МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ЦІННІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-4
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Худич Наталія Віталіївна
Керівник: к. філос.. н., доцент кафедри
педагогіки та психології освітньої
діяльності Іванова Л.С.
Рецензент: д-р пед. н, проф.
зав. каф. акторської майстерності
Локарєва Г.В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

_____Худич Наталії Віталіївні_____

1. Тема роботи Ціннісні детермінанти психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених

керівник роботи Іванова Л.С., к.філос.н., доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: дослідження підходів та концепцій психологічного благополуччя як багатовимірного феномену, визначення основних структурних компонентів психологічного благополуччя, виокремлення факторів, що впливають на психологічне благополуччя, дослідження теоретичних підходів до вивчення ціннісних орієнтацій, вивчення класифікацій та структур ціннісних орієнтацій, визначення інструментарію та процедури емпіричного дослідження, аналіз результатів.

5. Перелік графічного матеріалу: 7 таблиць, 2 рисунки.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Іванова Л.С., доцент		
Розділ 1	Іванова Л.С., доцент		
Розділ 2	Іванова Л.С., доцент		
Розділ 3	Іванова Л.С., доцент		
Висновки	Іванова Л.С., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Збір та систематизація матеріалу	січень-лютий 2025р.	Виконано
2.	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень –травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-серпень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень2025 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент: _____ Н. В. Худич

Керівник роботи: _____ Л. С. Іванова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 72 сторінки, 2 рисунки, 7 таблиць, 52 джерела, 3 додатків.

Об’єкт дослідження – психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Предмет дослідження – ціннісні детермінанти психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб.

Мета дослідження – дослідити та визначити ціннісні детермінанти психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що у структурі ціннісних орієнтацій ВПО домінують соціально-емоційні та підтримувальні цінності, оскільки пережитий досвід втрати дому та соціальних зв’язків стимулює переорієнтацію на міжособистісну підтримку та емоційне відновлення.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, класифікація, систематизація); емпіричні (тестування за психодіагностичними методиками).

Наукова новизна дослідження полягають у тому, що: емпірично доведено, що у структурі категорії цінностей домінантне положення займають цінності які є «важливими, але не визначальних» (здоров’я, спілкування, соціальна активність), що в свою чергу виконує стабілізуючу функцію в умовах адаптації, а також забезпечує підтримку середнього рівня суб’єктивного благополуччя.

Галузь використання: заклади вищої освіти, соціально-психологічні установи.

БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, СУБ’ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ, ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕННІ ОСОБИ.

SUMMARY

Khudych N. V. Value determinants of psychological well-being of internally displaced persons.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (52 items, 17 of foreign origin), 3 appendix on 9 pages. The qualifying work volume is 86 pages long, 72 of them – main text. There are 7 tables and 2 illustrations.

The qualifying work contains a theoretical overview and empirical research into the features of value determinants of psychological well-being of internally displaced persons.

The research object: psychological well-being of internally displaced persons.

The research subject: value determinants of psychological well-being of internally displaced persons.

The research goal: is to investigate and identify value determinants of psychological well-being of internally displaced persons.

The research tasks are:

– to consider psychological well-being as a multidimensional phenomenon: basic approaches and concepts;

– to explore theoretical approaches to the study of value orientations in psychology;

– to determine the tools and procedure of empirical research to identify value determinants of psychological well-being of IDPs;

– to analyze the results of a declarative study.

Chapter 1 «Theoretical basis of the study of the concept of «psychological well-being» contains a theoretical analysis of psychological well-being as a multidimensional phenomenon, its structure and factors that influence it are investigated.

Chapter 2 «Theoretical aspect of the significance of value orientations in the life of a person» summarizes theoretical approaches to the study of value orientations in psychology and classification.

Chapter 3 «Empirical research of value determinants of psychological well-being of idps» considers methods for studying value determinants of psychological well-being of IDPs and analyzes the results of the study.

Keywords: well-being, psychological well-being, subjective well-being, value orientations, internally displaced persons.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ» 11
1.1. Психологічне благополуччя як багатовимірний феномен: основні підходи та концепції 11
1.2. Структура та компоненти психологічного благополуччя 18
1.3. Фактори, що впливають на психологічне благополуччя 23
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ЗНАЧЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ В ЖИТТІ ОСОБИСТОСТІ 28
2.1. Теоретичні підходи до вивчення ціннісних орієнтацій у психології 28
2.2. Класифікація та структура ціннісних орієнтацій 35
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВПО 41
3.1. Інструментарій та процедура дослідження 41
3.2. Аналіз результатів констатуючого дослідження 48
ВИСНОВКИ 69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 73
ДОДАТКИ 78

ВСТУП

Актуальність дослідження. Перші внутрішньо переміщені особи в Україні з'явилися в наслідок початку російсько-української війни в 2014 році, та окупації територій АР Крим, Донецької та Луганської областей. Значне чисельне збільшення даної категорії, обумовся початком повномасштабної війни, починаючи з 24.02.2022 року. Значна кількість осіб має даний статус вже тривалий час, це в тій чи іншій мірі впливає на трансформацію ціннісних детермінантів психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб.

Одним із ключових чинників, які впливають на рівень психологічного благополуччя таких осіб, виступають ціннісні орієнтації, оскільки вони визначають сенсожиттєві пріоритети, формують ставлення до життєвих труднощів та зумовлюють вибір стратегій подолання стресу.

У науковій літературі наголошується, що саме зміни у системі цінностей часто супроводжують кризові життєві події, як-от вимушене переселення, втрата житла, соціальних зв'язків чи звичного способу життя. Переміщення в інше середовище, невизначеність майбутнього, переживання втрат та травматичний досвід можуть суттєво впливати на психологічне благополуччя ВПО, поглиблювати почуття тривоги, депресії, безнадії. Разом із тим, наявність стабільної системи цінностей, орієнтованої на смисли, розвиток та соціальну взаємодію, може виконувати функцію психологічного ресурсу, підвищуючи стресостійкість та сприяючи адаптації.

Попри велику кількість досліджень у сфері психології стресу та травми, проблема вивчення ціннісних детермінант психологічного благополуччя ВПО в Україні залишається недостатньо розробленою. Особливо актуальним є виявлення тих ціннісних орієнтирів, які можуть слугувати захисними факторами, знижувати рівень дистресу та сприяти інтеграції переміщених осіб у нові соціальні спільноти.

Дослідженням особливостей психологічного благополуччя займається займається низка закордонних дослідників, серед яких: Д. Бразерс, Н. Бредбурн, А. Ватерман, Е. Десі, Е. Дінер, Р. Райан, М. Селігман, М. Чіксентмігаї, Дж. Хартер та ін. Серед вітчизняних дослідників це: С. Бубняк, Н. Каргіна, О. Киричук та ін.

Серед дослідників ціннісних орієнтацій можна виокремити: К. Клакхон, Д. Кліз, С. Максименко, А. Маслоу, Д. Мацумото, М. Рокіч, Р. Скіннер А. Тешфел, Ш. Шварц та ін.

Вітчизняні дослідники, серед яких: В. Біленська, О. Котух, К. Педько досліджують психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб.

Таким чином, дослідження ціннісних детермінант психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб є надзвичайно актуальним як у науковому, так і в практичному вимірах, оскільки його результати можуть стати основою для розробки психокорекційних програм, соціальної підтримки та державних стратегій допомоги особам, які пережили вимушене переселення.

Об’єкт дослідження є психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Предмет дослідження є ціннісні детермінанти психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб.

Мета дослідження. Дослідити та визначити ціннісні детермінанти психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб.

Гіпотези: 1. У структурі ціннісних орієнтацій ВПО домінують соціально-емоційні та підтримувальні цінності (допомога, любов, відпочинок), оскільки пережитий досвід втрати дому та соціальних зв’язків стимулює переорієнтацію на міжособистісну підтримку та емоційне відновлення.

2. Більшість ВПО мають середній рівень суб’єктивного благополуччя із прихованою емоційною напругою, що відображає стан часткової адаптації та наявність резервів для відновлення.

Для реалізації поставленої мети та висунутих припущень нами були поставленні такі завдання:

– розглянути психологічне благополуччя як багатовимірний феномен: основні підходи та концепції;

– дослідити структуру та компоненти психологічного благополуччя;

– визначити фактори, що впливають на психологічне благополуччя;

– дослідити теоретичні підходи до вивчення ціннісних орієнтацій у психології;

– розглянути класифікації та структуру ціннісних орієнтацій;

– визначити інструментарій та процедуру емпіричного дослідження для визначення ціннісних детермінант психологічного благополуччя ВПО;

– провести аналіз результатів констатуючого дослідження.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, класифікація, систематизація); емпіричні (тестування за психодіагностичними методиками).

