств і створення нових соціальних зв'язків, який є досить тривалим у часі. Крім того, даний процес ускладнюється частою відсутністю необхідного рівня знання місцевої мови країни еміграції. Кайгер у своєму дослідженні переселення німців до України навіть говорить про таке

поняття, як мігрантофобію, яка може призвести до ефекту гетто, як прикладу ізолюваності мігрантів від місцевого суспільства [8].

До психологічних складнощів адаптації вимушених мігрантів часто додаються соматичні проблеми: зростання кількості хвороб, недугів, зниження рівня енергії, проблеми зі сном.

Тож перелічені вище характеристики феномену вимушеного переселення та процесу адаптації до нових умов, дають нам право говорити про те, що вимушені мігранти переживають стрес у своєму повсякденному житті, а часто і дистрес. Згідно з концепцією стресу Г. Сельє, стрес вважається реакцією організму, спрямованою на його пристосування до змінених факторів, умов зовнішнього середовища тощо, з метою відновлення гомеостазу. В цей же час, дистрес — це дискомфортний стресовий стан, який часто призводить до переживання тривоги, страху, бажання уникнути небажаних наслідків. Тривалий дистрес призводить зазвичай до важких наслідків та може призвести навіть до смерті [9].

А.П. Микитчак у своєму дослідженні згадує концепцію “психологічного стресу”. Поняття психологічного стресу більшою мірою включає в себе специфіку взаємодії між зовнішніми факторами та особливостями особистості. Це означає, що не кожна людина буде однаково реагувати на стресові події. Реакція людини на стрес та необхідність адаптації в нових умовах обумовлена власними ресурсами людини, її цінностями, способом мислення, коупінговими стратегіями, які людина звикла використовувати в житті, і т.п [10].

Також Микитчак відмітив важливий феномен, що психологічні наслідки, які переживають мігранти у вигляді депресивних станів, підвищеної тривожності, відчуття роздвоєності між національною ідентифікацією та необхідністю адаптації до нових культурних норм, ностальгія, зниження самооцінки, втрата сенсу життя тощо, у звичайних життєвих умовах вважалися б психічними порушеннями, однак у випадку

вимушеного переселення часто вважаються нормальною реакцією на ненормальні обставини. Отже, межі між нормою і патологією у випадку адаптації вимушених мігрантів є розмитими [10].

Концепція психологічного стресу є однією із ключових в даному дослідженні, так як враховує індивідуальні психологічні особливості адаптації вимушених мігрантів із України за кордоном. Індивідуальні особливості грають важливу роль у тому, чи матиме вимушений переселенець травматичний досвід чи його адаптація буде відбуватися в межах норми.

Підрозділ 1.2 Чинники психологічної адаптації вимушених мігрантів із України, зокрема самотрансценденція, як особистісний чинник

У своєму дослідженні Н. Мазіна характеризує поняття адаптації, як процес пристосування особи до змін умов життя, які відбуваються в процесі здійснення фізичної, психічної та соціальної діяльності з ціллю отримання належних умов проживання в новому середовищі [11].

Для вимушених мігрантів психологічна адаптація пов'язана не лише з культурним шоком, а й із втратою дому, соціальних зв'язків, ідентичності та безпеки.

В науковій літературі психологічна адаптація визначається як така, що впливає на емоційне та психічне благополуччя людини [12].

Чинники психологічної адаптації можна поділити на наступні підгрупи:

- соціально-психологічні
- соціально-економічні
- культурно-ціннісні
- індивідуально-психологічні

Соціально-психологічні чинників адаптації — це такі, які стосуються соціального оточення та підтримки. До них можна віднести:

- наявність соціальної підтримки (родина, друзі, громада, волонтери)
- прийняття місцевим населенням — рівень толерантності суспільства, відсутність дискримінації
- можливість соціальної інтеграції — участь у спільних заходах, доступ до освіти, праці, культури
- комунікаційні навички — володіння мовою країни перебування

Соціально-економічні чинники психологічної адаптації вимушених мігрантів включають в себе:

- матеріальне становище — доступ до житла, роботи, освіти, медицини
- юридичний статус — легальність перебування, можливість отримати допомогу
- освіта і професійні навички — спрощують працевлаштування і самореалізацію

Культурно-ціннісні аспекти адаптації — це:

- культурна дистанція — чим більша різниця між культурою країни походження і країни прийому, тим важче адаптуватися
- збереження культурної ідентичності — здатність підтримувати контакт із рідною культурою без конфлікту з новою
- акультураційні стратегії (за Дж. Беррі):
інтеграція — збереження своєї культури при прийнятті нової (найсприятливіша)

асиміляція, сегрегація, маргіналізація — менш адаптивні варіанти.

Індивідуально-психологічні чинники — це особистісні характеристики, що визначають здатність людини адаптуватися:

- рівень стресостійкості — здатність долати труднощі без глибоких психологічних порушень
- самооцінка і самоефективність — віра у власні сили сприяє швидшій інтеграції

- гнучкість мислення, відкритість до нового досвіду — допомагає прийняти нові норми, мову, стиль життя
- попередній досвід подолання криз — якщо людина вже мала подібний досвід, адаптація проходить легше
- мотивація до інтеграції — бажання вчитися, працювати, знайомитися з культурою країни прийому.

Крім того, за Л.Е. Орбан-Лембрик виділяють 3 напрямки психологічної адаптації мігрантів:

- спрямований на подолання стресу, згідно з яким людина адаптує нову інформацію або досвід до вже існуючої когнітивної структури, що може включати емоційні реакції на стресові ситуації
- напрямок культурного навчання, в якому основний акцент робиться на соціальній психології міжкультурних взаємодій та процесах, пов'язаних з освоєнням культурно-специфічних умінь, які необхідні для адаптації та досягнення успіху в новому середовищі
- напрямок соціальної ідентифікації, коли головна роль у вивченні адаптації до нового середовища приділяється сприйняттю себе та навколишнього соціального середовища та аналізу інформації про свою групу та інші [13].

В нашій роботі ми будемо розглядати саме індивідуально-психологічні аспекти адаптації, або, згідно з класифікацією Орбана-Лембрика, такі, що більше пов'язані з соціальною ідентифікацією. Отже, подальше дослідження буде фокусуватися на тому, як певні особистісні якості, бачення, властивості вимушених мігрантів із України вплинули на їх адаптацію за кордоном після початку повномасштабної війни в Україні.

Самотрансценденція, як особистісний чинник психологічної адаптації вимушених мігрантів

Як було вже зазначено в попередньому розділі, до індивідуально-психологічних або особистісних чинників психологічної адаптації вимушених мігрантів можна віднести:

- емоційну стійкість
- рівень екстраверсії/інтроверсії
- схильність до тривожності та депресивності
- рівень самооцінки
- психологічну готовність до змін
- мотивація до адаптації задля досягнення власного успіху
- альтруїстична мотивація до адаптації
- здатність до самотрансцендентності

Саме здатність до самотрансценденції і буде ключовим аспектом нашого дослідження, яке буде базуватися на тому, щоб виявити та проаналізувати чи існує зв'язок між рівнем здатності вимушеного мігранта до самотрансценденції та успішністю його психологічної адаптації в новій середі проживання.

В нашому дослідженні поняття самотрансценденції ми будемо розглядати з точки зору напрямку психотерапії, започаткованому Віктором Емілем Франклом. Даний напрям має назву Логотерапії та Екзистенційний аналіз Віктора Франкла.

З Франклом самотрансценденція — це сутність існування людини, це коли життя людини спрямоване назовні, а не на самого себе. Самотрансценденція “вказує на той факт, що бути людиною завжди спрямоване на щось або когось іншого, крім себе – на сенс, який потрібно реалізувати, або на інших людей, з якими можна з любов'ю зустрітися. Лише в тій мірі, в якій ми живемо своєю самотрансцендентністю, ми справді стаємо людьми й актуалізуємо себе” [14].

Самотрансценденція — це здатність людини вийти за межі турботи про тільки себе і зосередитися на значущих завданнях або потребах когось іншого. Самотрансценденція відбувається тоді, коли людина виходить за свої межі та, забуваючи про себе, віддає себе служінню іншій людині чи справі — якійсь конкретній істоті, ідеї, завданню чи чомусь іншому, що є цінним для когось або людства. Сенс — це результат діяльності, що заснована на самотрансценденції. Допомогти віднайти таку сенсовну, значущу справу може людське сумління. В цей же час, прислухатися до сумління, згідно з концепцією Логотерапії, людині допомагає етична інтуїція.

Згідно з Т. Пурйо, основі людського сумління, яке допомагає людині вчиняти самотрансцендентно, лежать абсолютні або об'єктивні цінності. Серед них виділяють: правду, красу, праведність та любов. Чим більше людина усвідомлює об'єктивні цінності світу, тим більше вона “усвідомлює себе”, а відповідно проявляє свою справжню людяність. Пурйо характеризує поняття самотрансценденції, як відкритість людини до світу. Також він використовує наступний термін для пояснення поняття самоотрансценденції, як “спрямування себе на те, що є цінним” [15].

Віктор Франкл вважав, що людина може знайти сенс життя тільки тоді, коли вона виходить за межі себе та віддає себе на служіння іншій людині або справі. Це може бути якась конкретна істота або ідея, завдання тощо, що відповідає об'єктивним цінностям.

Ідея самотрансценденції Віктора Франкла вказує на те, що люди можуть і хочуть вийти за межі свого егоцентризму, за межі турботи виключно про власний добробут і спрямовувати себе на щось або когось за межами себе у світі [16].

В попередніх підрозділах було зазначено, що вимушені переселенці переживають психологічні складнощі та часто навіть страждання на шляху своєї адаптації до нових умов і середовища. Часто ментальні проблеми

посилюються тоді, коли люди занурюються в них та занадто багато їх обмірковують.

Згідно ж із поглядом Віктора Франкла, самотрансценденція — це та здатність людини, яка може перевести фокус з себе та допомогти людині побачити, як вона може використовувати своє становище, навіть свої страждання для того, щоб потурбуватися про когось або щось назовні.

Здатність до самотрансценденції може допомогти знайти нові сенси, а відповідно і опори, для вимушених переселенців, які втратили дім, а з ним і відчуття безпеки, які можуть переживати самотність, нестачу соціальних зв'язків, неможливість самоактуалізації та самореалізації, тугу за Батьківщиною, складнощі у вихованні дітей та стосунках з дітьми, які також переживають свої адаптаційні процеси та потребують від батьків більшої підтримки і допомоги, та багато інших викликів. З точки зору Логотерапії, знаходити сенси в кожному моменті свого життя та діяти згідно з ними є головною потребою людини, а отже тим, що дає відчуття повноти життя, задоволення та самореалізації.

Здатність до самотрансценденції — це не стала величина. Вміння самотрансцендувати можна розвивати. Хтось має більш розвинену здатність до самотрансценденції, яка була закладена в дитинстві завдяки стилю виховання, культурним особливостям середовища, в якому людина виростала. Хтось працював над розвитком даної здібності вже самостійно в юнацькому або дорослому віці. Для когось концепція виходу за межі власної вигоди є мало знайомою. Однак, у людини завжди є можливість протягом життя підвищити рівень своєї самотрансценденції.

Також важливо зазначити, що самотрансценденція — це внутрішня, духовна здатність, як називає її Віктор Франкл. Самотрансценденція — це не набір дій, які людина має виконувати, щоб мати сенсовне життя. Для кожної людини в кожний момент її існування сенс буде різним, а відповідно і самотрансценденція буде проявлятися по-різному. Для когось

взяти на руки і обійняти дитину, що плаче, буде турботою про дитину, а для когось проявом егоцентризму. Тому здатність до самотрансценденції завжди необхідно розглядати в контексті цінностей людини та її мотивів, а не тільки дій.

Відповідно до вищезазначеного, ми припускаємо, що ті вимушені переселенці, які мають більш розвинену здатність до самотрансценденції, легше адаптуються в новому середовищі за кордоном. Це може проявлятися у нижчому рівні стреса, який переживає вимушений мігрант, у вищому рівні задоволеності життям та вищому рівні психологічного благополуччя.

Підрозділ 1.3 Вплив рівня толерантності до інших культур (міжкультурної чутливості) та вдячності, як складових самотрансценденції, на адаптацію вимушених мігрантів

Вплив рівня толерантності до інших культур на адаптацію вимушених мігрантів

Як було вже зазначено вище, здатність до самотрансценденції не завжди може бути визначена в зовнішніх проявах, так вона в першу чергу проявляється у мотивах людини. Відповідно важко виміряти та навіть дослідити, який рівень здатності до самотрансценденції має одна чи інша людина.

Однак існують певні особливості характеру людини, поведінка, вчинки, ставлення, які опосередковано можуть вказувати на те, що у індивіда в більшій чи меншій мірі розвинена здатність до самотрансценденції.

У випадку вимушених переселенців ми можемо припустити, що толерантне ставлення до інших культур, з якими мігрант стикається на новому місці проживання, з великою ймовірністю є проявом трансценденції

з боку мігрантів. Натомість упереджене, осуджуюче, зверхнє, відсторонене ставлення до чужих культур може розглядатися як егоцентризм.

Для того, щоб довести дану гіпотезу, розглянемо глибше поняття толерантності та феномен толерантності до інших культур.

Згідно з Декларацією терпимості ЮНЕСКО, толерантність — це повага, прийняття та правильне розуміння багатого різноманіття культур нашого світу, форм самовираження та способів проявів людської індивідуальності [17].

Гордон Олпорт, надав наступне визначення толерантності: “Толерантність — це стійка установка на прийняття і повагу до груп та індивідів, що відрізняються за етнічними, релігійними, культурними чи іншими ознаками” [18].

Цікаве визначення толерантності дає О. Безкоровайна та характеризує дане поняття, як “активну позицію самодостатньої особистості, котра здатна знаходити баланс між відчуттям національної гордості та почуттям поваги до представника іншої культури” [18].

Крім того, в дослідженні Г. Турчинова, Л. Петько та Т. Головка, толерантністю називають взаємну свободу, яка використовується для того, щоб вірити в те, що людини здається істиною, а також доносити іншим свої вірування, думки та переконання в ненасильницький спосіб [20].

Виходячи з вищезазначених визначень, можна сказати, що повага, сприйняття іншого рівним собі, здатність не надиматися, а проявляти шану, — є ключовими аспектами феномена толерантності. В цей же час всі ці характеристики є також складовими здатності до самотрансценденції.

Звісно, толерантність до інших культур може бути формальною, наприклад, із відчуття страху. В такому випадку толерантність не буде мати під собою сенсовного мотиву, продиктованого самотрансценденцією. Однак, якщо спиратися на чесне самодослідження вимушених переселенців, які братимуть участь в опитуванні, запропонованому

авторами даної роботи, то прояв толерантності до інших культур буде слугувати одним із показників рівня розвиненості у людини здатності до самотрансценденції.

Зв'язок між толерантністю до інших людей та культур із самотрансценденцією підкреслила в своєму дослідженні О. Штепа. Серед характеристик особистісної зрілості вона виділила творчість, позитивне мислення і ставлення до світу, відповідальність, цілісність, автономність, інтенційність, єдину життєву позицію і толерантність. Тож можна сказати, що толерантність виступає своєрідною обов'язковою нормою поведінки для особистісно зрілої людини. Зріла особистість у взаємодії з іншими демонструє повагу до їхньої гідності, виявляє терпимість до їхніх недоліків, визнає власне право на шанобливе ставлення та спокійно приймає конструктивну критику. В той же час авторка зазначає, що засадами для побудови особистісної зрілості є самоактуалізація та самотрансценденція [21].