Наукова новизна: у структурі категорії цінностей домінантне положення займають цінності які є «важливими, але не визначальних» (здоров’я, спілкування, соціальна активність), що в свою чергу виконує стабілізуючу функцію в умовах адаптації, а також забезпечує підтримку середнього рівня суб’єктивного благополуччя.

Практичне значення полягає у можливості практичного застосування у закладах вищої освіти та соціально-психологічних установах.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ»

1.1. Психологічне благополуччя як багатовимірний феномен: основні підходи та концепції

Дослідження сутності та усвідомлення особливості благополуччя, та його ролі та особливості в житті людини представляє собою велике значення, бо пов'язане як і з основними цінностями людини та і її потребами. Поняття «психологічне благополуччя» ввів у науковий обіг американський психолог Н. Бредберн. Який розглядав його як «суб'єктивне відчуття щастя і загальної задоволеності життям» [34]. Зазначається, що дослідник під поняттям психологічного благополуччя не мав на увазі силу Его, самоактуалізацію, самооцінку чи автономію, хоча й визнає наявність спільних рис та зон перетину між цими поняттями. Психологічне благополуччя розглядається як один із провідних компонентів психічного і психологічного здоров'я, а також як важливий показник якості життя особистості.

Загалом, благополуччя, в науковій сфері розглядають як синонім до слова «щастя». Вітчизняний дослідник О. Киричук, зазначає, що поняття «психологічне благополуччя» є подібним за своїми властивостями до такого поняття як «задоволеність життям». В своєму дослідженні науковець зазначає, що «задоволеність життям», можна визначити як стійке позитивне ставлення, у вигляді установок людини по відношенню до чогось, яке виникає у разі якщо людина відчуває задоволення в своєму житті від будь-якої діяльності [17].

Інший дослідник С. Бубняк наголошує, що термін «психологічне благополуччя» має низку близьких за сутнісним значенням поняття, такі як: «задоволеність життям», «щастя», «оптимізм». Найбільш поширеним

виступає саме поняття «щастя». Поширеним є також порівняння «психологічного благополуччя» з поняттям «задоволеності» [4].

Для того щоб більш детального осягнути особливості феномену «психологічного благополуччя є потреба дослідити основні концептуальні підходи його дослідження. Одним із таких є гедоністичний підхід. Даний концептуальний напрямок включає у себе так вчення, які розглядають благополуччя крізь призму задоволеності абр не задоволеності, та будуються на ідеї балансування позитивного чи негативного афектів. Провідними представниками даного напрямку є: Н. Бредбурн, Е. Дінер, А. Ватерман. Другим концептуальним підходом є евдемоністичний, сутнісною основою якого є розуміння психологічного благополуччя як результату розвитку і саморозвитку особистості.

Наукові дослідження Н. Бредберна стали фундаментом теоретичного вивчення психологічного благополуччя в межах гедоністичного підходу. Учений розглядав благополуччя як тісно пов’язане з відчуттям щастя та загальною задоволеністю життям. Ним була створена структурна модель психологічного благополуччя, у якій позитивні та негативні впливи врівноважуються завдяки їх постійній взаємодії. Згідно з цією моделлю, показником суб’єктивного благополуччя є гармонійне поєднання цих протилежних впливів. Аналіз наукових праць підтверджує, що гедоністичний підхід робить центральним критерієм благополуччя саме переживання щастя та задоволеності життям [2].

У 1971 році П. Брікман і Д. Кемпбелл розробили концепцію «гедоністичної бігової доріжки», яка відображає постійне прагнення людини до нових приємних вражень, що, втім, не призводить до сталого підвищення рівня життєвого задоволення. Згідно з цією теорією, індивід психологічно адаптується як до негативних, так і до позитивних життєвих подій. У результаті таких змін його рівень щастя або психологічного благополуччя зазнає короткочасних коливань, після чого знову повертається до стабільного, звичного для конкретної особи стану. Таким чином, будь-які намагання – як з

боку самої людини, так і держави – підвищити рівень щастя, якщо розуміти його як суб'єктивне задоволення життям, часто виявляються малоефективними.

Так, людина, яка живе у злиднях і самотності, може відчувати себе щасливішою за успішного і шанованого батька великої родини. Чому ж модель отримала назву «бігова доріжка»? Тому що ми постійно намагаємося досягти стану щастя та позитивних емоцій, але, як на тренажері, залишаємося на місці – наше відчуття благополуччя не змінюється.

Варто зазначити, що ця концепція не відкрила нових істин про людську природу. Вона лише підтвердила результати давніх філософських роздумів за допомогою психологічних досліджень: радощі та страждання минають, задоволення швидко зникають, залишаючи після себе втому й нудьгу, а справжнього спокою можна досягти, навіть проходячи через труднощі [14].

Особистість, змінюючи себе, трансформує і навколишній світ, досягаючи таким чином внутрішньої гармонії (К. Райфф, Е. Деці, Р. Райан). Звертаючи увагу на обмеженість гуманістичного підходу до дослідження психологічного благополуччя особистості, дослідниця Керол Райфф запропонувала власну теорію, засновану на аналізі концепцій, пов'язаних із позитивним функціонуванням особистості (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Гордон, К. Юнг, Е. Еріксон, Р. Нойгартен). У межах цієї теорії були виокремлені шість ключових складових позитивного функціонування особистості: самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономність, контроль над середовищем, наявність цілей у житті та особистісне зростання.

У подальшому, спираючись на результати власних досліджень, К. Райфф створила оригінальну терапевтичну методику (терапія благополуччя) та відповідний опитувальник «Шкали психологічного благополуччя», що широко застосовуються в сучасних наукових дослідженнях [44].

Також варто звернути увагу на теорію самодетермінації, розроблену Едвардом Деці та Річардом Райаном, згідно з якою рівень особистісного

благополуччя пов’язаний із реалізацією базових психологічних потреб, автономії, компетентності та міжособистісних зв’язків [35].

Окремого розгляду заслуговує феномен психологічного благополуччя, висвітлений у працях українських дослідників. Зокрема, Л. Яворовська підкреслює, що психологічне благополуччя – це складне цілісне переживання, яке проявляється у суб’єктивному відчутті щастя, задоволення собою і життям, а також тісно пов’язане з базовими людськими цінностями та потребами. Акцент робиться саме на суб’єктивній оцінці людиною власного досвіду, що перегукується з підходом Еда Дінера, а також з окремими аспектами позитивного функціонування особистості, описаними К. Райфф [37].

Психологічне благополуччя розглядається як конструкт, що відображає як поточні, так і потенційні сторони життя індивіда. При цьому актуальне й ідеальне психологічне благополуччя мають свої відмінності. Найбільше значення для актуального благополуччя мають такі компоненти, як «особистісне зростання», «позитивні стосунки з іншими» та «життєва мета» .

Н. Каргіна зазначає, що одним із ключових недоліків гедоністичного підходу є його так звана «подвійність», яка полягає в тому, що одна й та сама людина здатна демонструвати протилежні типи поведінки: здійснювати добрі вчинки, водночас жорстоко та байдуже ставлячись до тварин або слабших; насолоджуватися мистецтвом чи витонченою музикою, водночас принижуючи моральні цінності інших; брати активну участь у волонтерстві та декларувати патріотизм, при цьому не вагаючись маніпулювати людьми задля досягнення особистих цілей, проявляючи агресію або ворожість. Така поведінкова суперечливість часто є наслідком дії психологічних захисних механізмів, які маскують почуття власної неспроможності чи непотрібності. Це не обов’язково свідчить про опір соціальній моралі, а радше є способом самоствердження, бажанням вирізнитися з-поміж інших, підтвердити власну унікальність, винятковість, а відтак, відновити втрачений авторитет власного «Я». Гедоністичний підхід акцентує увагу переважно на внутрішніх,

суб'єктивних переживаннях особистості, тобто на індивідуальному відчутті задоволення та щастя. Водночас він нехтує зовнішнім контекстом благополуччя, ігноруючи глибину та багатовимірність особистісного досвіду. У цьому й полягає його обмеженість як пояснювальної моделі психологічного благополуччя [15].

Варто зазначити, що евдемоністичний (евдемоністичний – від грецького «eudaimonia» – добробут) підхід до дослідження психологічного благополуччя, на відміну від гедоністичного, враховує значну роль внутрішніх переживань людини перед обличчям щоденних викликів, прагнення до становлення справжнього «Я», особистісного зростання, самореалізації та самоактуалізації – тобто тих аспектів, які визначають психологічне благополуччя. Евдемоністи підкреслюють, що почуття щастя та задоволення життям не є постійними і залежать від ступеня самоактуалізації особистості. Самоактуалізація – це безперервний процес, а рівень благополуччя відображає лише поточний етап суб'єктивного переживання людини ситуації свого життя. Таким чином, евдемоністичний підхід надає комплексне уявлення про психологічне благополуччя: він охоплює самореалізацію, здатність бути активним суб'єктом власного життя, виконувати соціальні ролі. Благополуччя проявляється в активності: лише в русі і розвитку особистість зростає, а застій руйнує її сутність і водночас – саме благополуччя.