Крім того, такі автори, як О. Кривчук та В. Роменець, наводять приклад того, як самотрансценденція бере участь у формуванні зрілої особистості. Вони зазначають, що наслідком кризи обов'язку, сенсу чи віри постає трансценденція. Саме у критичні моменти життя виникають умови для формування нового бачення реальності. Прагнучи осмислити саму себе, людина створює власні норми й підпорядковує себе їм, а також здійснює вихід за межі своєї емпіричної індивідуальності до автентичного Я. Здатність до трансценденції допомагає особистісно зрілій людині не ставати заручником обставин, а пристосовуватися до них через саморозвиток і самовдосконалення [22]. При цьому, звертаючись до вище наведених досліджень, можемо стверджувати, що поняття зрілої особистості включає в себе терпимість та толерантність до інших людей. А отже, ми знову бачимо прямий зв'язок між толерантністю до інших людей та культур в цілому із здатністю до самотрансценденції.

І наостанок, надамо ще одне визначення толерантності, запропоноване В. Павленко та М. Мельничук, де толерантність розглядається, як зменшення або повна відсутність реакції на певний негативний вплив, що виникає через зниження чутливості до нього. Вона забезпечує підвищення стійкості організму чи особистості до такого несприятливого чинника [23].

В контексті дослідження психологічної адаптації вимушених мігрантів із України, під негативним впливом, згаданим в останньому визначенні толерантності, ми можемо мати на увазі культурні відмінності країн, в яких опинилися вимушені мігранти, відсутність звичного соціального кола спілкування, нові законодавчі, моральні та культурні правила взаємодії з соціумом, складність, пов'язана із іноземною мовою, обмеженість у побудові кар'єри та доступі до такого вибору професійної діяльності, який був в Україні, відсутність або обмежена кількість однодумців, які підтримують рідну культуру, можливі обмеження у прояві власної національної ідентичності тощо.

Однак, толерантність до інших культур, що базується на самотрансценденції, це переключення уваги від дискомфорту, що пов'язаний із вимушеним знаходженням в чужій культурі та необхідністю дотримуватися нових, не завжди зрозумілих правил, які можуть ще і здаватися недоречними вимушеним переселенцям, на повагу до чужої культури та людей, які надали можливість вимушеним переселенцям перебувати в їх країні.

Поняття толерантності до інших культур, як складова поняття міжкультурної чутливості

Поняття толерантності до інших культур та міжкультурної чутливості не описуються, як абсолютно тотожні, в науковій літературі. Однак, науковці вважають, що поняття толерантності до інших культур є

складовою поняття міжкультурної чутливості. Нижче наведемо теоретичні дослідження, які доводять дану думку.

У науковій літературі, присвяченій міжкультурній комунікації, широко використовується поняття міжкультурної чутливості (intercultural sensitivity). Воно відображає здатність людини усвідомлювати культурні відмінності та адекватно реагувати на них у процесі взаємодії з представниками інших культур.

Одним із найбільш поширених визначень міжкультурної чутливості є визначення, запропоноване G. Chen та W. Starosta. Дослідники визначають міжкультурну чутливість як здатність людини формувати позитивні емоційні реакції щодо культурних відмінностей, що сприяє ефективній та адекватній міжкультурній комунікації [24].

У науковій літературі, присвяченій міжкультурній комунікації, широко використовується поняття міжкультурної чутливості (intercultural sensitivity). Воно відображає здатність людини усвідомлювати культурні відмінності та адекватно реагувати на них у процесі взаємодії з представниками інших культур.

Одним із найбільш поширених визначень міжкультурної чутливості є визначення, запропоноване G. Chen та W. Starosta. Дослідники визначають міжкультурну чутливість як здатність людини формувати позитивні емоційні реакції щодо культурних відмінностей, що сприяє ефективній та адекватній міжкультурній комунікації [25].

У рамках цієї концепції міжкультурна чутливість розглядається як афективний компонент міжкультурної комунікативної компетентності. Вона пов'язана з такими характеристиками, як відкритість до нового досвіду, емпатія, повага до культурних відмінностей, а також готовність до міжкультурного діалогу.

Сучасні дослідження підтверджують, що міжкультурна чутливість відіграє ключову роль у формуванні ефективної міжкультурної взаємодії.

Люди з високим рівнем міжкультурної чутливості здатні краще розуміти культурні особливості інших людей, уникати конфліктів та ефективно співпрацювати в мультикультурному середовищі [12].

Крім того, міжкультурна чутливість пов'язана з розвитком емпатії та здатністю приймати різні культурні перспективи. Це означає, що людина з високим рівнем міжкультурної чутливості здатна розглядати ситуації не лише з позиції власної культури, але й з позиції інших культурних груп.

У сучасних психологічних дослідженнях толерантність до інших культур та міжкультурна чутливість розглядаються як тісно пов'язані феномени. Обидва поняття характеризують ставлення людини до культурного різноманіття та її здатність взаємодіяти з представниками інших культур.

Міжкультурна чутливість передбачає усвідомлення культурних відмінностей, позитивне ставлення до них і готовність до взаємодії з представниками інших культур. Ці характеристики значною мірою збігаються з психологічним змістом культурної толерантності.

Дослідники відзначають, що міжкультурна чутливість сприяє формуванню толерантних установок. Люди з високим рівнем міжкультурної чутливості демонструють більш позитивне ставлення до культурного різноманіття, менше схильні до етноцентризму та проявляють більшу відкритість до міжкультурної взаємодії (Chen & Starosta, 2000).

Подібні висновки містяться і в сучасних емпіричних дослідженнях міжкультурної комунікації. Зокрема, J. Abugre зазначає, що розвиток міжкультурної чутливості сприяє формуванню поваги до культурних відмінностей і позитивного ставлення до представників інших культур [12].

Отже, міжкультурна чутливість і толерантність мають значний смисловий перетин. Вони описують позитивне, неупереджене ставлення до культурного різноманіття та готовність до конструктивної взаємодії між представниками різних культур.

Крім того, в наукових дослідженнях міжкультурної комунікації поняття міжкультурної чутливості часто розглядається як складний багатовимірний феномен, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти ставлення людини до культурних відмінностей. Саме в межах емоційно-ціннісного компонента цього феномена розміщується толерантність до інших культур. Багато дослідників підкреслюють, що міжкультурна чутливість передбачає не лише знання про культурні відмінності, а й формування позитивного, неупередженого ставлення до представників інших культур.

Зокрема, у моделі міжкультурної комунікативної компетентності, запропонованій Guo-Ming Chen та William Starosta, міжкультурна чутливість розглядається як афективний компонент міжкультурної взаємодії, який включає такі характеристики, як повага до культурних відмінностей, відкритість до інших культур, емпатія та готовність до діалогу [24]. У межах цієї концепції підкреслюється, що позитивне ставлення до культурного різноманіття та прийняття культурних відмінностей фактично відображають толерантну позицію особистості. Таким чином, толерантність до інших культур виступає важливим проявом міжкультурної чутливості.

Подальші емпіричні дослідження підтверджують цей взаємозв'язок. У ряді досліджень було встановлено, що люди з високим рівнем міжкультурної чутливості демонструють більш толерантне ставлення до культурного різноманіття, більшу готовність до взаємодії з представниками інших культур та нижчий рівень етноцентризму. Такі результати були отримані у дослідженнях міжкультурної комунікації, які аналізували поведінку людей у мультикультурних середовищах [24].

У сучасній науковій літературі міжкультурна чутливість також розглядається як важливий показник розвитку міжкультурної компетентності особистості. У моделі розвитку міжкультурної чутливості,

запропонованій Milton Bennett, підкреслюється, що людина поступово переходить від етноцентричних установок до етнорелятивних, які характеризуються прийняттям культурних відмінностей і повагою до інших культур [25]. На етапах етнорелятивного розвитку особистість демонструє здатність розуміти різноманіття культурних систем і визнавати їхню рівноцінність. Така позиція фактично відповідає толерантному ставленню до культурного різноманіття.

Згідно з цією моделлю, розвиток міжкультурної чутливості відбувається через поступове подолання етноцентризму та формування більш відкритого і прийнятного ставлення до інших культур. На початкових етапах людина схильна оцінювати інші культури з позицій власної культурної системи, що часто супроводжується упередженнями та стереотипами. Однак із розвитком міжкультурної чутливості людина починає усвідомлювати відносність культурних норм і цінностей, що сприяє формуванню толерантного ставлення до представників інших культур.

Сучасні емпіричні дослідження також підтверджують, що міжкультурна чутливість тісно пов'язана з формуванням позитивного ставлення до культурного різноманіття. Наприклад, у дослідженні J. В. Abugre було встановлено, що міжкультурна чутливість сприяє формуванню взаємної поваги між представниками різних культур та підвищує ефективність міжкультурної комунікації в організаціях [12]. Дослідник зазначає, що люди з високим рівнем міжкультурної чутливості демонструють більшу відкритість до культурних відмінностей, проявляють повагу до цінностей інших культур та прагнуть до взаєморозуміння.

Крім того, міжкультурна чутливість пов'язана з розвитком емпатії та здатності приймати різні культурні перспективи. Людина, яка має високий рівень міжкультурної чутливості, здатна розглядати ситуації не лише з позиції власної культури, але й з позиції інших культурних груп. Така

здатність сприяє формуванню більш толерантного ставлення до культурного різноманіття та знижує ризик виникнення міжкультурних конфліктів.

Подібні висновки підтверджуються й у сучасних дослідженнях міжкультурної освіти. Дослідники зазначають, що розвиток міжкультурної чутливості сприяє формуванню у студентів толерантного ставлення до культурних відмінностей, підвищує рівень емпатії та сприяє розвитку навичок міжкультурної взаємодії [26]. У межах цієї концепції міжкультурна чутливість розглядається як важлива передумова формування глобальної громадянської позиції, яка передбачає повагу до культурного різноманіття та готовність до міжкультурного діалогу.

Отже, аналіз наукової літератури дозволяє зробити висновок, що міжкультурна чутливість є ширшим психологічним феноменом, який включає в себе толерантність до інших культур як одну зі своїх складових. Міжкультурна чутливість забезпечує формування позитивного ставлення до культурного різноманіття, розвиток емпатії, відкритості та поваги до представників інших культур. У свою чергу, толерантність виступає важливою характеристикою цього ставлення і проявляється у прийнятті культурних відмінностей та готовності до конструктивної взаємодії між представниками різних культур.

Таким чином, у сучасних психологічних дослідженнях толерантність до інших культур та міжкультурна чутливість розглядаються як взаємопов'язані феномени, де толерантність виступає важливим компонентом структури міжкультурної чутливості. Саме тому використання опитувальника міжкультурної чутливості для дослідження рівня толерантності до інших культур є теоретично обґрунтованим і відповідає сучасним підходам у дослідженні міжкультурної взаємодії.

Вплив вдячності, як складової самотрансценденції, на адаптацію вимушених мігрантів

Продовжуючи аналіз складових здатності до самотрансценденції як чинника, який за нашим припущенням може позитивно впливати на процес психологічної адаптації вимушених мігрантів із України, доцільно окремо розглянути вдячність, як чесноту, яка також може бути проявом самотрансценденції.

Насамперед слід зазначити, що згідно з концепцією логотерапії Віктора Франкла, самотрансценденція є фундаментальною характеристикою людського буття. Людське існування, за Франклом, не замикається в межах власного «Я», а завжди спрямоване назовні — до сенсу, цінностей або іншої людини. Він підкреслює:

«Людське буття завжди вказує на щось або на когось поза межами самого себе... Чим більше людина забуває про себе, віддаючи себе справі, якій служить, або людині, яку любить, тим більшою мірою вона стає людиною»

(“Being human always points, and is directed, to something or someone other than oneself... The more one forgets himself — by giving himself to a cause to serve or another person to love — the more human he is”, переклад наш) [27].

Наведене твердження є центральним для логотерапії та визначає розуміння самотрансценденції як протилежності егоцентричному зосередженню на власних переживаннях. У цьому контексті вдячність розглядається не лише як емоційний стан, а як особливий спосіб екзистенційного ставлення до життя, що дозволяє людині виходити за межі фокусування на власних труднощах і відкриватися до цінностей навколишнього світу.

У логотерапевтичних матеріалах, представлених Віктором Франкл Центром у Відні, вдячність описується як результат усвідомлення життя як дару:

«Коли я усвідомлюю, що все є даром і нічого не можна сприймати як належне, я відмовляюся від вимогливого ставлення та просто відчуваю вдячність за те, що є»

(*“...when I am aware that everything is a gift and nothing can be taken for granted, I dismiss my demanding attitude and am simply grateful for what is there...”*, переклад наш) [28].

Хоча це формулювання не є дослівною цитатою з оригінальних праць В. Франкла, воно відображає логотерапевтичне бачення вдячності як практичного вияву самотрансценденції. У такому підході вдячність означає спрямування уваги за межі власних очікувань і претензій до світу - до цінностей, досвіду та самого факту буття.

Для вимушених мігрантів з України вдячність може виконувати важливу адаптаційну функцію. Усвідомлення підтримки приймаючого суспільства, збережених ресурсів, нових можливостей або значущих міжособистісних контактів сприяє зниженню рівня психологічного дистресу та формуванню більш стійкого ставлення до нових життєвих умов.

Учениця Віктора Франкла, відома логотерапевтка Елізабет Лукас, безпосередньо звертається до феномену вдячності як здатності помічати цінні моменти повсякденного життя. Вона зазначає:

«Не існує такого людського життя, у якому не було б нагоди для радості. Мистецтво полягає в тому, щоб помічати ці нагоди з уважністю, адже повсякденне життя сповнене ними. Вдячність іноді відкриває іншу перспективу власного життя»

(*“There is no human life, in which there is no occasion for joy...”*

Gratitude sometimes opens up a different perspective on one's own life”, переклад наш) [29].

Ця позиція підкреслює, що вдячність у логотерапевтичному розумінні не заперечує складності життєвих обставин, а сприяє зміні перспективи їх переживання. Така зміна перспективи є проявом самотрансценденції, оскільки увага людини спрямовується на цінності, що виходять за межі власного страждання.

Схожі ідеї простежуються і в працях Едіт Егер, яка розвиває логотерапевтичну традицію, зокрема принцип свободи вибору ставлення до життєвих обставин. Вона зазначає:

«Ми завжди маємо вибір: зосереджуватися на тому, що втратили, або звертати увагу на те, що в нас усе ще є»

(*“We have a choice: to pay attention to what we’ve lost or to pay attention to what we still have”*, переклад наш) [30].

Хоча це висловлювання не є прямою цитатою В. Франкла, воно відображає логотерапевтичний принцип відповідальності за власне ставлення до життєвої ситуації. У контексті вимушеної міграції такий вибір може включати вдячність як спосіб збереження відчуття сенсу, внутрішньої стійкості та психологічної рівноваги.

Отже, у межах логотерапевтичного підходу вдячність постає як важлива складова самотрансценденції та може розглядатися як значущий внутрішній ресурс психологічної адаптації вимушених мігрантів з України. Здатність спрямовувати увагу на цінності, що зберігають сенс навіть в умовах втрати та вимушених змін, сприяє формуванню більш адаптивної та стійкої життєвої позиції.

Висновки до розділу I

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз феномену вимушеної міграції українців, чинників їх психологічної адаптації та ролі

самотрансценденції, зокрема толерантності до інших культур та вдячності, у цьому процесі.

По-перше, встановлено, що вимушене переселення є екстремальною життєвою ситуацією, яка супроводжується втратою стабільності, соціальних зв'язків, відчуття безпеки та звичного способу життя. На відміну від добровільної міграції, воно несе в собі глибокий рівень стресу й часто спричиняє дистрес, підвищену тривожність, депресивні прояви, соматичні порушення та кризу ідентичності. Психологічний стрес у вимушених мігрантів значною мірою визначається їхніми індивідуальними ресурсами та стратегіями подолання.

По-друге, проаналізовано основні групи чинників психологічної адаптації — соціально-психологічні, економічні, культурно-ціннісні та індивідуально-психологічні. Саме останні є ключовими для подальшого дослідження, оскільки вони пояснюють внутрішні механізми, що сприяють або ускладнюють адаптацію особистості у новому культурному середовищі.

По-третє, поняття самотрансценденції, розроблене у логотерапії Віктора Франкла, розглядається як важливий особистісний ресурс мігранта. Самотрансценденція дає змогу людині виходити за межі власних страждань, спрямовувати увагу на значущі цінності, людей або справи, що сприяє знаходженню нового сенсу та емоційної стійкості. Здатність до самотрансценденції не є сталою характеристикою, її можна розвивати, і вона позитивно впливає на перебіг адаптаційного процесу.

По-четверте, толерантність до інших культур, як прояв самотрансценденції, була виокремлена як важливий індикатор особистісної зрілості та адаптивності. Толерантне ставлення до представників інших культур сприяє зниженню напруги, кращому встановленню соціальних контактів, інтеграції у нове середовище та формуванню позитивних взаємин з місцевим населенням. Натомість упередженість та закритість до

культурного різноманіття можуть посилювати ізоляцію та психологічні труднощі. Крім того, було розглянуте поняття толерантності до інших культур, як таке, що є складовою поняття міжкультурної чутливості, що доводить доцільність використання в даній роботі шкалу оцінювання Міжкультурної чутливості для визначення рівня толерантності до інших культур у вимушених мігрантів.

Наостанок, було визначено, що вдячність може також вважатися складовою самотрансценденції, так як є проявом виходу назовні, а не концентрацією на егоцентричному “я”, особливо у випадку цінності ставлення, яка зосереджує погляд людини на тому, що вона має, а не на тому, що вона втратила. Відповідно, вдячність, як складова самотрансценденції, може мати позитивний ефект у процесі адаптації вимушених мігрантів, багато з яких втратили свої домівки, соціальний статус, рідних або контакт з рідними.

Отже, у першому розділі теоретично обґрунтовано, що самотрансценденція, а також її складові толерантність до інших культур та вдячність, можуть виступати значущими внутрішніми чинниками успішної психологічної адаптації українських вимушених мігрантів. Це дозволяє перейти до емпіричної частини дослідження, спрямованої на встановлення взаємозв'язків між даними явищами.

РОЗДІЛ II

ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОТРАНСЦЕНДЕНЦІЇ НА ПРОЦЕС ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ ІЗ УКРАЇНИ

Підрозділ 2.1 Організація емпіричного дослідження

Для організації даного емпіричного дослідження була створена анкета за допомогою програми Google Forms, посилання на яку було розміщене в соціальних мережах, зокрема в чатах платформи Telegram, членами яких здебільшого були вимушені мігранти із України по всьому світові.

Завдяки даній платформі та доступу до чатів українців в різних країнах вдалося досягнути широкого охоплення необхідної нам демографічної категорії осіб: дорослі люди (18+), які вимушено виїхали із України після початку повномасштабного вторгнення Російської Федерації на територію України, тобто після 24 лютого 2022 року.

Telegram чати, в яких була розміщена інформація про опитування із проханням про участь в ньому та з посиланням на анкету Google Forms, мали аудиторію українців, які на даний момент проживають в Польщі, Німеччині, Великій Британії, Ірландії та Канаді.

Опитування було абсолютно анонімним та конфіденційним. Ми не збирали ніяких даних, які б могли ідентифікувати особистість респонденти. За бажанням, респонденти могли залишити свій e-mail в кінці опитування, якщо бажали отримати свій результат опитування.

Дані, які були зібрані за допомогою анкети Google Forms, були автоматично збережені в таблиці Google Sheets. Таблиця нарахувє відповіді 71 респондента. Аналіз результатів опитування респондентів був проведений по всій вибірці. Крім того, респонденти були розподілені на

основну та контрольну групи згідно з рівнем позитивного ментального здоров'я опитуваних.

Для подальшої обробки результатів дані таблиці були перенесені в програму Jamovi.

Підрозділ 2.2 Обґрунтування використання методики дослідження, характеристики вибірки

Для проведення дослідження впливу толерантності до інших культур та вдячності, як складових самотрансценденції, на процес психологічної адаптації вимушених мігрантів із України були використані наступні методики:

1. Опитувальник “Basic Psychological Need Satisfaction Scale” в українській адаптації “Шкала задоволеності базових психологічних потреб” В. Олефіра та В. Боснюка
2. Опитувальник “Шкала міжкультурної чутливості” Г.-М. Чена та В.Я. Староста, адаптований українською мовою Д. Восік-Кавалом, Е. Саржинською-Мазурек, М. Корчинським та Г. Бевз
3. Опитувальник “Personal Virtues Questionnaire” в українській адаптації “Опитувальник чеснот особистості” О. Кузнецова, В. Найчук, Я. Верещинської та О. Журавської, а саме Субшкала “Вдячність”.
4. Опитувальник “Positive Mental Health Scale” J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, E. S. Becker в українській адаптації “Шкала позитивного ментального здоров'я” Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко.

Шкала задоволеності базових психологічних потреб

Опитувальник “Шкала задоволеності базових психологічних потреб” створений для вимірювання рівня задоволеності трьох базових психологічних потреб, визначених у теорії самодетермінації:

1. Потреба в автономії – відчуття, що поведінка є вільною, усвідомленою та узгодженою з власними цінностями.
2. Потреба у компетентності – відчуття ефективності, успішності та здатності впливати на результати діяльності.
3. Потреба у взаємозв'язках – відчуття підтримки, значущих та теплих стосунків з іншими людьми.

Шкала призначена для оцінювання того, наскільки людина відчуває задоволення своїх базових психологічних потреб, що є ключовим показником внутрішньої мотивації та психічного благополуччя.

Опитувальник “Basic Psychological Need Satisfaction Scale” в українській адаптації “Шкала задоволеності базових психологічних потреб” є надійний та валідним, підтвердження чому можна знайти в статті В. Олефіра та В. Боснюка “Українськомовна адаптація шкали задоволеності базових психологічних потреб” [31].

Шкала складається із 16 тверджень, які стосуються психологічного самопочуття людини та задоволеності її психологічних потреб. Респонденти мають оцінити дані твердження за шкалою від 1 до 7 в залежності від того, наскільки твердження відповідає стану та життю респондента. Бали від 1 до 7 означають наступні відповіді:

- 1 – категорично не згоден
- 2 – не згоден
- 3 – частково не згоден
- 4 – складно відповісти
- 5 – частково згоден
- 6 – згоден
- 7 – абсолютно згоден

Підрахунок балів респондента здійснюється за всією шкалою задоволеності базових психологічних потреб. В опитувальнику наявні прямі та зворотні питання. Бал, який присвоюють відповіді респондента на

прямі питання відповідає цифрі, яку зазначив респондент навпроти питання. Зворотні питання слід переформатувати для обчислення: оцінки слід перетворити зі шкали 1–7 у зворотну шкалу 7–1 шляхом перекодування, або віднімаючи кожне значення від 8. Твердження 1, 8, 14, 5, 9, 12, 2, 6, 11, 16 є прямими. Твердження 4, 10, 3, 13, 15, 7 є зворотніми.

Далі показники за шкалами «автономія», «компетентність» і «зв'язок з іншими» обчислюють як середнє значення відповідних пунктів кожної шкали. Загальний індекс «задоволеності потреб» отримують шляхом підсумовування цих середніх показників усіх трьох базових психологічних потреб.

- Потреба в автономії – 1, 4(R), 8, 10(R), 14
- Потреба у компетентності – 3(R), 5, 9, 12, 13(R), 15(R)
- Потреба у взаємозв'язках – 2, 6, 7(R), 11, 16.

Даний опитувальник пройшов адаптацію українською мовою та отримав високі результати психометричних характеристик. У дослідженні із ціллю перевірки адаптованої на українську мову версії опитувальника, взяли участь 548 осіб.

Психометричний аналіз опитувальника засвідчив високу узгодженість запитань як для загального показника задоволеності потреб, так і для окремих субшкал (автономія, компетентність, зв'язок з іншими). Також виявлено статистично значущі очікувані зв'язки з показниками суб'єктивного благополуччя та підтверджено, що шкала однаково надійно працює для чоловіків і жінок.

Українськомовна версія опитувальника продемонструвала належні психометричні характеристики: зокрема, підтверджено структурну валідність через хороші індекси відповідності моделі ($CFI = .97$; $TLI = .95$; $RMSEA = .05$; $SRMR = .04$). Надійність і внутрішня узгодженість шкали підтверджено високими коефіцієнтами ω та ω_h ($\omega_h > .80$), а також

достатнім рівнем поясненої дисперсії ($ECV > .70$), що свідчить про домінування загального фактора та стабільність вимірювання.

Шкала міжкультурної чутливості

Опитувальник “Intercultural Sensitivity Scale” авторів Г.-М. Чена та В.Я. Старости, який був адаптований в українською мовою Д. Восік-Кавалою, Е. Саржинською-Мазурек, М. Корчинським та Г. Бевз, був розроблений з метою:

1. Оцінювання рівня міжкультурної чутливості у людей – здатності розуміти, поважати і адекватно реагувати на культурні відмінності в міжособистісному спілкуванні.
2. Вивчення особистісних рис і ставлення до культурних різноманітностей. Опитувальник дає змогу оцінити, як індивідууми сприймають різні культурні норми, традиції, цінності та поведінкові патерни, а також наскільки відкритими і готовими вони є до міжкультурної взаємодії.
3. Покращення міжкультурної комунікації. Шкала використовується для виявлення сильних і слабких сторін у сприйнятті інших культур, що є важливим для розвитку ефективного міжкультурного спілкування в глобалізованому світі.
4. Дослідження психологічних аспектів міжкультурних взаємодій. Вона допомагає з'ясувати, наскільки люди здатні адаптувати свою поведінку, думки та емоції відповідно до вимог міжкультурного контексту.

Основною метою розробки даного опитувальника було створення надійного інструменту для оцінки рівня міжкультурної чутливості, який можна використовувати в наукових дослідженнях, освітніх програмах, а також у професійній практиці для покращення міжкультурної взаємодії.

Надійність та валідність версії опитувальника українською мовою представлена в статті Д. Восік-Кавали, Е. Саржинської-Мазурек,

М. Корчинського та Г. Бевз під назвою “ Українська адаптація Шкали міжкультурної чутливості Чена та Староста” [32].

Опитувальник складається із 15 тверджень, відношення до яких респондент має оцінити за шкалою від 1 до 5 балів, де:

- 1 – зовсім не згідний
- 2 – не згідний
- 3 – не визначено
- 4 – згідний
- 5 – повністю згідний

Опитувальник має прямі та зворотні питання. Зворотніми є питання 2, 6, 8, 10, 11, 13. Для обчислення результату необхідно змінити відповіді респондентів на такі: 1 на 5, 2 на 4, 3 залишається незмінно, 4 на 2, 5 на 1.

Шкала міжкультурної чутливості включає в себе підшкали: залучення до взаємодії, повага до культурних відмінностей, приємність взаємодії, довіра до взаємодії. Даним шкалам відповідають наступні твердження:

- Залучення до взаємодії – 1, 12, 14, 15.
- Повага до культурних відмінностей – 2, 5, 9, 11.
- Приємність взаємодії – 6, 8, 10, 13.
- Довіра до взаємодії – 3, 4, 7.

Загальний бал за шкалою міжкультурної чутливості обчислюється шляхом сумування всіх 15 пунктів.

Україномовна версія опитувальника Шкала міжкультурної чутливості продемонструвала належну надійність і внутрішню узгодженість, що підтверджується значеннями коефіцієнта Кронбаха для загальної шкали $\alpha = 0.841$ та субшкал у межах $\alpha = 0.609\text{--}0.772$. Водночас конструктивна валідність інструменту підтверджена результатами факторного аналізу (КМО = 0.927; Bartlett's test $\chi^2 = 7621.233$, $p < .001$) та прийнятними

індексами відповідності моделі ($\chi^2/df = 2.928$; RMSEA = 0.042; GFI = 0.938; AGFI = 0.911)

Опитувальник Чеснот особистості, а саме Субшкала “Вдячність”

У даному дослідженні було використано опитувальник чеснот особистості (Personal Virtues Questionnaire), створений з метою комплексного вимірювання особистісних чеснот як стійких психологічних ресурсів особистості. Опитувальник ґрунтується на концепції чеснот і характерологічних сильних сторін, запропонованій у межах позитивної психології, та дозволяє оцінити вираженість базових чеснот, що забезпечують адаптивне функціонування, психологічне благополуччя та особистісний розвиток.

Адаптацію україномовної версії опитувальника PVQ було здійснено О. Кузнецовим, В. Найчук, Я. Верещинською та О. Журавською. Метою адаптації було створення валідного, надійного та психометрично обґрунтованого інструменту для використання в українському соціокультурному контексті. У процесі адаптації було проведено поетапну психометричну перевірку кожної субшкали опитувальника окремо, що дало змогу забезпечити коректність перекладу, змістову відповідність та статистичну узгоджуваність пунктів.

В опитуванні в межах даного дослідження було використано тільки субшкалу “Вдячність”, яка проходила окрему процедуру адаптації, а також самостійне підтвердження валідності, надійності та внутрішньої узгодженості, що детально розписано у статті О. Кузнецова, В. Нуйчук, Я. Верещинської та О. Журавської [33].

Субшкала вдячності спрямована на вимірювання здатності особистості усвідомлювати та цінувати позитивні події, досвід і доброзичливі дії інших людей у власному життєвому шляху. Вдячність розглядається як стабільна особистісна чеснота, що відображає схильність

переживати почуття вдячності, визнавати отримане благо та емоційно реагувати на позитивні життєві обставини.

Субшкала вдячності складається з 7 тверджень, які відображають когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти переживання вдячності. Всі твердження прямі. Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за шкалою Лайкерта. Загальний показник за субшкалою визначається шляхом підсумовування балів за всіма пунктами, де вищі значення свідчать про вищий рівень сформованості чесноти вдячності.

У ході адаптації субшкали було підтверджено її достатню внутрішню узгодженість, надійність та валідність, що дозволяє використовувати її як самостійний інструмент у наукових дослідженнях та практичній психологічній роботі. Отримані психометричні показники свідчать про коректність використання субшкали вдячності в українській вибірці та її відповідність теоретичному змісту досліджуваного конструкта.

Належна внутрішня узгодженість і надійність субшкали “Вдячність” підтверджується стабільними значеннями коефіцієнта Кронбаха на рівні $\alpha \approx 0.764\text{--}0.766$ для окремих пунктів шкали, а також високими кореляціями пунктів із загальним показником ($r = 0.645\text{--}0.899$).

“Шкала позитивного ментального здоров’я”

У дослідженні також було використано методику “Шкала позитивного ментального здоров’я” (Positive Mental Health Scale). Дана методика спрямована на діагностику позитивних аспектів психічного функціонування та ґрунтується на сучасному розумінні ментального здоров’я не лише як відсутності психічних розладів, а як наявності внутрішніх ресурсів, емоційного благополуччя, задоволеності життям, здатності справлятися з труднощами та підтримувати позитивне ставлення до себе і світу.