Психологічне здоров'я розглядають як динамічну рівновагу індивіда з навколишнім соціальним та природним середовищем, що забезпечує виконання нею основних соціальних функцій і є необхідною умовою для повноцінного існування. У цьому контексті поняття «психологічне здоров'я» часто вживається як синонім до «психологічного благополуччя» та «психічного здоров'я», але всі вони мають чіткий соціально-психологічний зміст. Розширення розгляду психологічного здоров'я через призму благополуччя особливо привносить соціальне забарвлення до цього поняття, як зазначають Н. Бредберн та Е. Дінер. Деякі дослідники вважають, що

психологічне благополуччя психосоматичним здоров'ям – результатом взаємодії психічної та тілесної сфер. Вона розробила багаторівневу модель благополуччя, де різні рівні буття і типи діяльності визначають свідомі та несвідомі інтенції: психосоматичне здоров'я, соціальна адаптація, психічне та психологічне здоров'я [15].

Крім того, важливим елементом психологічного благополуччя є довіра як вимір духовного добробуту. Як зауважує Д. Бразерс: «Базова довіра – провідний елемент соціального й психологічного благополуччя індивіда та суспільства, що означає впевненість у тому, що навколишні не мають наміру нашкодити» [35].

У фокусі нашої уваги опиняється особистісне благополуччя як ключовий та водночас складний компонент психологічного благополуччя. Воно передбачає загальне задоволення власними особистісними ресурсами, внутрішню гармонію та відчуття цінності власного життя. Позитивне функціонування як складова внутрішньоособистісного блага дозволяє людині не лише здійснювати конструктивну діяльність і переживати стан "потоку", а й ефективно взаємодіяти з оточенням, досягаючи значущих соціальних результатів. Саме завдяки цьому формується загальне особистісне благополуччя, яке втілює собою взаємодію різнорівневих чинників, серед яких психологічне благополуччя відіграє структуроутворюючу роль.

Цікавою є точка зору вчених Е. Дінер, та К. Ріфф, які вважають суб'єктивне благополуччя невід'ємною складовою психологічного благополуччя. Людина може відчувати себе психологічно благополучною тоді, коли вона суб'єктивно переживає задоволення своїм життям і становищем у суспільстві, осмислює власні потреби та здатна контролювати їх. У такому разі особистість обирає здоровий спосіб життя, активно функціонує в соціумі, сприяючи формуванню здорової суспільної моделі. Цей підхід ґрунтується на екзистенціально-феноменологічній парадигмі, згідно з якою суб'єктивне благополуччя є інтегративним утворенням, що системно впливає на різні аспекти психічного стану особистості. Наслідком цього є

підвищення ефективності поведінки, якості міжособистісної взаємодії та соціальної включеності індивіда.

Особливої ваги дослідження суб'єктивного аспекту психологічного благополуччя набуває у контексті вивчення внутрішньо переміщених осіб. ВПО переживають складні життєві обставини, пов'язані з втратою звичного середовища, соціальних зв'язків та почуття стабільності. У таких умовах саме суб'єктивне відчуття благополуччя стає ключовим показником їхньої адаптації та психологічної стійкості.

Аналіз суб'єктивного благополуччя дозволяє не лише оцінити загальний рівень задоволеності життям, але й виявити, які цінності та внутрішні ресурси сприяють успішному подоланню кризових ситуацій. Таким чином, дослідження цього напряму допомагає глибше зрозуміти механізми формування психологічного благополуччя серед ВПО та визначити ціннісні орієнтації, що забезпечують їх соціальну інтеграцію й внутрішню гармонію.

Психологічне благополуччя, окрім того, не обмежується лише індивідуальним виміром, воно відображається у соціальних настроях, що панують у суспільстві, впливає на формування міжлюдських стосунків, визначає систему культурних цінностей і вподобань, спрямовує соціальну політику й управлінські стратегії.

Варто акцентувати увагу на тому, що наразі в науковому просторі немає єдиного підходу до комплексного розуміння структури психологічного благополуччя. У різних концепціях виокремлюються такі його компоненти: фізичний, духовний, особистісний, соціальний, суб'єктивний, матеріальний, економічний, екзистенційний. Окремо дослідники визначають інтегральний показник психологічного благополуччя – його загальний рівень.

Таким чином, у межах психологічного дослідження важливим є не лише теоретичне осмислення категорії благополуччя, а й її емпіричне вивчення. Це вимагає чіткого окреслення компонентного складу та застосування валідних методик для їх вимірювання й подальшого аналізу.

Отже, можна стверджувати, що феномен психологічного благополуччя є багатовимірним і складним конструктом, що інтегрує в собі як суб'єктивні переживання людини, так і її взаємодію з соціальним середовищем. Його сутність полягає не лише у відчутті щастя або задоволеності життям, а й у глибшому усвідомленні власної життєвої цінності, наявності життєвих цілей, позитивних міжособистісних зв'язків, автономії та особистісного зростання. Вивчення психологічного благополуччя на перетині гедоністичного та евдемоністичного підходів дає змогу комплексно осмислити це явище – як з позицій афективного досвіду, так і з огляду на потенціал самореалізації особистості.

Психологічне благополуччя виступає не лише показником психічного здоров'я, а й детермінантою ефективної соціальної адаптації та життєвої стійкості особистості. Його рівень обумовлюється низкою чинників – від задоволення базових потреб до здатності до рефлексії, формування довіри, збереження гармонії між зовнішніми обставинами та внутрішніми ресурсами. Системний підхід до вивчення цього явища передбачає врахування фізичних, духовних, соціальних, економічних, екзистенційних компонентів, що дозволяє зробити висновок про його інтегральну природу.

Таким чином, психологічне благополуччя – це не лише індикатор успішного функціонування особистості в межах суспільства, а й важливий ресурс для формування гармонійних міжособистісних стосунків, суспільної стабільності та культури взаємодії. Його дослідження є не лише актуальним науковим завданням, а й практично значущим напрямом у галузі психології, освіти, соціальної політики та охорони здоров'я.

1.2. Структура та компоненти психологічного благополуччя

У процесі становлення наукової психологічної думки різні вчені висували власні концептуальні моделі благополуччя, спираючись на гедоністичну або евдемоністичну парадигму, а також намагаючись їх

поєднати. До таких дослідників належать К. Ріфф, Е. Десі, Р. Раян, Е. Дінер, М. Селігман, С. Любомірскі, М. Чіксентмігаї та ін. Розглянемо більш детально деякі авторські погляди на розуміння структури та компонентів психологічного благополуччя.

Соціально-психологічні чинники, які мають вплив на формування психологічного благополуччя особистості, охоплюють низку вагомих аспектів. Насамперед це забезпечення безпеки та комфорту в домашньому середовищі, що створює відчуття стабільності та захищеності. Значущу роль відіграє емоційна атмосфера в родині, наповнена любов'ю, взаєморозумінням, теплом і гармонією, яка сприяє формуванню позитивного емоційного фону. Не менш важливою є відкритість і довірливість у стосунках між членами родини, що забезпечує емоційну підтримку та відчуття приналежності. Контроль з боку батьків, їхня активна участь у житті дітей, зацікавленість у їхніх потребах та проблемах, формують у дитини усвідомлення власної значущості в родині. Також позитивно впливають підтримка сім'єю соціальних контактів дитини з оточуючими людьми та залучення її до різноманітних видів діяльності за межами родини.

Для підвищення рівня задоволеності життям застосовують два основні підходи. Перший – це прямий вплив, спрямований на формування позитивних моделей поведінки, соціальних взаємин та життєвих цілей, що сприяють зростанню задоволеності життям. Другий – непрямий, який полягає в аналізі чинників, що зумовлюють стресові стани, зокрема недостатня підтримка з боку оточення, негативний стиль атрибуції тощо, з метою корекції їх впливу на загальний рівень життєвої задоволеності [38].

У прагненні об'єднати наявні підходи до розуміння психологічного благополуччя, К. Ріфф сформулювала інтегративну модель, яка охоплює шість ключових компонентів: позитивне ставлення до себе та свого минулого, наявність особистісних цілей і захоплень, що надають сенс життю, здатність ефективно реагувати на вимоги повсякденного буття, почуття постійного розвитку й самореалізації, гармонійні міжособистісні стосунки, засновані на

довірі та турботі, а також здатність залишатися вірним власним переконанням навіть в умовах зовнішнього тиску [43].