Оригінальну версію методики було розроблено J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld та E. S. Becker. Українську адаптацію та стандартизацію методики здійснили Л. М. Карамушка, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер у 2022 році на вибірці з 502 респондентів віком від 18 до 75 років, що належали до різних соціальних груп [34].

Адаптація проводилася відповідно до стандартних психодіагностичних процедур із забезпеченням мовної та змістової еквівалентності оригіналу.

Методика є одновимірною та містить 9 тверджень, які відображають загальний рівень позитивного ментального здоров'я. Усі твердження мають пряме спрямування, зворотні пункти у шкалі відсутні. Оцінювання здійснюється за 4-бальною шкалою відповідей: від “невірно” до “вірно”. Загальний показник позитивного ментального здоров'я визначається шляхом підсумовування балів за всіма пунктами опитувальника. Мінімальне можливе значення становить 9 балів, максимальне - 36 балів. Інтерпретація результатів здійснюється на основі нормативних показників, отриманих у процесі стандартизації методики на українській вибірці. Виділяють низький рівень позитивного ментального здоров'я (9–24 бали), середній рівень (25–29 балів) та високий рівень (30–36 балів). Розподіл результатів відповідає нормальному, що дає змогу коректно використовувати нормативні інтервали для інтерпретації індивідуальних показників.

У ході адаптації було підтверджено високі психометричні характеристики методики. Внутрішня узгодженість шкали за коефіцієнтом α Кронбаха становить 0,903, що свідчить про її високу надійність. Додатково надійність була перевірена методом розщеплення навпіл, при цьому коефіцієнт Спірмена-Брауна дорівнює 0,890. Ретестова надійність, оцінена з інтервалом у 12 тижнів, також виявила статистично значущі кореляції на рівні $p < 0,01$, що підтверджує стабільність результатів у часі.

Отже, Шкала задоволеності базових психологічних потреб та Шкала позитивного ментального здоров'я були взяті нами задля вимірювання рівня психологічної адаптації вимушених мігрантів із України, адже показники, отримані за допомогою даних опитувальників можуть показати рівень психологічного благополуччя мігрантів, що опинилися в новому для себе середовищі серед відповідних викликів.

Шкала міжкультурної чутливості та Субшкала “Вдячність” опитувальника чеснот були використані для оцінки рівня розвитку самотрансценденції вимушених мігрантів із України.

Характеристики вибірки

В опитуванні взяли участь 71 респондент. Респондентами були дорослі люди, старші 18 років. Всі респонденти - це вимушені переселенці, які залишили Україну та переїхали за кордон після початку повномасштабного вторгнення Російської Федерації на територію України 24 лютого 2022 року.

Серед опитаних було 7 чоловіків та 64 жінки. За віком респонденти були розподілені за категоріями, представленими в таблиці 2.1.

Табл. 2.1

Вік респондентів

<i>Вікова категорія</i>	<i>Кількість респондентів</i>
18-25 років	16
26-35 років	19
36-45 років	24
46-55 років	11
55-65 років	1
65+ років	0

Отже, найбільша кількість респондентів відповідає віковій категорії 36-45 років, а також віковій категорії 26-35 років. Меншу кількість учасників дослідження склали категорія 18-25 років та 46-55 років. Один респондент перебував у віковій категорії 55-65 років та жоден не перебував у категорії 65+ років. Це можна пояснити тим, що опитування проводилося через мережу Telegram, якою старше покоління не так активно користується як категорія людей молодшого та середнього дорослого віку.

Для наочності, наведемо дані розподілу респондентів за віком у вигляді діаграми на Рис. 2.1.

Вік респондентів

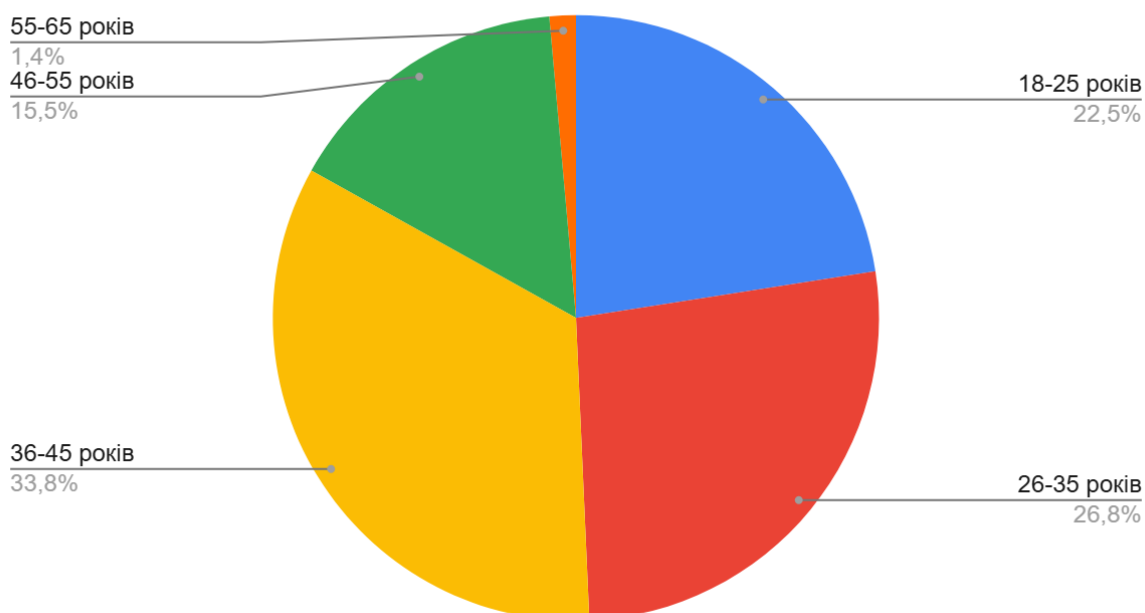


Рис. 2.1 Розподіл респондентів за віковими категоріями

Крім того, досліджувані різняться часом перебування за кордоном після вимушеного переселення із України. Найбільша кількість респондентів проживає у вимушеній еміграції більше 3х років. Тільки один респондент виїхав із України за кордон менше 1 року тому. В таблиці 2.2 представлені дані щодо розподілення респондентів згідно з їх часом перебування у вимушеній еміграції.

Табл. 2.2

Час проживання за кордоном

<i>Час проживання за кордоном</i>	<i>Кількість респондентів</i>
Менше, ніж 1 рік	1
Від 1го до 2х років	7
Від 2х до 3х років	9
Більше 3х років	51

Дані із таблиці також представлені на Рис. 2.2

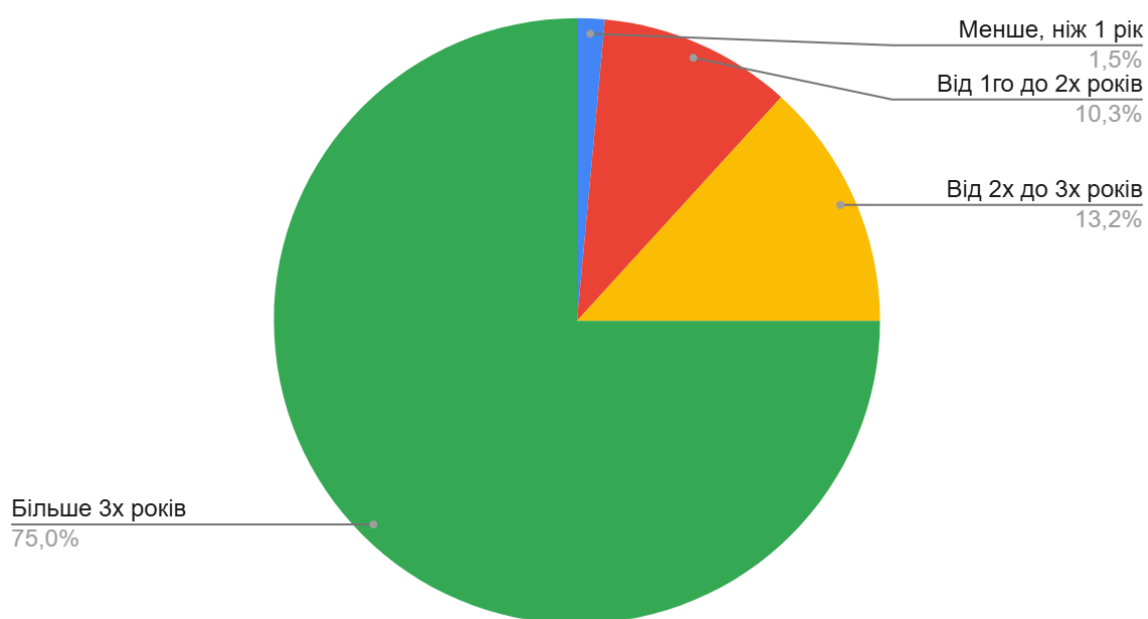
Час проживання за кордоном

Рис. 2.2 Розподіл респондентів за часом проживання за кордоном

Остання характеристика вибірки, яка була нами отримана під час проведення дослідження - це соціальний статус респондентів. Найбільшу кількість респондентів склала категорія “Наймані працівники”, в той самий

час серед респондентів було тільки 2 приватних підприємця та 1 фрілансер. В таблиці 2.3 наведена повна інформація щодо кількості респондентів в кожній із характеристик категорії “Соціальний статус”.

Табл. 2.3

Соціальний статус респондентів

Соціальний статус	Кількість респондентів
Студент (в т.ч. мовні курси не рідше, ніж 4 рази на тиждень)	9
Найманий працівник	42
Безробітний	11
В декреті	4
Фріланс	1
Приватний підприємець	2

На рисунку 2.3 наведена діаграма розподілу респондентів за кожною із характеристик категорії “Соціальний статус”.

Соціальний статус

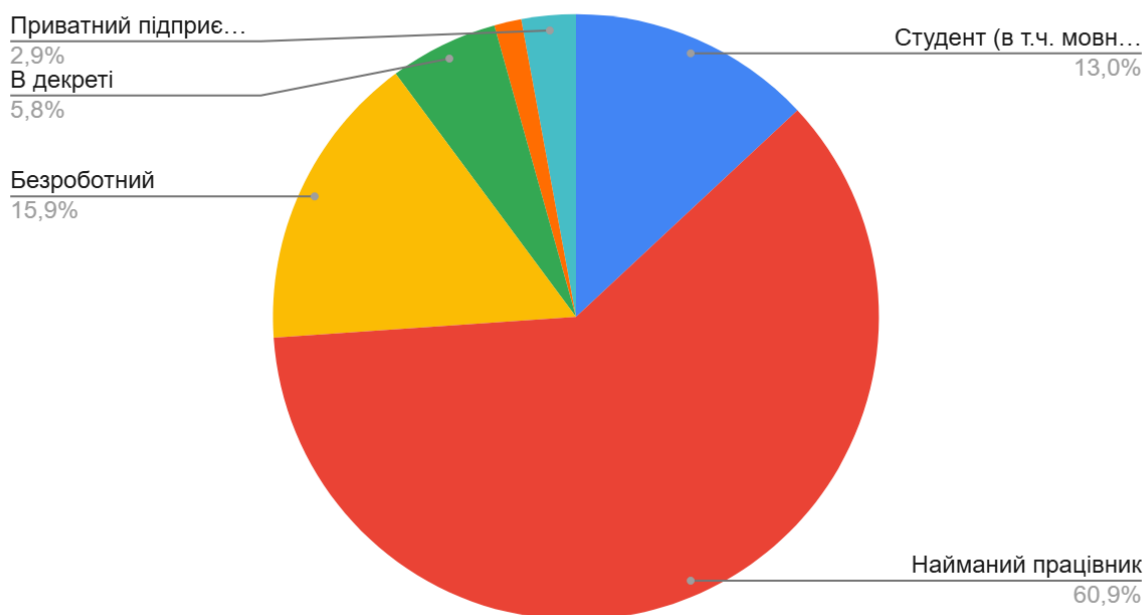


Рис. 2.3 Розподіл респондентів за категорією “Соціальний статус”

Аналіз результатів дослідження проводився по всій вибірці респондентів. Крім того, респонденти були розділені на основну та контрольну групу за результатами опитування щодо рівня позитивного ментального здоров'я. Основна група респондентів включала тих, чий рівень позитивного ментального здоров'я був оцінений у 19 балів і вище, тобто ці респонденти мають високий рівень ментального здоров'я. До контрольної групи увійшли ті респонденти, які набрали 18 і менше балів за шкалою Позитивного ментального здоров'я. Дана група вважається тією, що має низький рівень ментального здоров'я. Основна група включила в себе 29 респондентів, в той час як контрольна - 42. Розподілення респондентів на основну та контрольну групу можна побачити на рисунку 2.4.

Розподіл респондентів на основну і контрольну групи за рівнем ментального здоров'я



Рис. 2.4 Розподіл респондентів на основну та контрольну групи за рівнем ментального здоров'я

Отже, дослідження було проведене за допомогою надійних, валідних та стандартизованих методик, перекладених українською мовою, та налічувало 71 респондент, серед яких є чоловіки і жінки віком старше 18 років із різним соціальним статусом, що вимушено залишили Україну після початку повномасштабного вторгнення РФ до України.

Висновки до Розділу II

Було проведене емпіричне дослідження серед 71 респондента. Вибірку склали дорослі люди (18+), які є вимушеними мігрантами та виїхали з території України після 24 лютого 2022 року, тобто після початку повномасштабного вторгнення Російської Федерації на територію України.

Дослідження проводилося у вигляді опитування за допомогою Google Forms через соціальну мережу Telegram. Опитування включало в себе анкету щодо віку та статі респондентів, їх соціального статусу та часу еміграції. Також в опитування були включені 4 шкали:

- Шкала задоволеності базових психологічних потреб в українській адаптації В. Олефіра та В. Боснюка
- Шкала міжкультурної чутливості Г.-М. Чена та В.Я. Староста, адаптований українською мовою Д. Восік-Кавалом, Е. Саржинською-Мазурек, М. Корчинським та Г. Бевз
- Опитувальник “Personal Virtues Questionnaire” в українській адаптації “Опитувальник чеснот особистості” О. Кузнецова, В. Найчук, Я. Верещинської та О. Журавської, а саме Субшкала “Вдячність”.
- Опитувальник “Positive Mental Health Scale” J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, E. S. Becker в українській адаптації “Шкала позитивного ментального здоров’я” Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко.

Крім того, в другому розділі були представлені психометричні характеристики, що підтверджують високі показники надійності, валідності та внутрішньої узгодженості кожної із шкал.

Дослідження було реалізоване із застосуванням сучасних онлайн-інструментів збору даних (Google Forms) та охопило вибірку вимушених мігрантів з України, що забезпечило доступ до респондентів із різних країн.

Водночас різноманітність вибірки за віком, соціальним статусом та тривалістю перебування за кордоном створює передумови для більш глибокого аналізу особливостей психологічної адаптації вимушених мігрантів. Це підвищує репрезентативність отриманих даних і дає змогу розглядати результати як такі, що відображають реальні тенденції адаптаційних процесів у зазначеній соціальній групі.

РОЗДІЛ III

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ САМОТРАНСЦЕНДЕНЦІЇ ТА ЇЇ СКЛАДОВИХ У ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ ІЗ УКРАЇНИ

Підрозділ 3.1 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Описові статистики

Шкала задоволеності базових психологічних потреб включає три субшкали — Автономія, Зв'язок з іншими та Компетентність — а також інтегральний показник, максимальне можливе значення якого становить 96 балів. Більш високі значення свідчать про вищий рівень задоволеності базових потреб: автономії, компетентності та пов'язаності з іншими.