Попри те, що багато сучасних теорій суб'єктивного благополуччя розвиваються у рамках екзистенціально-феноменологічного підходу, варто згадати й оригінальні теоретичні моделі. П. Фесенко, який зазначає на тому, що психологічне благополуччя має багатовимірний конструкт, тим самим охоплює як поточні, так і ідеальні аспекти життя особистості. При цьому, структура актуального благополуччя, за його словами, найчастіше включає такі компоненти, як особистісне зростання, позитивні взаємини з іншими людьми та цілеспрямованість. Ідеальне ж благополуччя більшою мірою базується на високому рівні самоприйняття, здатності до формування глибоких і довірливих міжособистісних зв'язків, а також на вмінні ставити перед собою важливі життєві цілі та успішно їх досягати.

Дослідження, проведене Інститутом Геллапа (Gallup), було спрямоване на аналіз рівня захопленості роботою та щоденної радості серед працюючого дорослого населення. В результаті цього аналізу вдалося виокремити п'ять ключових складових, що формують загальне благополуччя людини: стан здоров'я, професійна реалізація, фінансова стабільність, соціальні зв'язки та суспільна залученість. Усі ці елементи є тісно взаємопов'язаними, і високі показники в одній сфері не здатні компенсувати дефіцит в іншій.

Інститут Геллапа визначає поняття психологічне благополуччя як внутрішнє суб'єктивне відчуття задоволення життям, що проявляється в гармонійному поєднанні любові до щоденної діяльності, наявності добрих взаємин з оточенням, фінансової стабільності, доброго здоров'я і відчуття власного внеску у життя громади. Згідно з концепцією Дж. Хартера і Т. Рата, ці п'ять елементів охоплюють:

– Професійне благополуччя (Career Well-being) – задоволення від діяльності, якою особа займається щодня;

– Соціальне благополуччя (Social Well-being) – наявність міцних взаємин, любові й підтримки у житті;

– Фінансове благополуччя (Financial Well-being) – ефективне управління фінансовими ресурсами;

– Фізичне благополуччя (Physical Well-being) – добрий стан здоров'я та енергія для виконання щоденних завдань;

– Благополуччя в громаді (Community Well-being) – відчуття належності та участі в житті місцевої спільноти [6].

Окрім цієї моделі, вагоме місце в дослідженні благополуччя займає концепція PERMA, розроблена М. Селігманом, що також включає п'ять основних компонентів щастя:

– Positive Emotion – позитивні емоції;

– Engagement – залученість у діяльність;

– Relationships – якісні міжособистісні взаємини;

– Meaning – відчуття сенсу в житті;

– Accomplishments – досягнення та результати.

На думку Селігмана, благополуччя – це поєднання позитивного психічного стану та цілеспрямованої діяльності. Його модель широко впроваджується в корпоративних програмах Well-being, оскільки забезпечує як теоретичну основу, так і практичні засоби для створення ефективних програм підтримки персоналу [40].

Таким чином, обидві моделі – Gallup та PERMA – розглядають благополуччя як багатовимірне явище, що охоплює як внутрішні, так і зовнішні ресурси особистості, забезпечуючи основу для індивідуального розвитку, соціальної інтеграції та професійного зростання.

Для ВПО суб'єктивне благополуччя стає не лише індикатором внутрішнього стану, але й своєрідним механізмом саморегуляції, що дозволяє підтримувати відчуття контролю, ціннісної орієнтації та психологічної рівноваги у стресових умовах. Вивчення цього напряму дає змогу визначити, які саме цінності та установки сприяють формуванню стійкості, соціальної інтеграції та конструктивного подолання життєвих труднощів

З огляду на ситуацію внутрішньо переміщених осіб, така структуризація суб'єктивного благополуччя має особливу цінність. Когнітивний компонент дозволяє оцінити, наскільки сформовані у ВПО уявлення про власне майбутнє та чи зберігають вони життєві орієнтири після вимушених змін. Емоційно-оцінковий компонент відображає здатність підтримувати позитивне ставлення до себе, інших та життєвих обставин, що є критично важливим для збереження психічної стійкості в умовах соціальної невизначеності. Мотиваційно-поведінковий компонент демонструє, чи зберігають внутрішньо переміщені особи прагнення до саморозвитку, здатність контролювати власні дії та активно впливати на обставини, замість пасивного прийняття ситуації.

Таким чином, аналіз трьох компонентів суб'єктивного благополуччя у ВПО дає змогу виявити ключові ціннісні орієнтири, що сприяють адаптації, інтеграції у нове соціальне середовище та збереженню внутрішньої гармонії.

На основі розглянутих структур та його складових компонентів, бачимо, що психологічне благополуччя є складною багатовимірною категорією, яка поєднує як об'єктивні умови життя, так і суб'єктивне сприйняття людиною свого внутрішнього стану, взаємин, досягнень та життєвого сенсу. Воно охоплює як гедоністичну парадигму, так і евдемоністичний.

Суттєвий вплив на формування благополуччя мають соціально-психологічні чинники – атмосфера в родині, підтримка, безпека, міжособистісні зв'язки, доступ до реалізації соціально значущих цілей. Важливу роль відіграє здатність особистості до рефлексії, саморозуміння, внутрішньої активності, контролю над життєвими обставинами та гнучке реагування на виклики.

Інтегративні моделі – зокрема теорії К. Ріфф, Е. Десі та Р. Раяна, моделі PERMA М. Селігмана, а також структура благополуччя від Gallup – демонструють, що благополуччя є поєднанням різних, але взаємопов'язаних аспектів: емоційного, соціального, професійного, фізичного, матеріального,

ціннісного. Кожен із компонентів є важливим і не може бути повністю компенсований іншим.

Таким чином, благополуччя особистості – це динамічний процес, що формується на перетині внутрішніх ресурсів, міжособистісних стосунків і соціального контексту. Його забезпечення вимагає комплексного підходу, що включає підтримку з боку соціального середовища, розвиток самосвідомості та адаптивних стратегій поведінки, спрямованих на гармонізацію внутрішнього світу особистості та зовнішніх умов її існування.

1.3. Фактори, що впливають на психологічне благополуччя

Складність дослідження психологічного благополуччя полягає у тому, що його механізм формування має подвійний характер – він формується як у зовнішньому соціальному середовищі, так і у внутрішньому світі особистості. При цьому йдеться не лише про зовнішні, а й про внутрішні детермінанти, головним чином про активну позицію індивіда – його здатність до самоактуалізації, саморозвитку, здійснення свідомого вибору й постановки цілей. Саме визначення і аналіз структури психологічного благополуччя виступають центральною метою даного дослідження.

Необхідно розрізняти різні рівні факторів: ті, що формують і визначають рівень психологічного благополуччя, сфери його прояву, а також структурні компоненти, які є його предикторами. Огляд наукових джерел свідчить, що всі ці чинники можна систематизувати у чотири основні групи залежно від підходу до розуміння благополуччя [10].

1. Соціально-економічні фактори. Наявність взаємозв'язку між рівнем благополуччя та соціально-економічними показниками підтверджується дослідженнями. Так, Н. Бредберн встановила, що високий рівень доходу корелює з позитивними емоціями, хоча не зменшує негативні – гроші здатні збільшувати радість, але не знімати біль . Важливим є поняття «суб’єктивного економічного благополуччя» яке розглядається як

інтегральна категорія, яка відображає поєднання об’єктивних зовнішніх умов та внутрішнього сприйняття власного матеріального стану. Емпіричні дані підтверджують наявність кореляції між високим СЕБ та загальною життєвою задоволеністю, а також стійкість цього зв’язку при високих показниках. Зокрема, Е. Дінер виявив, що більше забезпечені люди мають більше позитивних емоцій, проте підвищення доходу не завжди приводить до ще більшого щастя. При цьому бідність значно обмежує можливості реалізації, соціальної взаємодії й творчості [36].

Отже, соціально-економічні фактори дійсно впливають на психологічне благополуччя, проте цей вплив неоднозначний: він виражений переважно в крайніх зонах доходів, гроші здатні підвищувати радість, але не зменшувати страждання, а в дуже забезпечених людей подальші прибутки вже не додають задоволеності життям.

2. Соціально-культурні фактори. Соціокультурне середовище має глибокий вплив на формування особистості: воно трансформує її поведінку, стимулює розвиток нових форм психологічної діяльності, а також сприяє виникненню нових психологічних структур, які дозволяють людині осмислювати як навколишні соціальні зв’язки, так і власне «Я», формуючи відповідне ставлення до себе та інших [10].

У контексті дослідження культурних відмінностей, науковці звертають увагу на те, як культурні орієнтації – індивідуалізм чи колективізм – позначаються на різних аспектах психологічного благополуччя. Наприклад, у дослідженні К. Ріфф було виявлено, що корейські респонденти, які живуть у культурі колективізму та взаємозалежності, мають високі результати за показником позитивного ставлення до інших, але демонструють нижчі оцінки самоприйняття та особистісного зростання. Водночас американські учасники, виховані у культурі індивідуалізму, показали високі рівні автономії та особистісного зростання, при цьому зосереджуючи увагу на власному благополуччі, а не на благополуччі членів родини, як це характерно для корейців [37].