Підшкала Автономія:

Середнє значення: 14.7, $SD = 4.60$, діапазон 2–24.

За максимального значення у 30 балів це становить приблизно 49% від максимуму. Це свідчить про помірний рівень відчуття свободи вибору та контролю над власним життям, але також вказує на значну внутрішньогрупову варіативність.

Підшкала Зв'язок з іншими:

Середнє: 23.7, $SD = 5.91$, діапазон 5–36.

За максимального значення у 36 балів цей показник складає 66% від максимуму. Даний результат говорить про відносно добрий рівень задоволення потреби у соціальній підтримці, контакті та емоційній близькості.

Підшкала Компетентність:

Середнє: 21.9, $SD = 5.95$, діапазон 6–34

За максимального значення у 30 балів це становить 73% від максимуму. Це свідчить про загалом позитивне переживання власної

ефективності та здатності впоратися з життєвими труднощами після релокації.

Загальний рівень задоволеності базових психологічних потреб:

- Середнє: 60.4
- Медіана: 62
- Стандартне відхилення: 13.3
- Діапазон: 26–89

Табл. 3.1

Описові статистики за Шкалою задоволеності базових психологічних потреб

	Автономія	Зв'язок з іншими	Компетентність	Загальний рівень задоволеності псих. потреб
Кількість	71	71	71	71
Середнє значення	14.7	23.7	21.9	60.4
Медіана	15	24	21	62
Стандартне відхилення	4.60	5.91	5.95	13.3
Мінімальне значення	2	5	6	26
Максимальне значення	24	36	34	89

За максимального можливого значення у 96 балів, середній бал складає 63% від можливого максимуму, що вказує на достатньо високий загальний рівень задоволеності базових психологічних потреб. Найвищий зафіксований результат (89 балів) відповідає 93% від максимуму, що свідчить про наявність респондентів з добре збереженими психологічними ресурсами. При цьому найнижчий показник - 26 балів, що говорить і про наявність респондентів із значно низькими показниками задоволеності базових психологічних потреб.

Загалом ці дані показують, що попри складні умови вимушеної міграції, респонденти демонструють стабільний рівень внутрішньої ресурсності — автономії, компетентності та соціальної пов'язаності.

Міжкультурна чутливість розглядається як прояв толерантності до представників інших культур та один із компонентів самотрансценденції. Після трансформації шкали максимальний можливий інтегральний показник становить 60 балів. Шкала включає чотири підшкали.

Підшкала Залучення до взаємодії:

Середнє: 11.2, SD = 3.44, діапазон 2–16.

За максимуму 16 балів цей показник становить 70% від максимуму, що свідчить про помірний рівень готовності до й міжкультурної комунікації.

Підшкала Повага до культурних відмінностей:

Середнє: 12.1, SD = 3.46, діапазон 2–16.

За максимуму 16 балів це складає 76% від максимуму — найвищий показник серед підшкал. Це демонструє високий рівень толерантності та прийняття культурного різноманіття.

Підшкала Приємність взаємодії:

Середнє: 10.2, SD = 4.20, діапазон 0–16.

Відповідає 64% від можливого максимуму (16 балів). Це свідчить, що більшість респондентів загалом отримують позитивні емоції під час

спілкування з представниками інших культур.

Підшкала Довіра до взаємодії:

Середнє: 7.15, SD = 2.89, діапазон 0–12.

За максимуму 12 балів це становить 60% від максимуму — найнижчий результат серед підшкал. Це може вказувати на обережність, невпевненість або недостатній досвід позитивної міжкультурної взаємодії.

Загальний рівень міжкультурної чутливості:

- Середнє: 40.7
- Стандартне відхилення: 11.7
- Медіана: 41
- Діапазон: 11–60

Табл. 3.2

Описові статистики за Шкалою міжкультурної чутливості

	Залучення до взаємодії	Повага до культурних відмінностей	Приємність взаємодії	Довіра до взаємодії	Загальний рівень міжкульт. чутливості
Кількість	71	71	71	71	71
Середнє значення	11.2	12.1	10.2	7.15	40.7
Медіана	12	13	10	7	41
Стандартне відхилення	3.44	3.46	4.20	2.89	11.7
Мінімальне значення	2	2	0	0	11
Максимальне значення	16	16	16	12	60

За максимального можливого значення у 60 балів, середній результат становить 68% від максимуму, що відповідає помірно високому рівню міжкультурної чутливості. Найвищий фактичний показник вибірки (60 балів) відповідає 100% від максимуму, що свідчить про наявність учасників з дуже високим рівнем відкритості та толерантності до інших культур. Найнижчий показник міжкультурної чутливості складає 11 балів, що говорить про відсутність готовності приймати нове культурне середовище.

Загалом респонденти демонструють готовність приймати культурне різноманіття та встановлювати контакти з людьми різного походження, що є важливим фактором успішної адаптації у новому культурному середовищі.

Шкала “Вдячність” має максимально можливе значення у перерахунку на метричну систему (тобто із урахуванням балів від 0 до 4, замість 1-5, які використовувалися в опитуванні) - 28. В таблиці 3.3 наведені дані описових статистик за шкалою “Вдячність”.

Табл. 3.3

Описові статистики за Шкалою “Вдячність”

	Загальний рівень вдячності
Кількість	71
Середнє значення	22.1
Медіана	23
Стандартне відхилення	6.45
Мінімальне значення	1
Максимальне значення	28

За результатами описової статистики загального рівня вдячності середнє значення становить 22,1 бала при максимальному можливому значенні 28, що свідчить про загалом достатньо високий рівень вдячності у вибірці. Медіана (23 бали) дещо перевищує середнє значення, що може вказувати на незначну асиметрію розподілу у бік нижчих значень. Стандартне відхилення 6,45 бала свідчить про помірну варіативність показників. Мінімальне значення (1 бал) та максимальне (28 балів) вказують на широкий діапазон індивідуальних відмінностей у рівні вдячності серед вимушених мігрантів із України.

Шкала позитивного ментального здоров'я передбачає значення показника в діапазоні від 9 до 36 балів. Показники в межах 9–24 балів інтерпретуються як низький рівень позитивного ментального здоров'я, 25–29 балів - як середній рівень, а 30–36 балів - як високий рівень.

Однак, так як ми використовуємо метричну систему (0-3 бали), то в нашому дослідженні максимально можливий показник - 27 балів. Низький рівень позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 0–15 балів, середній рівень - 16–20 балів, високий рівень - 21–27 балів.

Табл. 3.4

Описові статистики за Шкалою позитивного ментального здоров'я

	Загальний рівень вдячності
Кількість	71
Середнє значення	16.5
Медіана	17
Стандартне відхилення	5.77
Мінімальне значення	3
Максимальне значення	27

Крім того, були отримані результати за кількістю респондентів, які були віднесені до групи з низьким рівнем ментального здоров'я, середнім та високим. На рисунку 3.1 та 3.2 наведений розподіл респондентів за рівнем ментального здоров'я в кількісному та відсотковому відношенні.

**Розподіл респондентів за рівнем ментального здоров'я
(у кількісному відношенні)**

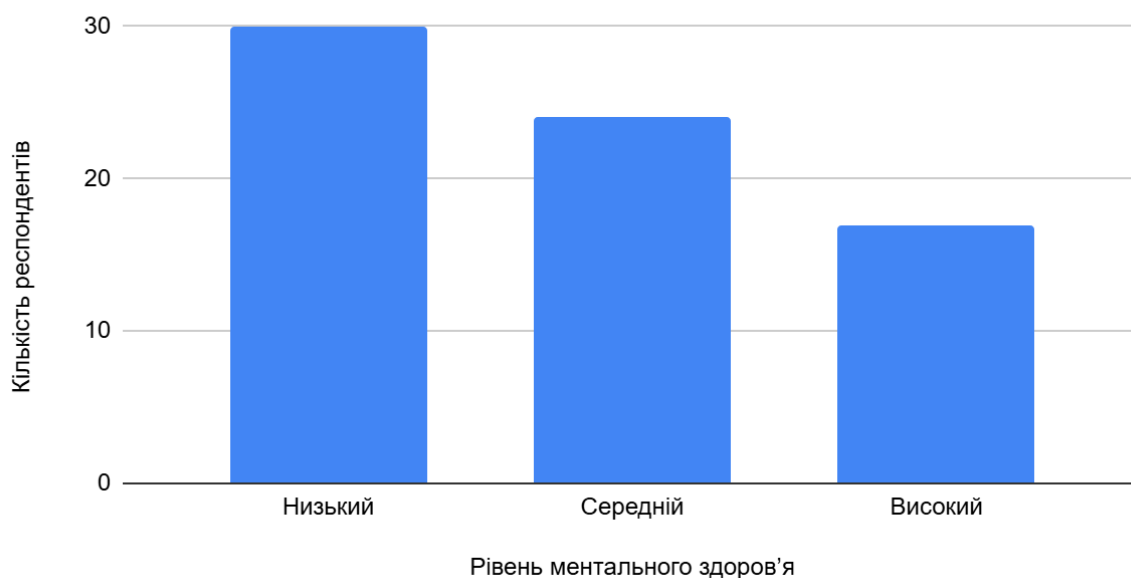


Рис. 3.1 Розподіл респондентів за рівнем ментального здоров'я (у кількісному відношенні)

Розподіл респондентів за рівнем ментального здоров'я (у відсотковому відношенні)

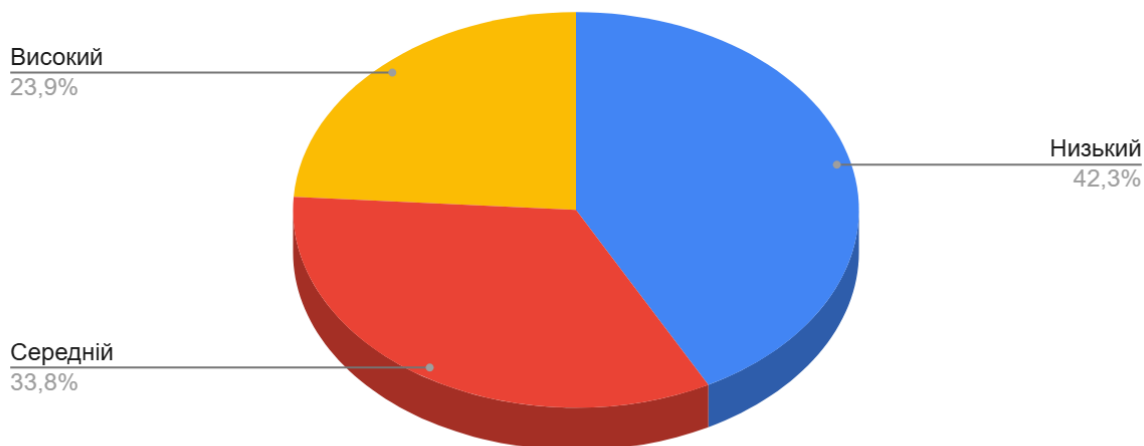


Рис. 3.2 Розподіл респондентів за рівнем ментального здоров'я (у відсотковому відношенні)

Отримані результати свідчать про загалом помірний рівень позитивного ментального здоров'я у вимушених мігрантів з України, які перебувають за кордоном після 24 лютого 2022 року. Середнє значення за Шкалою позитивного ментального здоров'я становить 16,5 бала, що відповідає середньому рівню за адаптованою метричною системою. Близьке до нього значення медіани (17 балів) вказує на відносно рівномірний розподіл показників у вибірці.

Водночас значне стандартне відхилення (5,77) та широкий діапазон значень (від 3 до 27 балів) свідчать про високу індивідуальну варіативність ментального стану респондентів. Це може відображати різний ступінь адаптації до умов вимушеної міграції, відмінності у доступі до соціальної підтримки та ресурсів психологічної стійкості.

Аналіз розподілу за рівнями ментального здоров'я показав, що найбільша частка респондентів (42,3%) має низький рівень позитивного ментального здоров'я, тоді як лише 23,9% демонструють високий рівень.

Така структура розподілу вказує на підвищену психологічну вразливість значної частини вимушених мігрантів, що може бути наслідком пережитих травматичних подій, стресу адаптації та тривалої невизначеності.

Проведення t-тесту

Наступним кроком статистичного аналізу є проведення t-тестів для перевірки гіпотез. Для початку проаналізуємо наскільки відрізняється рівень загального рівня задоволеності базових психологічних потреб наших респондентів від респондентів, які брали участь в інших дослідженнях. Для порівняння візьмемо дослідження А. Курман та В. Оліфер, проведене в 2024 році. В дослідженні взяли участь 75 осіб віком 16-28 років, що дещо відрізняється від нашої вибірки. Зробимо порівняння середнього балу за кожною із підшкал опитувальника Задоволеності базових психологічних потреб окремо для жіночої, окремо для чоловічої вибірки, як це представлено в роботі Курман і Оліфер [35].

Наведемо дані описових статистик для нашого дослідження за шкалою Задоволеності базових психологічних потреб окремо для жінок та чоловіків.

В дослідженні Курман та Оліфера чоловіки отримали наступні середні значення:

- за субшкалою Автономія 34,486
- за субшкалою Компетентність 28,865
- за субшкалою Зв'язок з іншими 38,892

Жінки отримали наступні середні значення:

- за субшкалою Автономія 35,105
- за субшкалою Компетентність 26,842
- за субшкалою Зв'язок з іншими 37,737

Табл. 3.4

Описові статистики за Шкалою задоволеності базових психологічних потреб для жіночої та чоловічої вибірки

	Стать	Автономія	Компетентність	Зв'язок з іншими
Кількість	Чоловіки	7	7	7
	Жінки	64	64	64
Середнє значення	Чоловіки	13.6	20.9	22.7
	Жінки	14.9	22.0	23.8
Медіана	Чоловіки	13	20	23
	Жінки	15.0	22.0	24.0
Стандартне відхилення	Чоловіки	2.44	4.56	3.86
	Жінки	4.77	6.10	6.11
Мінімальне значення	Чоловіки	11	16	17
	Жінки	2	6	5
Максимальне значення	Чоловіки	17	30	28
	Жінки	24	34	36

Отже, ми бачимо, що дослідження, яке було проведено нами для вимушених мігрантів із України та включало більш різноманітну вибірку за віковою ознакою, демонструє значно нижчі показники задоволеності базових психологічних потреб. Щоб підтвердити або спростувати нашу гіпотезу проведемо аналіз за допомогою теста Стьюдента в програмі Jamovi.

Якщо ми отримаємо значення $p \geq 0.05$, то можна вважати, що наша альтернативна гіпотеза, яка заключається в тому, що середні показник по субшкалах задоволеності базових психологічних потреб є показовими для популяції, серед якої ми проводили дослідження, є ймовірною.

Якщо значення буде $p \leq 0.05$, наша гіпотеза буде малоймовірною. Якщо $p \leq 0.001$ нашу гіпотезу можна вважати надзвичайно малоймовірною.

В таблиці 3.5 наведемо результати теста Стьюдента.