Отже, соціокультурні фактори безумовно впливають на психологічне благополуччя, проте їх вплив не є універсальним і не стосується всіх його складових однаковою мірою. Найбільше соціокультурний контекст позначається на тих компонентах, які пов'язані зі ставленням до себе, до інших, і з тим, як особистість інтегрує соціальні норми у своє світосприйняття. Психологічне благополуччя можливе як в індивідуалістичних, так і в колективістських культурах, за умови, що людина приймає ідентичну їй соціокультурну модель життя.

3. Біологічні фактори. У науковій літературі існує думка, що генетичні особливості можуть частково пояснювати індивідуальні відмінності в рівні психологічного благополуччя. Зв'язок між фізичним здоров'ям та емоційним станом є очевидним: захворювання, як правило, зумовлює функціональні обмеження, що, у свою чергу, знижує можливості для відчуття задоволеності життям.

Р. Райан і К. Фредерик дійшли висновку, що суб'єктивне відчуття життєздатності є вагомим індикатором психологічного благополуччя. Їхні дослідження показали, що воно тісно пов'язане не лише з такими аспектами, як автономія та позитивні взаємини з оточенням, але й із фізичними симптомами [41].

В опорі на ідеї К. Ясперса, А. Вороніна також вводить уявлення про суб'єктивні Я-критерії: ступінь самоприйняття, гнучкість саморегуляції та наявність або відсутність психічних, соматичних і психосоматичних порушень. Таким чином, хоча біологічні чинники можуть певною мірою обмежувати задоволення потреб і впливати на загальне благополуччя, їхній негативний вплив може бути зменшений за умови наявності в особистості адаптивних механізмів, позитивного самосприйняття та ефективної саморегуляції. Біологічна обумовленість – це лише один із компонентів, а не вирішальний фактор психологічного добробуту [10].

4. Психологічні фактори. Виходячи з ідей Н. Бредберна та Е. Дінера, які фактично ототожнюють психологічне благополуччя із суб'єктивним, багато

дослідників вважають, що воно прямо пов’язане з рівнем задоволення базових потреб. Так, Р. Райан і К. Шелдон переконані, що стан благополуччя досягається завдяки задоволенню потреб і відчуттю життєздатності: щасливими вважаються ті дні, коли основна діяльність людини узгоджується з її внутрішніми потребами [45].

Особливо вагомою в контексті психологічного благополуччя є теорія самодетермінації Р. Райана і Е. Десі. Вони вказують на ключову роль трьох базових психологічних потреб: автономії (відчуття свободи дій, що узгоджуються з особистими цінностями), компетентності (здатності ефективно впливати на навколишнє середовище), а також потреби у зв’язку з іншими (емоційній близькості, турботі й прийнятті). Задоволення цих потреб у сприятливому соціальному контексті значно підвищує рівень благополуччя, а їхній дефіцит, навпаки, призводить до його зниження. Емпіричні дослідження підтвердили, що саме ці потреби мають суттєвий вплив на психологічне благополуччя, зокрема у дітей, де автономія сприяє розвитку ініціативності, компетентність – пізнавальній активності, а позитивні взаємини – формуванню довіри та підтримки. Турбота і любов з боку батьків закладають фундамент для майбутнього емоційного добробуту дорослої особистості [42].

Ще одним важливим аспектом є роль сенсу життя та життєвих цілей у формуванні суб’єктивного благополуччя. Досягнення значущих цілей зазвичай корелює з високим рівнем благополуччя, у той час як реалізація несуттєвих цілей не приносить відчутної задоволеності або навіть знижує її рівень. Отже, цілі виступають вагомими предикторами психологічного добробуту, оскільки процес їх досягнення спричиняє зміни в житті, які можуть бути або позитивними, або нейтральними.

Л. Яворовська зауважує на твердження, яке доводить наявність прямої залежності між психологічним благополуччям і усвідомленістю життя, а також із термінальними (життєві ідеали) й інструментальними (засоби досягнення цілей) цінностями [34]. Воно підкреслює, що не лише зміст цілей

має значення, а й суб'єктивна оцінка ефективності у їх досягненні. У цьому контексті варто згадати теорію А. Бандури про самоефективність, яку він розглядає як здатність особи вірити у свої сили, організовувати необхідні дії та долати життєві труднощі. Саме ця переконаність, за його твердженням, є фундаментом позитивного функціонування особистості [10].

Отже бачимо, що психологічне благополуччя є складним багатовимірним феноменом, формування якого залежить як від зовнішніх умов, так і від внутрішніх характеристик особистості. Його вивчення ускладнюється взаємодією соціальних, культурних, економічних, біологічних і психологічних чинників, які не лише визначають рівень добробуту, але й впливають на його стійкість та індивідуальні прояви. Соціально-економічні аспекти, хоч і не гарантують повного щастя, відіграють роль у задоволенні базових потреб і створенні умов для емоційного комфорту, особливо для тих, хто перебуває на межі бідності. Соціокультурні контексти формують уявлення про бажану модель життя, змінюючи акценти у сприйнятті себе та інших, однак здатні забезпечити благополуччя лише тоді, коли індивід приймає й адаптує ці цінності до власної ідентичності. Біологічні умови, попри їхню очевидну важливість, не є фатальними – завдяки особистісній гнучкості, саморегуляції та позитивному самосприйняттю їхній негативний вплив може бути мінімізований. Найглибший пласт формування психологічного благополуччя охоплюють психологічні фактори – здатність особи задовольняти фундаментальні психологічні потреби, відчувати сенс буття, формулювати та досягати життєво значущі цілі. Особистісна ефективність, мотиваційна узгодженість цілей із цінностями та переживання життєвої осмисленості виступають важливими предикторами добробуту. Таким чином, психологічне благополуччя не є продуктом однієї сфери впливу – воно виникає на перетині об'єктивних умов життя та суб'єктивної оцінки власного існування, і передусім залежить від здатності особистості активно будувати власний шлях у гармонії з внутрішніми потребами та зовнішніми обставинами.

РОЗДІЛ 2
ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ЗНАЧЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ В ЖИТТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Теоретичні підходи до вивчення ціннісних орієнтацій у психології

Сучасна психологічна наука характеризується великою кількістю різних підходів до визначення понять цінностей і ціннісних орієнтацій, що свідчить про складність і суперечливість цих феноменів. З одного боку, цінності розглядають як внутрішній аспект особистості, її переконання, настанови, вірування й ідеї, тобто як особистісний прояв цінностей. З іншого боку, цінності невідривні від соціуму, адже люди живуть у суспільствах, де сповідують спільні набори цінностей. У такому контексті цінності набувають значення на рівні інституцій, держав і культур, виступаючи об'єднувальним чинником для спільнот. Наприклад, сучасні університети пишаються власними цінностями, які закладені в їхні стратегії розвитку. Показовим є слоган однієї бізнес-школи – « створюючи цінність», що акцентує увагу на освіті як найвищій цінності, яку заклад пропонує своїм студентам. Обираючи цей навчальний заклад, здобувачі вищої освіти стають частиною спільноти, об'єднаної спільними цінностями знань і саморозвитку.

На глобальному рівні проголошуються універсальні цінності, спільні для всіх цивілізованих країн світу. Наприклад, інтеграційні процеси України в Європейський Союз передбачають не лише створення спільного економічного простору чи законодавчої бази, а й спільність цінностей, на яких ґрунтується стратегія розвитку країн ЄС. До базових цінностей Євросоюзу відносять шість світоглядних засад: повагу до людської гідності, демократію, рівність, свободу, верховенство права та дотримання прав людини, включаючи права меншин. Однак процес євроінтеграції має

відбуватися не лише на законодавчому рівні, а й узгоджуватися з особистісними поглядами та переконаннями людей.

Водночас лишається дискусійним питання про тотожність понять «цінності» та «ціннісні орієнтації». Одні вчені розглядають ці терміни як синоніми, тоді як інші вбачають між ними відмінності. З огляду на це варто здійснити теоретичний аналіз феномена ціннісних орієнтацій.

Ціннісні орієнтації особистості – це складні психологічні конструкти, які мають певну спрямованість та впорядковуються в особистісну ієрархію. Ціннісна сфера посідає важливе місце в структурі особистості. Її систему можна розглядати як підсистему ширшої системи, яку в літературі описують поняттями «життєвий світ індивіда», «образ світу» тощо. Така підсистема є багатовимірною й динамічною. Упродовж життя людини її цінності можуть змінюватися, зміцнюватися, розвиватися чи втрачати значення, унаслідок чого формується індивідуальна ієрархія особистісних цінностей, унікальна для кожної окремої особистості [23].

У розумінні ціннісних орієнтацій особистості ключовим виступає уявлення про особистість як похідну від системи суспільних відносин. Ціннісні орієнтації визначаються як складне соціально-психологічне утворення, що відображає спрямованість активності людини і задає її загальний спосіб ставлення до навколишньої дійсності [1].

Деякі дослідники підкреслюють, що ціннісні орієнтації є важливою складовою структури особистості, яка відображає її загальну націленість на досягнення цілей і вибір способів діяльності. Вони мають як суб’єктивну, так і об’єктивну природу, виступаючи своєрідною «серцевиною» особистості.

С. Максименко акцентує, що спрямованість людини формується як сукупність ключових цінностей і смислотворчих мотивів, котрі надають її життю упорядкованості, цілісності й структури.

Щодо поняття цінностей, класичним залишається визначення К. Клакхона, який описував їх як афективні або когнітивні символи, що закріплюють уявлення про бажане й впливають на цілі, засоби й форми

діяльності. При цьому К. Клакхон виділяв їхню соціальну обумовленість і підкреслював відмінність між тим, що є просто бажаним (гедоністичні цінності), і тим, що визнається бажаним для суспільства (соціальні й культурні цінності). Таким чином, цінності водночас мають і індивідуальний, і суспільний вимір [39].

Т. Парсонс наголошував, що цінності виступають елементами як психологічних процесів особистості, так і культурних традицій суспільства .

Р. Скіннер і Д. Кліз визначали цінності як уявлення про те, що в житті є важливим, що добре, а що погано, підкреслюючи, що ці уявлення мають абстрактний характер і формуються на основі власних уявлень про реальність, але людина має змогу самостійно обирати, яким цінностям надавати перевагу.

Аналіз наукових джерел дозволяє виділити два основних підходи до вивчення цінностей. Перший – загальнопсихологічний, який акцентує на смисловій природі цінностей, їхній ролі як когнітивних утворень та елементів мотиваційно-потребової сфери. З цієї перспективи цінності інтеріоризуються, стаючи внутрішніми регуляторами поведінки, тоді як соціальні регулятори проявляються крізь індивідуальні особливості людини.

Другий – соціально-психологічний підхід (К. Клакхон, Я. Мусек), в якому цінності тісно пов’язуються з мотивацією і розглядаються як орієнтири у свідомості, що визначають вибір поведінки.

А. Маслоу вважав, що цінності є відображенням психічного здоров’я індивіда. Він виділяв окрему групу гомеостатичних (або прикордонних) цінностей – таких як потреба у відпочинку, спокої, уникненні загроз. На його думку, для зрілої особистості ці цінності не є визначальними, натомість її вища природа спрямована на самореалізацію й прагнення до Б-цінностей – істини, краси, досконалості, унікальності, що надають життю глибинного сенсу.

М. Рокіч розвинув ідею соціальної природи цінностей, поділяючи їх на дві групи: ті, що стосуються особистих уявлень про предмети, і ті, що є

елементами соціальної свідомості – інструментальні (способи дії) та термінальні (кінцеві стани буття). Він наголошував, що цінності є стійкими утвореннями свідомості, що керують поведінкою через систему переконань. Рокіч виділив дві основні функції цінностей: адаптивну і его-захисну.

Разом із Ш. Шварцем він підкреслював, що цінності є організованими у системи, мають обмежену кількість, єдині для кожної особистості (хоч і з різною пріоритетністю), впливають на всі соціальні процеси, походять як із культури й інститутів, так і з внутрішніх особливостей індивіда [24].

Ш. Шварц і У. Білскі запропонували поділ цінностей на кілька великих груп: цінності збереження (наприклад, традиції, безпека), цінності змін (саморегуляція), цінності самовизначення та цінності самозвеличення (влада).

Спільно з колегами Ш. Шварц розробив теоретичну основу для виокремлення 19 базових цінностей, кожна з яких має власний мотиваційний зміст і чітке концептуальне визначення. Автор надав оригінал опису цього дослідження, а разом із професором вони здійснили переклад понять:

1. Самоспрямування, що складається із двох аспектів:

– Автономність думки – свобода розвивати власні ідеї й переконання;

– Автономність дії – свобода визначати власні дії та вчинки.

2. Стимуляція – прагнення до нових вражень та змін.

3. Гедонізм – орієнтація на отримання задоволення та насолоди.

4. Досягнення – прагнення до успіху відповідно до соціально схвалених стандартів.

5. Влада, що також поділяється на два напрямки:

– Домінування над людьми – вплив через контроль і владу над іншими;

– Контроль ресурсів – вплив через володіння матеріальними чи соціальними ресурсами.

6. Підтримка публічного іміджу – захист свого авторитету та впливу через створення певного публічного образу.

7. Безпека, що охоплює:

– Особисту безпеку – захищеність у найближчому оточенні;

– Безпеку суспільства – стабільність і безпека суспільних інститутів та соціального порядку;

8. Традиції – збереження та підтримка культурних, родинних і духовних надбань.

9. Конформність, яка теж розподіляється на два аспекти:

– Дотримання правил – повага до законів, норм та обов'язків;

– Запобігання шкоді іншим – прагнення не завдавати шкоди людям.

10. Покірність – усвідомлення власної скромної ролі порівняно з великими сенсами життя.

11. Доброзичливість, яка включає:

– Залежність – прагнення бути надійним членом групи та заслуговувати на довіру;

– Турботу – виявлення відданості та зацікавленості у добробуті інших.

12. Універсалізм, що охоплює:

– Рівність і справедливість – прагнення до соціальної справедливості та рівності;

– Захист природи – турбота про довкілля та природні ресурси;

– Толерантність – відкритість і прийняття різноманітності інших людей та культур.

У своїй моделі Шварц окреслив взаємозв'язки між цими мотиваційними типами цінностей, які наочно подані на відповідній схемі.

А. Тешфел підкреслював роль цінностей як однієї з детермінант соціального пізнання і вводив поняття «ціннісного поля особистості» (МакГвайєр), яким визначається сукупність цінностей, значущих для конкретної людини [23].

Таким чином, дослідники по-різному підходять до питання бачення цінностей, однак всі вони сходяться в думці, що цінності виступають фундаментальною основою формування особистості та визначення її життєвих орієнтирів.

Засвоєні цінності стають невід'ємною частиною системи ціннісних орієнтацій, входячи до структури самосвідомості особистості, тоді як ціннісні орієнтації та оцінки виконують роль механізмів функціонування цінностей та стають ланками, які з'єднують їх із практичною діяльністю людини. У сучасній зарубіжній крос-культурній психології дослідження цінностей набуває особливого значення, оскільки саме вони складають основу культури суспільства та виявляються у цілях поведінки індивідів, причому життєвий досвід безпосередньо впливає на формування системи цінностей [28].

Розглядаючи цінності в культурному контексті, варто звернутися до теорії Ф. Клакхона і Ф. Стродбека, які визначають ціннісні орієнтації як впорядковані принципи, що організують різні мотиви мислення й поведінки людини в процесі розв'язання універсальних життєвих проблем. Їхня теорія ґрунтується на трьох ключових положеннях: по-перше, всі люди в різних культурах стикаються з однаковими фундаментальними проблемами; по-друге, існує обмежений набір можливих рішень цих проблем, хоча кожна культура розташовує ці рішення в різному порядку значущості; по-третє, хоча певне рішення є домінуючим для конкретної культури, усі можливі варіанти рішень потенційно присутні в кожній культурі. Вони виокремили п'ять основних проблем, які вирішуються у межах будь-якої культури через систему цінностей: ставлення людини до людської природи; її взаємодія з природою та надприродним світом; сприйняття часу; орієнтація діяльності людини; і ставлення до інших людей.

Цінності у культурному контексті розглядав і американський психолог Девід Мацумото, який визначав культуру як систему настанов, цінностей, вірувань та моделей поведінки, спільних для певної групи людей, але водночас індивідуально переживаних і переданих від покоління до покоління. Він зазначав, що кожна цивілізація чи спільнота може існувати як єдине ціле лише за умови спільної системи цінностей, яку, якщо й не розділяють усі без винятку, то принаймні підтримує більшість. Однак жодне велике суспільство

не є ціннісним монолітом, адже в кожному існують групи чи окремі індивіди, чиї ціннісні системи суттєво відрізняються від загальноприйнятих.

Таким чином, у будь-якій культурі одночасно діють дві протилежні тенденції: одна спрямована на уніфікацію цінностей, зведення різноманіття до спільних норм і стандартів, що забезпечує згуртованість і стійкість суспільства, інша ж – на збереження різноманіття, дозволяючи існування різних, іноді навіть протилежних, систем цінностей і світоглядів. Якщо перемагає тенденція до уніфікації, суспільство консолідується навколо спільної ідеї чи ідеології, що часто набуває форми національної ідеї, релігії або особливої культурної доктрини. Проте, попри прагнення до уніфікації, жодна культура не здатна до сталого розвитку без певного ступеня ціннісної різноманітності, адже саме вона створює умови для інновацій, індивідуального розвитку та гнучкої адаптації суспільства до нових викликів. Отже, через дослідження культурних цінностей можна не лише глибше зрозуміти специфіку особистісного розвитку в тій чи іншій культурі, а й виявити механізми формування індивідуальної свідомості та поведінки.