Табл. 3.5

Результати теста Стьюдента за шкалою Задоволеності базових психологічних потреб

Субшкала/стать		Statistic	df	p
Автономія/чоловіки	Student's t	-22.2	6.0	<0.001
Автономія/жінки	Student's t	-33.8	63.0	<0.001
Компетентність/чоловіки	Student's t	-4.14	6.0	<0.006
Компетентність/жінки	Student's t	-5.18	63.0	0.001
Зв'язок з іншими/чоловіки	Student's t	-10.5	6.0	<0.001
Зв'язок з іншими/жінки	Student's t	-17.2	63.0	<0.001

Аналіз результатів одновибіркового t-тесту Стьюдента показав, що для всіх субшкал задоволеності базових психологічних потреб (Автономія, Компетентність, Зв'язок з іншими) та для обох груп респондентів (чоловіків і жінок) отримані значення p є статистично значущими ($p < 0.05$), а в більшості випадків - високозначущими ($p < 0.001$).

Зокрема, за субшкалою Автономії було виявлено статистично значущі відмінності між середніми показниками нашого дослідження та даними, наведеними у дослідженні Курман і Оліфер (2024), як у чоловічій ($t = -22.2$; $df = 6$; $p < 0.001$), так і в жіночій вибірці ($t = -33.8$; $df = 63$; $p < 0.001$).

Аналогічні результати отримано за субшкалою Компетентності: для чоловіків різниця є статистично значущою ($t = -4.14$; $df = 6$; $p = 0.006$), а для жінок — високозначущою ($t = -5.18$; $df = 63$; $p = 0.001$).

За субшкалою Зв'язку з іншими також зафіксовано статистично значущі відмінності між показниками двох досліджень як у чоловічій ($t = -10.5$; $df = 6$; $p < 0.001$), так і в жіночій групі ($t = -17.2$; $df = 63$; $p < 0.001$).

Отже, отримані дані свідчать про те, що рівень задоволеності базових психологічних потреб у вибірці вимушених мігрантів з України є статистично значуще нижчим порівняно з показниками, отриманими у вибірці, дослідженій Курман і Оліфер.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що вибірка вимушених мігрантів має значно нижчий рівень задоволеності базових психологічних потреб, ніж репрезентативні групи, досліджені раніше. Це підтверджує припущення про специфічний вплив умов вимушеної міграції на психологічне благополуччя.

Кореляційний та регресійний аналіз взаємозв'язку між задоволеністю базових психологічних потреб та толерантністю до інших культур

Для дослідження зв'язку між рівнем толерантності до інших культур, як ми визначали за допомогою опитувальника “Шкала міжкультурної чутливості”, та рівнем задоволеності базових психологічних потреб, використаємо кореляційний аналіз за допомогою статистичної програми

Jamovi. В результаті ми отримуємо наступні дані, представлені в таблиці 3.6

Табл. 3.6

**Результати кореляційного аналізу результатів Шкали
міжкультурної чутливості та Шкали задоволеності базових
психологічних потреб**

		Задоволеність базовими психологічними потребами	Рівень міжкультурної чутливості
Задоволеність базовими психологічними потребами	Pearson's r	—	
	df	—	
	p-value	—	
Рівень міжкультурної чутливості	Pearson's r	0.365	—
	df	69	—
	p-value	0.002	—

Було виявлено статистично значущий помірний позитивний кореляційний зв'язок між задоволеністю базових психологічних потреб та рівнем міжкультурної чутливості ($r = 0,369$; $p = 0,002$).

Крім того, даний зв'язок має пряме значення, що може свідчити про те, що чим більший рівень міжкультурної чутливості, тим вищий рівень задоволеності базових психологічних потреб.

Для уточнення наших результатів розрахуємо коефіцієнт Спірмена. Він складає 0.432, при $p < 0,001$, що схоже за значенням із коефіцієнтом Пірсона та доводить наявність помірно-сильного позитивного зв'язку між

рівнем міжкультурної чутливості та рівнем задоволеності базових психологічних потреб.

Якщо провести часткову кореляцію та додати до аналізу змінну “Час в еміграції”, ми отримаємо коефіцієнт Пірсона $r = 0,369$, а $p = 0.002$. Отже, після усунення змінної “Час в еміграції”, зв’язок між рівнем міжкультурної чутливості та задоволеністю базових психологічних потреб майже не змінив своє значення.

Схожа картина спостерігається під час проведення часткової кореляції із усуненням змінної “Вік”. В даному випадку $r = 0,378$, а $p = 0.001$, що також свідчить про існування помірного зв’язку між рівнем міжкультурної чутливості та задоволеності психологічними потребами.

Після проведення кореляційного аналізу для перевірки припущення про наявність зв’язку між задоволеністю базових психологічних потреб та рівнем міжкультурної чутливості був проведений лінійний регресійний аналіз, у якому предиктором виступала міжкультурна чутливість, а залежною змінною — рівень задоволеності базових психологічних потреб. Результати регресійного аналізу представлені в таблицях 3.7 і 3.8

Табл. 3.7

Показники якості моделі лінійної регресії

Model	R	R ²
1	0.365	0.133

Табл. 3.8

Коефіцієнти лінійної регресійної моделі

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	43.532	5.387	8.08	<.001
Міжкультурна чутливість	0.415	0.127	3.25	0.002

Результати лінійного регресійного аналізу показали, що міжкультурна чутливість є статистично значущим предиктором задоволеності базових психологічних потреб. Побудована модель пояснює 13,3 % дисперсії залежної змінної ($R^2 = 0,133$), що свідчить про помірний внесок міжкультурної чутливості у формування рівня задоволеності базових психологічних потреб.

Таким чином, результати регресійного аналізу узгоджуються з даними кореляційного та часткового кореляційного аналізів і підтверджують, що між міжкультурною чутливістю та рівнем задоволеності базових психологічних потреб існує помірний статистично значущий лінійний зв'язок.

Кореляційний та регресійний аналіз взаємозв'язку між задоволеністю базових психологічних потреб та рівнем вдячності

Порахуємо в Jamovi коефіцієнт Пірсона та Спірмена для визначення існування кореляційного зв'язку між рівнем задоволеності базових психологічних потреб та рівнем вдячності.

Табл. 3.9

**Результати кореляційного аналізу результатів Шкали
задоволеності базових психологічних потреб та шкали вдячності**

		Задоволеність базовими психологічними потребами	Рівень вдячності
Задоволеність базовими психологічними потребами	Pearson's r	—	
	df	—	
	p-value	—	
Рівень вдячності	Pearson's r	0.059	—
	df	69	—
	p-value	0.627	—
	Spearman's rho	0.134	—
	df	69	—
	p-value	0.267	—

Кореляційний аналіз не виявив статистично значущого зв'язку між рівнем задоволеності базових психологічних потреб і рівнем вдячності. Коефіцієнт кореляції Пірсона є дуже слабким і статистично незначущим ($r = 0,059$; $p = 0,627$). Аналогічно, коефіцієнт кореляції Спірмена також не досяг рівня статистичної значущості ($\rho = 0,134$; $p = 0,267$), що свідчить про відсутність стійкого монотонного зв'язку між досліджуваними змінними. Отже, у межах даної вибірки рівень вдячності не пов'язаний із задоволеністю базових психологічних потреб.

Крім того, був проведений регресійний аналіз. Побудована регресійна модель має дуже низькі показники пояснювальної здатності:

$R = 0,059$; $R^2 = 0,003$, що означає, що рівень вдячності пояснює лише 0,3 % дисперсії задоволеності базових психологічних потреб. Такий показник свідчить про практичну відсутність зв'язку між змінними на рівні регресійної моделі.

Коефіцієнт регресії для предиктора рівень вдячності є статистично незначущим ($B = 0,120$; $t = 0,488$; $p = 0,627$). Це означає, що зміни рівня вдячності не супроводжуються систематичними змінами рівня задоволеності базових психологічних потреб.

Константа моделі (Intercept = 57,73; $p < 0,001$) є статистично значущою, однак має лише технічне значення і не підлягає окремій психологічній інтерпретації.

Результати лінійного регресійного аналізу показали, що рівень вдячності не є статистично значущим предиктором задоволеності базових психологічних потреб. Побудована модель не має достатньої пояснювальної сили, а отримані результати свідчать про відсутність прогностичного зв'язку між досліджуваними змінними у межах даної вибірки.

Кореляційний та регресійний аналіз взаємозв'язку між рівнем толерантності до інших культур та рівнем позитивного ментального здоров'я

Наступним кроком нашого дослідження є проведення кореляційного та регресійного аналізу для виявлення наявності або відсутності взаємозв'язку між рівнем толерантності до інших культур (або міжкультурною чутливістю) та рівнем позитивного ментального здоров'я.

Табл. 3.10

**Результати кореляційного аналізу результатів Шкали
міжкультурної чутливості та Шкали позитивного ментального
здоров'я**

		Позитивне ментальне здоров'я	Міжкультурна чутливість
Позитивне ментальне здоров'я	Pearson's r	—	
	df	—	
	p-value	—	
Міжкультурна чутливість	Pearson's r	0.558	—
	df	69	—
	p-value	<0.001	—
	Spearman's rho	0.509	—
	df	69	—
	p-value	<0.001	—

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем міжкультурної чутливості та показниками позитивного ментального здоров'я. Виявлено сильний позитивний кореляційний зв'язок за коефіцієнтом Пірсона ($r = 0,558$; $p < 0,001$), який підтверджується також коефіцієнтом Спірмена ($\rho = 0,509$; $p < 0,001$). Отримані результати свідчать, що вищий рівень міжкультурної чутливості пов'язаний із вищим рівнем позитивного ментального здоров'я у досліджуваних.

Після проведення регресійного аналізу, ми отримали модель, що має високі показники пояснювальної здатності: $R = 0,558$; $R^2 = 0,311$, що означає, що 31,1 % дисперсії рівня позитивного ментального здоров'я пояснюється рівнем толерантності до інших культур. Для психологічних досліджень це свідчить про суттєвий внесок предиктора у зміну залежної змінної.

Рівень толерантності до інших культур є статистично значущим позитивним предиктором позитивного ментального здоров'я ($B = 0,276$; $t = 5,58$; $p < 0,001$). Це означає, що зі зростанням рівня толерантності до інших культур на 1 бал рівень позитивного ментального здоров'я в середньому зростає на 0,276 бала. Константа моделі (Intercept = 5,331; $p = 0,013$) є статистично значущою, однак має допоміжний характер і не потребує окремої психологічної інтерпретації.

Результати лінійного регресійного аналізу засвідчили, що рівень толерантності до інших культур є статистично значущим предиктором позитивного ментального здоров'я. Побудована регресійна модель пояснює значну частку варіації досліджуваної змінної, що свідчить про важливу роль толерантності до культурного різноманіття у формуванні позитивного ментального здоров'я особистості.

Кореляційний та регресійний аналіз взаємозв'язку між рівнем вдячності та рівнем позитивного ментального здоров'я

Останньою ланкою проведення нами кореляційного та регресійного аналізу є виявлення взаємозв'язку між рівнем позитивного ментального здоров'я та рівнем вдячності.

Табл. 3.11

**Результати кореляційного аналізу результатів Шкали вдячності
та Шкали позитивного ментального здоров'я**

		Позитивне ментальне здоров'я	Вдячність
Позитивне ментальне здоров'я	Pearson's r	—	
	df	—	
	p-value	—	
Вдячність	Pearson's r	0.397	—
	df	69	—
	p-value	<0.001	—
	Spearman's rho	0.324	—
	df	69	—
	p-value	0.006	—

Виявлено помірний позитивний кореляційний зв'язок за коефіцієнтом Пірсона ($r = 0,397$; $p < 0,001$), який також підтверджується коефіцієнтом Спірмена ($\rho = 0,324$; $p = 0,006$). Отримані результати свідчать, що вищий рівень вдячності пов'язаний із вищим рівнем позитивного ментального здоров'я у досліджуваних.

Побудована регресійна модель має задовільні показники пояснювальної здатності: $R = 0,397$; $R^2 = 0,157$, що означає, що 15,7 % дисперсії позитивного ментального здоров'я пояснюється рівнем вдячності. Для психологічних досліджень такий показник свідчить про помірний внесок предиктора у зміну залежної змінної.

Рівень вдячності є статистично значущим позитивним предиктором позитивного ментального здоров'я ($B = 0,354$; $t = 3,59$; $p < 0,001$).

Це означає, що: зі зростанням рівня вдячності на 1 бал рівень позитивного ментального здоров'я в середньому зростає на 0,354 бала. Константа моделі (Intercept = 8,721; $p < 0,001$) є статистично значущою та відображає умовний базовий рівень позитивного ментального здоров'я за нульового значення предиктора, однак не має самостійного психологічного змісту.

Результати лінійного регресійного аналізу засвідчили, що рівень вдячності є статистично значущим предиктором позитивного ментального здоров'я. Побудована модель пояснює помірну частку варіації досліджуваної змінної, що свідчить про важливу роль вдячності у формуванні позитивного ментального функціонування особистості.

Аналіз результатів опитування основної та контрольної груп

Виходячи із вищеописаного аналізу результатів нашого опитування, ми бачимо, що рівень міжкультурної чутливості має сильний прямий зв'язок із рівнем позитивного ментального здоров'я. Відповідно, ми можемо висунути гіпотезу, що вищий рівень толерантності до інших культур або міжкультурної чутливості сприяє підвищенню рівня позитивного ментального здоров'я. Для перевірки нашої гіпотези ми розділили нашу вибірку респондентів на основну і контрольну групу. До основної групи увійшли респонденти із вищим рівнем позитивного ментального здоров'я (>18 балів), а до контрольної - із нижчим рівнем позитивного ментального здоров'я (≤ 18 балів). До основної групи увійшли 29 респондентів, а до контрольної - 42.

За результатами кореляційного аналізу основної групи коефіцієнт Пірсона склав 0,426 при $p = 0,02$.

Коефіцієнт Пірсона для контрольної групи становить 0,492 при $p < 0.001$.

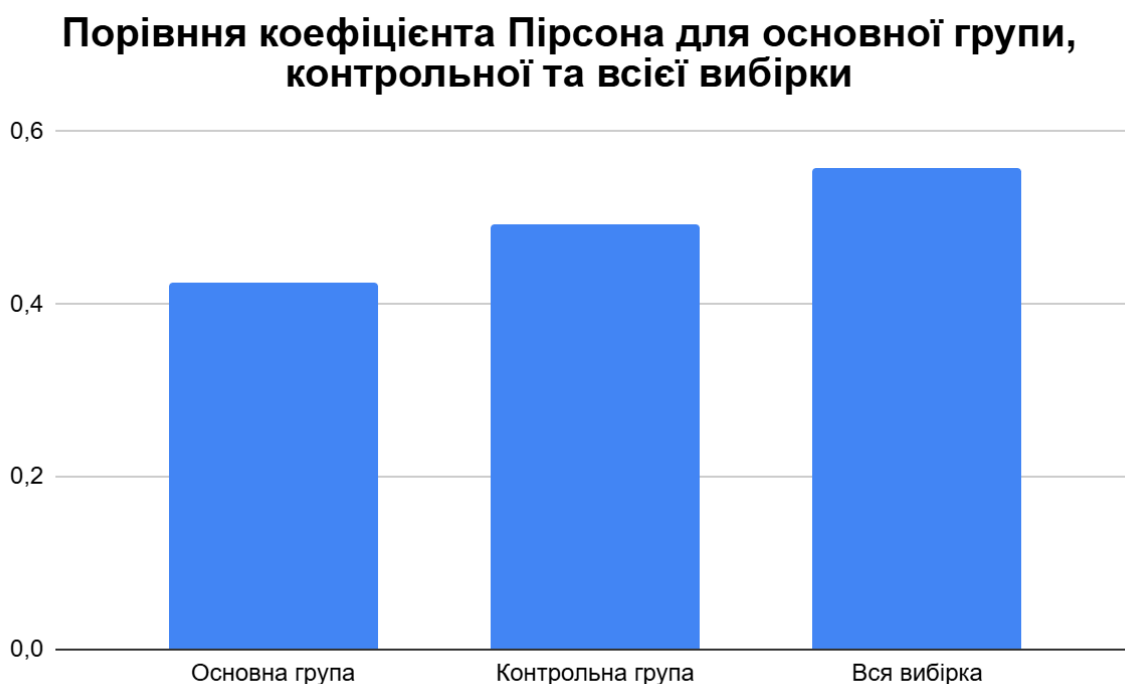


Рис. 3.3 Порівняння коефіцієнта Пірсона для основної групи, контрольної та для всієї вибірки

Отже, і для основної групи, і для контрольної значення коефіцієнту Пірсона є дещо нижчим, ніж для всієї вибірки (0.558), однак можна сказати, що помірно сильний зв'язок все ще існує, що може підтвердити нашу гіпотезу про те, що вищий рівень міжкультурної чутливості сприяє зростанню рівня позитивного ментального здоров'я.

3.2 Рекомендації щодо розвитку толерантності до інших культур, як складової самотрансценденції, у вимушених мігрантів із України

З огляду на проведені теоретичне та емпіричне дослідження, ми дійшли висновку, що толерантність до інших культур, а також вдячність може позитивно впливати на рівень позитивного ментального здоров'я вимушених мігрантів із України за кордоном. Крім того, вищий рівень толерантності до інших культур сприяє підвищенню рівня задоволеності

базових психологічних потреб емігранта. Відповідно, можна сказати, що вищий рівень задоволеності базових психологічних потреб та позитивного ментального здоров'я відображає кращу психологічну адаптацію вимушених мігрантів за кордоном. В той же час, толерантність до інших культур та вдячність ми розглядаємо, як складові самотрансценденції, що було обґрунтовано в розділі I. Тож, беручи до уваги ці моменти, ми надаємо рекомендації, спрямовані на розвиток вимушеними мігрантами такої духовної якості, як самотрансценденції, що може проявлятися у толерантному ставленні до інших культур та вдячності.

Так як ми розглядаємо самотрансценденцію з точки зору Логотерапії та Екзистенційного аналізу Віктора Франкла, варто зазначити, що прояви даної духовної якості відображають в першу чергу мотиви людини, обумовлені її сумлінням, а не тільки її дії. Отже, з точки зору Логотерапії Віктора Франкла толерантність до інших культур розглядається здебільшого, як повага до людей, їх індивідуальності і неповторності. З логотерапевтичної перспективи повагу людина не заслуговує, вона не залежить від дій людини. Повага - це те, чого достойна кожна особистість, просто тому, що вона є людиною.

Для того, щоб розвивати повагу до інших людей, в нашому контексті до представників інших культур, людина має мати повагу і до себе. Для розвитку самоповаги ми вбачаємо доцільним проведення індивідуального психологічного консультування із вимушеними мігрантами та використовувати вправу Логотерапевтичний SWOT-аналіз, описану Тімо Пурйо [15].

Вправа заключається в тому, що клієнт виписує свої сильні та слабкі сторони. Бажано починати з сильних сторін та записувати свої риси в приблизній пропорції 3 до 2. Тобто записати 3 сильні сторони, потім 2 слабкі, 3 сильні, 2 слабкі і т.п.

Записи можна розташувати у вигляді таблиці, де перша колонка буде вміщати в себе назву сильної або слабкої сторони, друга колонка - пояснення даної риси, а третя колонка залишається для визначення сенсовної можливості для відповідної риси характеру клієнта.

Саме третя колонка є основоположною для підвищення самоповаги клієнта. Справа в тому, що дана вправа ґрунтується на головній догмі Логотерапії, яка говорить, що основною потребою людини - є потреба в сенсі, тобто жити життя сповнене сенсу, бачити сенс в кожному моменті. Крім того, дана вправа відображає не менш важливий постулат Логотерапії, який говорить, що кожна людина є унікальною, а значить має виконувати унікальний сенс в цьому світі в кожному моменті свого життя. Це значить, що кожна людина відповідальна за те, щоб використовувати всі свої якості, як сильні, так і слабкі, для певних сенсовних можливостей.

Далі постає питання, як визначити сенсовні можливості. Які саме можливості можна вважати сенсовними. Для цього повернемося до поняття сенсу. Згідно з твердженням Логотерапії Віктора Франкла, сенс може бути лише самотрансцендентним, тобто таким, що виходить за рамки людського его, він завжди спрямований назовні: на когось або щось. При цьому, Віктор Франкл виділяє 3 шляхи пошуку сенсу: сенс творчої дії (корисна, творча діяльність, яку людина може проводити), сенс досвіду (включає в себе сенс стосунків з іншими людьми та сенс споглядання за творінням, природою) та сенс ставлення (те, як людина ставиться та проживає свої неминучі страждання та випробування).

Отже, третя колонка вправи Логотерапевтичний SWOT-аналіз призначена для пошуку того, як людина може реалізувати свої сильні та слабкі сторони з ціллю знайти та виконати певну сенсовну дію, що спрямована на користь комусь або чомусь.

Такий аналіз допомагає клієнту побачити, що всі його якості є важливими, цінними та можуть допомогти у привнесенні сенсу в життя

клієнта та його оточення. Клієнт починає сприймати себе, як цілісну та цінну особистість, що призводить до зростання самоповаги, а разом з цим і зростанням поваги по відношенню до інших людей, включаючи представників тих культур, серед яких вимушено опинився клієнт.

Зростання самоповаги клієнта може допомогти у тому випадку, якщо низька толерантність до інших культур є захисним механізмом, який допомагає вимушеному емігранту не відчувати власної меншовартості в порівнянні із представниками так би мовити корінного населення країни, в якій опинився емігрант. Намагаючись захистити відчуття власної значущості, людина із низьким рівнем самоповаги може звертати увагу на негативні риси представників місцевого народу, їх культури та інших особливостей. Таким чином, емігрант може відчувати своє піднесення над місцевим населенням. Однак подібні захисні механізми тільки збільшують тривогу, не змінюють докорінно самооцінку людини в кращий бік, сприяють соціальній ізоляції та, як правило, стримують процес здорової адаптації людини в новому середовищі. Підвищення рівня самоповаги навпаки сприяє відкритості до інших людей, включаючи місцеве населення, проявам самотрансценденції та, як наслідок, кращому психологічного здоров'ю та задоволеності життям вимушеного мігранта.

3.3 Рекомендації щодо розвитку вдячності, як складової самотрансценденції, у вимушених мігрантів із України

Іншою важливою складовою самотрансценденції ми можемо вважати вдячність. Через переживання вдячності людина відкривається до цінності іншого, визнає отриману підтримку та усвідомлює значення людської солідарності. Для вимушених мігрантів розвиток вдячності, зокрема щодо місцевого населення країни перебування, може сприяти психологічній адаптації та формуванню відчуття сенсового зв'язку з новим соціальним середовищем.

Нижче подано практичні рекомендації для психотерапевтичної роботи, спрямованої на підвищення рівня вдячності, з вимушеними мігрантами в рамках Логотерапії та екзистенційного аналізу.

Першим етапом терапевтичної роботи може бути психоедукація клієнта щодо основних положень логотерапії. Важливо пояснити, що, згідно з Віктором Франклом, людина є істотою, спрямованою до сенсу, і її психологічне благополуччя значною мірою залежить від здатності знаходити сенс у життєвих обставинах [27].

Однією з ключових характеристик людського існування є самотрансценденція. Франкл підкреслював, що людина реалізує себе не через зосередження на власних переживаннях, а через звернення до сенсів, цінностей і інших людей [36]. Саме тому переживання вдячності можна розглядати як прояв цієї здатності.

Під час психотерапії важливо донести до клієнта, що вдячність не означає заперечення болю або втрат, пов'язаних із війною та вимушеною міграцією. Навпаки, Логотерапія визнає реальність страждання, проте водночас підкреслює можливість знаходження сенсу навіть у складних обставинах [36].

Як вже було зазначено вище, Франкл виділяє три групи цінностей, через які людина реалізує сенс життя: цінності творчості; цінності досвіду або переживання; цінності ставлення [36].

Формування вдячності у вимушених мігрантів тісно пов'язане з цінностями досвіду, які проявляються у здатності людини сприймати добро, красу, любов і підтримку.

Психотерапевт може запропонувати клієнтові рефлексивну вправу, спрямовану на усвідомлення позитивних аспектів взаємодії з місцевим населенням. Клієнтові пропонується пригадати конкретні ситуації, у яких він отримав допомогу або підтримку: наприклад, допомогу з пошуком житла, оформленням документів, вивченням мови або емоційну підтримку.

У процесі обговорення терапевт допомагає клієнтові усвідомити значення цих подій. За словами Елізабет Лукас, однієї з провідних учениць Франкла, важливим завданням логотерапії є допомога людині побачити цінності, які вже присутні в її житті, але можуть залишатися непоміченими [37].

Ефективною практичною технікою може бути ведення щоденника вдячності. У цій вправі клієнтові пропонується щодня фіксувати ситуації, у яких він відчув підтримку або доброзичливість з боку інших людей.

Однак важливим є не лише фіксація фактів, а й їх сенсове осмислення. Тому терапевт може запропонувати клієнтові відповісти на такі питання:

- Що саме було для мене цінним у цій ситуації?
- Що ця подія говорить про людей, які мене оточують?
- Як цей досвід впливає на моє ставлення до нового середовища?

Якщо вести записи кожного дня є занадто складною задачею для клієнта, вправу можна трансформувати у вигляд щотижневника. В такому випадку клієнт має записувати відповіді на наведені вище питання раз в тиждень, пригадуючи події останніх днів свого життя.

Подібна рефлексія сприяє розширенню життєвої перспективи клієнта та допомагає йому побачити, що поряд із переживанням втрат існують також досвіди підтримки та солідарності. Як зазначає Лукас, відкриття сенсу часто починається з усвідомлення цінності конкретних життєвих моментів [38].

Крім того, однією з ключових методичних технік Логотерапії є Сократівський діалог, метою якого є допомога клієнтові самостійно відкрити сенси, присутні у його життєвому досвіді.

У контексті розвитку вдячності терапевт може використовувати відкриті запитання, які стимулюють рефлексію клієнта:

- Що означає для вас той факт, що незнайомі люди в іншій країні готові допомагати?

- Як цей досвід змінює ваше уявлення про людську солідарність?
- Яким чином ви хотіли б відповісти на отриману підтримку?

За словами Альфріда Ленгле, екзистенційний аналіз спрямований на поглиблення контакту людини з власним переживанням цінності та сенсу [38]. Саме через діалог людина може відкрити нове розуміння свого досвіду.

Третя група цінностей у логотерапії - це цінності ставлення, які проявляються у виборі позиції людини щодо обставин, які вона не може змінити [36].

Вимушена міграція часто є ситуацією, у якій людина має обмежені можливості впливу на зовнішні обставини. Проте вона може обрати своє ставлення до цих обставин.

Психотерапевт може допомогти клієнтові усвідомити, що вдячність може бути формою такого ставлення. Вдячність у цьому випадку стає не просто емоційною реакцією, а свідомим екзистенційним вибором - бачити і визнавати прояви добра у своєму житті.

У логотерапії переживання сенсу часто переходить у конкретну діяльність. Франкл підкреслював, що людина відповідає за реалізацію сенсів, які відкриваються перед нею [36].

Тому важливим напрямом психотерапевтичної роботи може бути допомога клієнтові знайти способи вираження вдячності через конкретні дії. Наприклад:

- участь у волонтерських ініціативах;
- допомога іншим українським біженцям;
- участь у культурних або соціальних заходах у країні перебування.

Такі дії дозволяють клієнтові відчути себе активним учасником суспільства, а не лише отримувачем допомоги. Це сприяє формуванню почуття гідності, відповідальності та соціальної інтеграції.

Одним із центральних положень логотерапії є ідея, що навіть у стражданні людина може знайти сенс [40]. У роботі з вимушеними мігрантами терапевт може допомогти клієнтові побачити, що досвід отриманої підтримки є частиною ширшої історії людської солідарності.

У цьому контексті вдячність стає не запереченням болю, а формою визнання того, що навіть у складних обставинах життя містить цінності. Такий підхід сприяє інтеграції травматичного досвіду та відновленню екзистенційної цілісності особистості [39].

Отже, розвиток вдячності у вимушених мігрантів з України може стати важливим аспектом їх психологічної адаптації в новому середовищі. Через використання психоедукації, рефлексії цінностей переживання, ведення щоденника вдячності, Сократівського діалогу та залучення до соціально значущої діяльності психотерапевт допомагає клієнтові відкрити сенси, пов'язані з досвідом підтримки з боку місцевого населення.

У цьому підході вдячність розглядається як прояв самотрансценденції - здатності людини виходити за межі власного страждання та відкриватися до цінностей і інших людей. Саме така перспектива сприяє психологічній адаптації вимушених мігрантів та формуванню нового сенсового бачення їхнього життєвого шляху.

Висновки до розділу III

За результатами опитування був проведений статистичний аналіз за допомогою програми Jamovi. В розділі 2 були наведені результати отримання описових статистик. Середнє значення за Шкалою задоволеності базових психологічних потреб склало 60.4 із максимально можливих 96 балів, за Шкалою міжкультурної чутливості - 40.7 балів із максимальних 60 балів, за Шкалою вдячності - 22.1 бал із максимальних 28 балів та за Шкалою позитивного ментального здоров'я 16.5 балів із максимально можливих 27 балів.

Крім того, було проведене порівняння із результатами дослідження, проведеного Курман та Оліфер, яке включає в себе опитування осіб 16-28 років за Шкалою задоволеності базових психологічних потреб. Середні значення за кожною з підшкал опитувальника “Шкала задоволеності базових психологічних потреб” згідно дослідження Курман та Оліфер значно відрізняється від середніх значень, отриманих нами. В результаті проведення теста Стюдента ми отримали підтвердження того, що наша гіпотеза є неймовірною в порівнянні із гіпотезою Курман і Оліфера. Однак, це доводить те, що вимушені переселенці мають значно нижчий рівень задоволеності базових психологічних потреб.

Наостанок, був проведений кореляційний аналіз із використання коефіцієнтів Пірсона та Спірмена та регресійний аналіз. За допомогою кореляційного та регресійного аналізу ми досліджували існування зв'язку між рівнем толерантності до інших культур (або міжкультурною чутливістю) та рівнем задоволеності базових психологічних потреб, між рівнем вдячності та рівнем задоволеності базових психологічних потреб, рівнем толерантності до інших культур та рівнем позитивного ментального здоров'я та між рівнем вдячності і рівнем позитивного ментального здоров'я.

Аналіз показав, що існує помірно сильний зв'язок між рівнем толерантності до інших культур та рівнем задоволеності базових психологічних потреб. Однак, факт того, що зв'язок має помірну силу свідчить про те, що толерантність до інших культур є лише однією із складових, яка може впливати на підвищення рівня задоволеності базових психологічних потреб.

За результатами кореляційного та регресійного аналізу між рівнем вдячності та рівнем задоволеності базових психологічних потреб зв'язок відсутній.

Між рівнем толерантності до інших культур та рівнем позитивного ментального здоров'я був встановлений статистично значущий зв'язок, що може свідчити про те, що вищий рівень толерантності до інших культур впливає на збільшення рівня позитивного ментального здоров'я людини.

Кореляційний та регресійний аналіз показали помірно сильний зв'язок між рівнем вдячності та рівнем позитивного ментального здоров'я, що свідчить про те, що вдячність позитивно впливає на покращення ментального здоров'я, однак, існують також інші фактори, які також впливають на ментальне здоров'я особистості.