Як результат, сучасні уявлення про цінності та ціннісні орієнтації демонструють складність і багатовимірність цих понять, які перебувають на перетині індивідуального й соціокультурного вимірів. Цінності виступають як внутрішні регулятори поведінки особистості, відображаючи її переконання, настанови та смисли життя, водночас вони мають соціальну природу, оскільки формуються й функціонують у контексті культури, суспільних інститутів та взаємодії людей. Індивідуальні цінності можуть змінюватися впродовж життя, утворюючи унікальну ієрархію, яка визначає спосіб сприйняття світу й життєві пріоритети кожної людини. Наукові підходи до розуміння феномену цінностей варіюються від їх трактування як когнітивних або афективних символів до смислових конструктів, що інтегрують пізнавальну та мотиваційно-потребову сфери особистості. Зокрема, загально-психологічні теорії наголошують на смисловій природі цінностей, тоді як соціально-психологічні підходи розглядають їх як

орієнтири, які визначають поведінку людини в соціумі. Теорії М. Рокіча, Ш. Шварца, Ф. Клакхона та інших дослідників створили підґрунтя для системного аналізу цінностей як особистісних і водночас культурних феноменів. При цьому культура виступає не лише фоном для формування цінностей, а й активним чинником, що впливає на індивідуальну свідомість, сприяючи як єдності суспільства через уніфікацію цінностей, так і його розвитку завдяки ціннісному різноманіттю. Таким чином, теоретичне вивчення цінностей і ціннісних орієнтацій відкриває можливості для глибшого розуміння не лише структури особистості, а й механізмів взаємодії людини з соціальним і культурним середовищем, що має особливе значення в умовах глобалізації та соціокультурних трансформацій сучасного світу.

2.2. Класифікація та структура ціннісних орієнтацій

У сучасних наукових дослідженнях не існує єдиної універсальної класифікації ціннісних орієнтацій. Деякі науковці розглядають цінності як об’єктивну суть речей, інші ототожнюють їх із грошовою вартістю предметів, ще інші трактують їх як блага чи корисності для людини або ж як суб’єктивну значущість об’єкта для людської життєдіяльності, а також як властивості предметів, що задовольняють потреби, інтереси чи бажання. Через це існує різноманіття підходів до класифікації цінностей. Їх поділяють за різними критеріями: за об’єктом засвоєння – на матеріальні та морально-духовні; за метою – на егоїстичні й альтруїстичні; за рівнем узагальнення – на конкретні та абстрактні; за способом прояву – на ситуативні та стійкі; за роллю в життєдіяльності людини – на термінальні й інструментальні; за змістом діяльності – на пізнавальні та предметно-перетворювальні (у тому числі творчі, естетичні, наукові, релігійні); за приналежністю – на індивідуальні, групові, суспільні, національні та загальнолюдські [12].

У філософії найбільш поширеною є класифікація, що виділяє релігійні, етичні, естетичні, логічні та економічні цінності. Соціологічний підхід

розглядає цінності як норми й регулятори поведінки, поділяючи їх на цінності-норми, цінності-ідеали, цінності-цілі та цінності-засоби.

У психології ж цінності класифікують переважно за змістом об'єктів, на які вони спрямовані (моральні, соціально-політичні, економічні тощо), а також за суб'єктом їх носія – індивідуальні, групові, колективні або суспільні [3].

Відповідно до ще однієї класифікації, цінності поділяють на абсолютні, до яких належать доброта, любов, правда, справедливість, гідність, свобода та чесність; національні, серед яких виділяють патріотизм, національну гідність, прагнення до державотворення, історичну пам'ять та єдність; громадянські, такі як права і свободи, обов'язки, соціальна гармонія та повага до закону; сімейно-родинні, що включають подружню вірність, турботу про дітей, родинні стосунки та шанування предків; а також особистісні, які охоплюють риси характеру, стиль поведінки та приватне життя людини. Серед численних класифікацій цінностей доволі поширеною є також диференціація їх на дві великі групи: колективістські, що об'єднують цінності, пов'язані зі спільним життям у колективі, та індивідуалістські, які відображають інтереси окремої особи. У підсумку слід зазначити, що цінності є підґрунтям життєдіяльності людини, оскільки становлять історично сформовані способи зв'язку між людською свідомістю, її існуванням і навколишнім світом [22].

Значною є й класифікація цінностей, розроблена В. Франклом. Він виділяв три групи: цінності переживання, творчості та ставлення, що відповідають трьом основним шляхам знаходження сенсу життя. Перший шлях пов'язаний із тим, що людина дає світові через власну діяльність, другий – із тим, що отримує у переживаннях, а третій – з її ставленням до обставин, які вона не в змозі змінити.

Р. Вільямс запропонував поділ цінностей на три групи відповідно до типу діяльності: афективні (пов'язані із задоволенням і насолодою), конативні (цінності стану буття) і цінності досягнення (успіх або фрустрація).

Він також виділяв два виміри цінностей: як оцінки й як стандарти, що слугують основою для вибору і виправдання власних дій .

Н. Ресчер класифікував цінності за сферою прояву: у мовленні (дискурсі) та безпосередній поведінці, виокремлюючи матеріальні, фізичні, економічні, моральні, соціальні, політичні, естетичні, релігійні, інтелектуальні, професійні й сентиментальні цінності [23].

Поділ ціннісних орієнтацій особистості значною мірою збігається з класифікаціями самих цінностей за різними критеріями, адже, більшість учених визначають цінність переважно як абстрактний ідеал, тоді як ціннісна орієнтація постає як інтеріоризована, тобто засвоєна особистістю цінність. Виходячи з цього, варто звернутися до відомих класифікацій цінностей, представлених у філософській та психолого-педагогічній науці [35].

У психолого-педагогічній науці також існує чимало класифікацій цінностей і ціннісних орієнтацій особистості. Одну з найвідоміших запропонував М. Рокич, який поділяв цінності на термінальні й інструментальні. До термінальних цінностей він зараховував ті, які людина сприймає як ідеал і до яких прагне, вважаючи їх сенсом життя. Серед прикладів таких цінностей учений називав активне діяльне життя, життєву мудрість, здоров’я, любов, прагнення до пізнання, розвиток і творчість. Ці цінності виступають своєрідними життєвими цілями, відповідно до яких формується і ціннісна орієнтація особистості, наприклад, прагнення вести здоровий спосіб життя чи створити щасливу сім’ю. Інструментальні цінності, на думку М. Рокича, є засобами досягнення визначених цілей і включають такі риси, як акуратність, вихованість, життєрадісність, освіченість, чуйність тощо.

Таким чином, якщо людина обирає пізнання як життєву ціль, вона може орієнтуватися на такі цінності-засоби, як тверда воля, самоконтроль чи акуратність. Хоча цей поділ є певною мірою умовним, він водночас відображає реальні життєві орієнтири особистості [3].

Г. Мюнстерберг запропонував більш деталізовану класифікацію цінностей, поділивши їх на культурні та життєві. Кожна з цих груп включає логічні, естетичні, етичні та метафізичні аспекти. До культурних він відносив ті цінності, які суспільство вважає особливо значущими, зокрема природу, історію, мистецтво, право, розум, Всесвіт та концепт «Понад-Я». Життєві цінності, на його думку, охоплюють любов, щастя, творчість, саморозвиток і конкретні предмети. При цьому дослідник не встановив чіткого взаємозв'язку між культурними та життєвими цінностями, що, як зауважують інші науковці, може призвести до їх відриву від реальної дійсності [3].

Ш. Шварц класифікує цінності з огляду на мотиви, які спонукають людину до дії, виділяючи десять основних блоків: універсалізм, доброту, конформність і традицію, безпеку, владу, досягнення, гедонізм, стимуляцію та самостійність. Вони утворюють ширші ціннісні типи, що перебувають у певній напрузі або конкуренції: «відкритість до змін» (самостійність, стимуляція) протиставляється «консерватизму» (конформність, традиція, безпека), а «самотрансцендентність» (універсалізм, доброта) - «самопіднесенню» (досягнення, влада). Гедонізм при цьому належить одночасно і до «відкритості до змін», і до «самопіднесення» [3].