Отже, так як ми вважаємо задоволеність базових психологічних потреб та високий рівень позитивного ментального здоров'я проявами психологічної адаптації вимушених мігрантів із України, а толерантність до інших культур та вдячність складовими - самотрансценденції, можна зробити висновок, що вищий рівень розвитку здатності до самотрансценденції у вимушених мігрантів із України сприяє їх психологічній адаптації в еміграції.

До того ж у третьому розділі магістерської роботи було розглянуто практичні рекомендації щодо розвитку складових самотрансценденції у вимушених мігрантів із України з метою покращення їх психологічної адаптації у новому соціокультурному середовищі. Основна увага була приділена таким важливим складовим самотрансценденції, як толерантність до інших культур та вдячність, які можуть відігравати значну роль у процесі інтеграції людини у суспільство країни перебування та підтримці її психологічного благополуччя.

Проведений аналіз показав, що формування толерантного ставлення до представників інших культур є важливим фактором психологічної адаптації вимушених мігрантів. Толерантність у даному контексті розглядається не лише як соціальна або культурна установка, а передусім як духовна якість, пов'язана із здатністю людини визнавати унікальність і

цінність іншої особистості. У межах логотерапії Віктора Франкла така позиція ґрунтується на повазі до людської гідності, яка не залежить від соціального статусу, культурної належності або поведінки людини. З цієї перспективи кожна людина є цінною вже самим фактом свого існування.

У роботі було запропоновано практичні рекомендації щодо розвитку толерантності до інших культур через підвищення рівня самоповаги вимушених мігрантів. Зокрема, було описано використання вправи логотерапевтичного SWOT-аналізу, яка допомагає людині усвідомити власні сильні та слабкі сторони, і знайти можливості для їх реалізації у сенсовних діях. Такий підхід дозволяє клієнтові побачити власну цінність, відчувати відповідальність за реалізацію сенсових можливостей і сформувати більш цілісне та позитивне ставлення до себе. Підвищення рівня самоповаги, у свою чергу, сприяє формуванню більш відкритого та поважного ставлення до інших людей, включаючи представників іншої культури.

Також, у третьому розділі було розглянуто розвиток вдячності як важливої складової самотрансценденції. Переживання вдячності дозволяє людині виходити за межі власного егоцентричного досвіду та звертати увагу на підтримку, допомогу та доброзичливість, отриману від інших людей. Для вимушених мігрантів це може мати особливе значення, оскільки вони часто опиняються у складних життєвих обставинах, пов'язаних із втратою звичного середовища, почуттям невизначеності та необхідністю адаптації до нової культури.

У роботі було запропоновано низку психотерапевтичних методів, які можуть сприяти розвитку вдячності у вимушених мігрантів у межах логотерапевтичного підходу та погляду Логотерапії на самотрансценденцію. До таких методів належать психоедукація щодо основних положень Логотерапії, використання рефлексивних вправ для усвідомлення позитивного досвіду взаємодії з місцевим населенням,

ведення щоденника вдячності, застосування Сократівського діалогу та залучення клієнтів до соціально значущої діяльності.

Важливим аспектом є те, що розвиток вдячності у логотерапевтичному підході не означає ігнорування або заперечення складних переживань, пов'язаних із досвідом війни та вимушеної міграції. Навпаки, логотерапія визнає реальність людського страждання, однак водночас підкреслює можливість знаходження сенсу навіть у складних життєвих обставинах. Усвідомлення підтримки та солідарності з боку інших людей може допомогти вимушеним мігрантам побачити, що поряд із переживанням втрат у їхньому житті присутні також прояви людяності, співчуття та взаємодопомоги.

Таким чином, розвиток вдячності сприяє формуванню більш позитивного ставлення до нового соціального середовища, зменшенню відчуття ізоляції та посиленню відчуття приналежності до спільноти. Крім того, вдячність може виступати важливим ресурсом психологічної стійкості, допомагаючи людині переосмислювати власний досвід і знаходити у ньому сенсовні аспекти.

Отже, представлені у третьому розділі рекомендації спрямовані на розвиток у вимушених мігрантів здатності до самотрансценденції, яка проявляється у відкритості до інших людей, безумовній повазі до них, усвідомленні цінності міжособистісних відносин та готовності реалізовувати сенсовні можливості у власному житті. Формування таких якостей, як толерантність до інших культур та вдячність, може суттєво сприяти покращенню психологічної адаптації вимушених мігрантів, підвищенню рівня їх ментального благополуччя та задоволеності життям у нових умовах.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження було здійснено комплексний теоретичний та емпіричний аналіз впливу толерантності до інших культур і вдячності, розглянутих як складові самотрансценденції, на процес психологічної адаптації вимушених мігрантів із України. У межах роботи було реалізовано поставлену мету та виконано всі дослідницькі завдання, що включали аналіз наукових підходів, емпіричне дослідження та розробку практичних рекомендацій. Актуальність теми зумовлена масштабною вимушеною міграцією українців після 24 лютого 2022 року та зростанням потреби у вивченні внутрішніх психологічних чинників, що сприяють або ускладнюють адаптацію у нових соціокультурних умовах.

У теоретичній частині роботи було систематизовано сучасні наукові підходи до розуміння вимушеної міграції, культурної адаптації та психологічного стресу. Проаналізовано основні групи чинників адаптації (соціально-психологічні, соціально-економічні, культурно-ціннісні та індивідуально-психологічні), а також обґрунтовано роль самотрансценденції як важливого внутрішнього ресурсу особистості. Особливу увагу приділено міжкультурній чутливості та вдячності як проявам здатності особистості виходити за межі власного «Я» та будувати конструктивну взаємодію в іншокультурному середовищі.

Емпірична частина дослідження була реалізована із використанням комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання рівня задоволеності базових психологічних потреб, міжкультурної чутливості, вдячності та позитивного ментального здоров'я. Дослідження проведено на вибірці вимушених мігрантів із України віком від 18 років, що дозволило отримати репрезентативні дані щодо особливостей їх психологічної адаптації в умовах вимушеної еміграції.

Результати емпіричного дослідження підтвердили теоретичні положення логотерапевтичного підходу щодо значущості

самотрансценденції як внутрішнього ресурсу психологічної адаптації особистості в умовах життєвих криз. Зокрема, було встановлено, що рівень вдячності, як складової самотрансценденції, має помірно сильний зв'язок із показниками психологічної адаптації вимушених мігрантів з України. Особи з вищим рівнем усвідомленої вдячності демонструють кращу емоційну стабільність, вищу суб'єктивну задоволеність життям та більшу здатність приймати нові соціокультурні умови.

Отримані дані свідчать про те, що вдячність у контексті вимушеної міграції виконує не лише емоційно-регулятивну, але й екзистенційну функцію. Вона сприяє зміщенню фокусу уваги з переживання втрат і травматичного досвіду на збережені ресурси, підтримуючі міжособистісні зв'язки та нові можливості самореалізації. Таким чином, вдячність виступає практичним проявом самотрансценденції — здатності виходити за межі зосередженості на власному стражданні та спрямовуватися до сенсу, цінностей і взаємодії з іншими.

Водночас результати дослідження свідчать, що толерантність до інших культур, як інша складова самотрансценденції, має статистично значущий зв'язок із покращенням ментального здоров'я та підвищенням рівня задоволеності базових психологічних потреб вимушених мігрантів із України. Вищий рівень толерантності до культурних відмінностей сприяє більшій відкритості до нових соціальних норм, зменшенню міжкультурної напруги та ефективнішій інтеграції в приймаюче середовище.

Отже, результати емпіричного дослідження дозволяють зробити висновок, що вдячність і толерантність до інших культур, розглянуті як складові самотрансценденції, виконують взаємодоповнюючі функції в процесі психологічної адаптації вимушених мігрантів з України. Вдячність передусім підтримує внутрішню емоційну рівновагу та екзистенційне прийняття життєвих обставин, тоді як толерантність до інших культур сприяє успішній соціальній інтеграції в новому культурному середовищі.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному розгляді толерантності до інших культур та вдячності як взаємопов'язаних складових самотрансценденції у контексті психологічної адаптації вимушених мігрантів із України. Отримані результати розширюють уявлення про роль позитивних особистісних якостей у підтриманні психологічного благополуччя в умовах вимушеної міграції.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у практиці психологічного консультування, психотерапії та програм психосоціальної підтримки вимушених мігрантів.

І насамкінець, важливим практичним підсумком дослідження є обґрунтування можливостей цілеспрямованого розвитку самотрансценденції у вимушених мігрантів через психологічну підтримку та психотерапевтичні інтервенції. Зокрема, ефективними можуть бути підходи, спрямовані на підвищення рівня самоповаги як основи толерантного ставлення до інших культур, а також на розвиток здатності до вдячності через рефлексію життєвого досвіду, усвідомлення отриманої підтримки та залучення до соціально значущої діяльності. Використання таких інструментів, як логотерапевтичний SWOT-аналіз, ведення щоденника вдячності, Сократівський діалог і психоедукація, сприяє не лише зниженню рівня психологічного напруження, але й формуванню більш цілісного, осмисленого ставлення до власного життєвого шляху, що створює підґрунтя для більш успішної адаптації та інтеграції вимушених мігрантів у новому соціокультурному середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. United Nations High Commissioner for Refugees. (n.d.). *Ukraine refugee situation*. Operational Data Portal. Retrieved May 6, 2026, from <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>
2. Еміграція. (n.d.). *Енциклопедія сучасної України*. <https://esu.com.ua/article-17837>
3. Ровенчак, О. (2006). Визначення та класифікації міграцій: наближення до операційних понять. *Політичний менеджмент*, 2, 127–139.
4. Бараняк, І. Є. (2023). Теоретико-концептуальні підходи до дослідження вимушеної міграції населення. *Економіка та суспільство*, 55. <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-55-56>
5. Пападопулос, Р. (2023). *У чужому домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання*. Лабораторія.
6. Гуляєва, А. С. (2017). Психологічні особливості вимушеного переселення. *Проблеми сучасної психології*, 37, 66–75.
7. Алексеєнко, Н. В. (2022). Незвичні умови існування вимушених емігрантів як фактор екстремального впливу на психіку особистості. *У Особистість, суспільство, війна* (с. 10–13). Харків.
8. Кайгер, В. И. (2003). *Немцы — переселенцы в Украине (1993–1998): Этнопсихологическое исследование состояния самосознания и уровня социально-психологической адаптации* (Вып. 1). Астропринт.
9. Selye, H. (1964). *From dream to discovery: On being a scientist*. McGraw-Hill.
10. Микитчак, А. П. (2024). Стрес вимушеного переселення як ситуація депривації та ізоляції, ресурси його подолання. *Вісник Національного університету оборони України*, 4(80), 97–107. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-24-80-4-97-107>

- 11.Мазіна, Н. Е. (2016). Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. *Вісник Маріупольського державного університету. Серія: Філософія, культурологія, соціологія*, 12, 131–138.
- 12.Abugre, J. B. (2018). Cross-cultural communication imperatives: Critical lessons for western expatriates in multinational companies (MNCs) in Sub-Saharan Africa. *Critical Perspectives on International Business*, 14(2), 170–187. <https://doi.org/10.1108/cpoib-01-2017-0005>
- 13.Орбан-Лембрик, Л. Е. (2004). *Соціальна психологія: Кн. 1. Соціальна психологія особистості і спілкування*. Либідь.
- 14.Frankl, V. E. (1980). Psychotherapy on its way to rehumanization. *The International Forum for Logotherapy*, 3, 3–9.
- 15.Пурйо, Т. (2023). *Духовні можливості логотерапії Віктора Франкла: Інструкція для успішного застосування*. Інтроліга TOP.
- 16.Frankl, V. E. (2004). *On the theory and therapy of mental disorders: An introduction to logotherapy and existential analysis*. Brunner-Routledge.
- 17.Declaration of Principles on Tolerance. (1995). UNESCO. <https://www.oas.org/dil/1995%20Declaration%20of%20Principles%20on%20Tolerance%20UNESCO.pdf>
- 18.Олпорт, Г. (1954). *Природа упередження (The Nature of Prejudice)*.
- 19.*Society and science. Problems and prospects: The III International Scientific and Practical Conference*. (2022). London, England.
- 20.Turchynova, G., Pet'ko, L., & Holovko, T. (2020). Studying gardens of the world with students of higher education establishments. *Intellectual Archive*, 9(4), 94–107.
- 21.Штепа, О. С. (2008). *Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг*. Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка.
- 22.Киричук, О. В., & Роменець, В. А. (Ред.). (1999). *Основи психології*. Либідь.

- 23.Павленко, В. М., & Мельничук, М. М. (2014). *Психологія толерантності особистості (на матеріалі дослідження студентів)*. ФОП Мирон І. А.
- 24.Chen, G. M., & Starosta, W. J. (2000). The development and validation of the intercultural sensitivity scale. *Human Communication*, 3, 1–15.
- 25.Bennett, M. J. (1993). Towards ethnorelativism: A developmental model of intercultural sensitivity. In R. M. Paige (Ed.), *Education for the intercultural experience* (pp. 21–71). Intercultural Press.
- 26.Deardorff, D. K. (2006). Identification and assessment of intercultural competence as a student outcome of internationalization. *Journal of Studies in International Education*, 10(3), 241–266.
<https://doi.org/10.1177/1028315306287002>
- 27.Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- 28.Viktor Frankl Centre Vienna. (n.d.). About logotherapy.
<https://franklzentrum.org/english/about-logotherapy.html>
- 29.Lukas, E. (n.d.). Logotherapeutic reflections on meaning and gratitude. Viktor Frankl Centre Vienna.
<https://www.franklzentrum.org/english/about-logotherapy.html>
- 30.Eger, E. (2019). Victor Frankl & Edith Eger: Meaning, choice and survival. *Medium*.
<https://medium.com/w-o-w/victor-frankl-edith-eger-both-survived-auschwitz-9803ad337945>
- 31.Олефір, В., & Боснюк, В. (2024). Українськомовна адаптація шкали задоволеності базових психологічних потреб. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*, 12, 18–43.
<https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-2>
- 32.Wosik-Kawala, D., Sarzyńska-Mazurek, E., Korczyński, M., & Bevz, H. (2024). Ukrainian adaptation of Chen and Starosta's Intercultural

- Sensitivity Scale. *Edukacja Międzykulturowa*, 4(27), 114–126.
<https://doi.org/10.15804/em.2024.04.08>
33. Кузнецов, О., Найчук, В., Верещинська, Я., & Журавська, О. (2024). Опитувальник чеснот особистості: адаптація методики (PVQ) Personal Virtues Questionnaire. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 71, 130–159. <https://doi.org/10.34142/23129387.2024.71.09>
34. Карамушка, Л. М., Терещенко, К. В., & Креденцер, О. В. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3–4(27), 85–94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
35. Курман, А. І., & Оліфер, В. О. (2024). Базові психологічні потреби як предиктор суб'єктивного благополуччя (Кваліфікаційна робота). Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна.
36. Frankl, V. E. (1969). *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. World Publishing.
37. Lukas, E. (2000). *Logotherapy textbook: Meaning-centered psychotherapy*. Purpose Research.
38. Lukas, E. (1998). *Meaningful living: A logotherapy guide to health*. Grove Press.
39. Längle, A. (2003). The search for meaning in life and the fundamental motivations. In *Proceedings of the Viktor Frankl Institute*. International Society for Logotherapy and Existential Analysis.
40. Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning* (Rev. ed.). Washington Square Press.