А. Маслоу у своїй концепції поділяв цінності на дві групи: цінності буття та дефіцитні (гомеостатичні). Цінності буття є вищими та охоплюють істину, красу, добро, справедливість, унікальність, цілісність, порядок, досконалість, простоту, багатство досвіду, легкість і самодостатність. Дефіцитні цінності включають мир, спокій, відпочинок, сон, затишок і безпеку. Маслоу підкреслював, що саме цінності буття, пов'язані з процесом самоактуалізації, визначають психічне здоров'я людини та наповнюють її життя сенсом [3].

Схожої позиції дотримується О. Вишневський, який поділяє цінності на абсолютні, національні, громадянські, сімейні, особистісні та валео-екологічні [8].

Спираючись на зазначені підходи, О. Хомич розробив класифікацію педагогічних цінностей, до якої відніс загальнолюдські, національні, громадянські, сімейні, особистісні та екологічні цінності [31].

Аналіз свідчить, що у психології цінності здебільшого класифікують за їх змістовою спрямованістю, виокремлюючи пізнавальні, творчі, особистісні цінності, а також цінності, пов'язані із саморозвитком. Водночас більшість психологів зазначає, що ціннісні орієнтації мають смислову складову, адже окрема цінність, набувши особистісного сенсу, перетворюється на ціннісну орієнтацію. У педагогіці ж, крім загальнолюдських чи особистісних цінностей, значну увагу приділяють таким аспектам, як національні, екологічні, сімейні, професійні цінності чи цінності самоосвіти, які здебільшого трактуються як ефективні засоби виховання особистості.

У науковій літературі прослідковуються намагання класифікувати саме ціннісні орієнтації особистості. Так, А. Кавалєров виділяє етико-релігійні, образно-естетичні, утилітарні, науково-теоретичні та політичні ціннісні орієнтації. До етико-релігійних він відносить орієнтацію на загальнолюдські цінності, такі як добро, гуманізм, справедливість і відповідальність. Образно-естетичні орієнтації виявляються у прагненні відволіктися від повсякденних турбот, тоді як утилітарні зумовлені орієнтацією на користь, прагматизм і схильністю оцінювати все через певний еквівалент, як-от гроші чи популярні речі [13].

Науково-теоретичні орієнтації пов'язані з пошуком істини, сенсу життя та розумінням абстрактних сутностей, а політичні – із прагненням до кар'єрного росту та концентрації влади. О. Норов, у свою чергу, виокремлює ціннісні орієнтації, спрямовані на окрему людину чи групу людей, на певний тип людей або на людину як загальну цінність, вважаючи перші з них більш реалістичними, а решту – радше абстрактними конструкціями [21].

Отже, аналіз наукових підходів свідчить, що проблема класифікації цінностей і ціннісних орієнтацій особистості залишається складною та багатовимірною. У різних наукових дисциплінах, цінності розглядаються

крізь призму як об’єктивних характеристик предметів чи явищ, так і суб’єктивного ставлення людини до них. Це зумовлює існування численних і часто взаємодоповнювальних класифікацій, у яких цінності поділяються за об’єктом і метою засвоєння, рівнем узагальненості, способом прояву, роллю в житті особистості та суспільства, змістом діяльності, приналежністю до певних соціальних груп чи культурних контекстів. Спільним для всіх концепцій є визнання того, що цінності є основою світогляду людини, визначають її сенсо-життєві орієнтири, регулюють поведінку та діяльність. Ціннісні орієнтації особистості виступають інтеріоризованими цінностями, що набувають індивідуального смислу і стають рушійною силою розвитку, самореалізації та соціальної взаємодії. Таким чином, вивчення цінностей та їхніх орієнтацій не лише дозволяє глибше зрозуміти духовний світ людини, але й є важливим для формування цілісної, морально зрілої та соціально відповідальної особистості в умовах сучасного суспільства.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВПО

3.1. Інструментарій та процедура дослідження

Проведення теоретичного дослідження ціннісних детермінантів психологічного благополуччя, визначення ключових аспектів цінностей, та особливостей психологічного благополуччя, продемонстрували нам доцільність проведення емпіричного дослідження. Саме це дослідження дозволить виявити особливості ціннісних детермінантів психологічного благополуччя серед внутрішньо переміщених осіб. Результати дослідження продемонструють нам, особливості ціннісних детермінантів психологічного благополуччя, які наразі переважають серед ВПО на четвертому році повномасштабної російсько-української війни.

Вибірка даного дослідження складається серед внутрішньо переміщених осіб віком від 18 років. Загальна кількість респондентів становить – 35 осіб.

Дослідження проводилось у форматі онлайн опитування за допомогою спеціальних методів психологічного діагностування. Технічною основою емпіричного дослідження стала Google-форма. Дослідження проводилось протягом липня 2025 року.

Дослідження проводилося за власним бажанням серед респондентів, які мають статус внутрішньо перемішеної особи. Перед початком опитування, респонденти були ознайомлені з метою проведення психологічного діагностування, та відповідно взявши участь в дослідженні підтвердили добровільний характер своєї участі в даному дослідженні.

Вибір методик психологічного діагностування ціннісних детермінантів психологічного благополуччя, для проведення емпіричного дослідження

здійснювався на основі врахування розробок серед закордонних та вітчизняних дослідників. Враховуючи дані особливості нами було обрано такі методики як:

1. Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнова;

2. Шкала суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду, в адаптації М. В. Соколової.

Методика С. Бубнова «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» є психодіагностичним інструментом, розробленим для комплексного вивчення ціннісної сфери особистості, зокрема – визначення структури її життєвих цінностей та ступеня їх реалізації в реальних умовах життєдіяльності. Особливу цінність ця методика має в контексті психологічних досліджень мотиваційної сфери, оскільки дозволяє не лише зафіксувати декларовані особистістю життєві пріоритети, а й оцінити, наскільки вони втілюються у поведінці та діяльності людини.

Мета методики полягає у виявленні співвідношення між системою суб'єктивно значущих цінностей і реальною поведінкою особистості, тобто визначенні того, чи відповідає ціннісна ієрархія людини її реальним діям, установкам та стилю життя. Це дає змогу не лише окреслити психологічний портрет особистості, але й виявити потенційні внутрішні суперечності, які можуть призводити до фрустрації, емоційної напруги чи зниження мотивації до різних видів діяльності, включно з навчальною.

Зміст методики ґрунтується на опитувальнику, що складається із 66 тверджень, які відображають різні сторони життєвих цінностей і орієнтацій особистості. Всі твердження згруповані навколо 11 основних цінностей, які, на думку автора, репрезентують базові напрями ціннісного самовизначення особистості:

1. Приємне проведення часу, відпочинок;

2. Високий матеріальний добробут;

3. Пошук і насолода прекрасним (естетичні цінності);

4. Допомога та милосердя до інших людей;

5. Любов;

6. Пізнання нового у світі;

7. Високий соціальний статус і управління людьми;

8. Визнання і повага людей, вплив на оточуючих;

9. Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві;

10. Спілкування;

11. Здоров'я.

Проведення даного опитування передбачає, що респонденту пропонують твердження, які слід оцінити швидко, не замислюючись довго над відповіддю. Потрібно відповідати «так» або «ні» (у бланку — знаками «+» чи «–»). При цьому наголошується, що «правильних» чи «неправильних» відповідей немає, важлива лише особиста думка випробуваного.

Так, наприклад, в опитуванні підіймаються такі питання як:

1. Чи любите ви лежати на дивані і нічого не робити?

2. Чи любите ви самі заробляти гроші і отримувати від цього задоволення?

3. Чи часто вам хочеться розслабитися, послухати легку музику?

4. Чи вважаєте ви, що любов – визначальне почуття в житті?

5. Чи хочете ви брати участь у будь-яких громадських заходах?

6. Чи важливо вам, щоб вас поважали товариші по службі за професійні знання?

7. Чи вважаєте ви, що здоров'я – найголовніше в житті?

Таким чином, кожне питання пов'язане з однією із 11 ціннісних сфер. Усього на кожну цінність припадає кілька запитань, що дозволяє діагностувати її вираженість.

Обробка результатів проводиться шляхом підрахунку кількості позитивних відповідей («+») за кожною цінністю. Високий бал свідчить про високу суб'єктивну значущість відповідної цінності для особистості. Далі зіставляють рівень значущості цінностей із реальними умовами життя

респондента, якщо паралельно використовується другий етап методики, що передбачає самооцінку ступеня реалізації цінностей.

Аналіз отриманих результатів, дозволяє нам визначити домінуючі цінності особистості, виявити суперечності між декларованими цінностями та реальними діями, оцінити можливий рівень задоволеності життям, спрогнозувати поведінку людини в різних життєвих ситуаціях. Як результат ми отримуємо комплексну картину ціннісних особливостей серед ВПО.

Методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнова є важливим інструментом для дослідження психологічного стану та життєвих пріоритетів внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Ця методика дозволяє не лише визначити актуальні цінності особистості, але й виявити, наскільки вони реалізуються у реальному житті, що особливо значуще в умовах вимушеної міграції, стресу та соціальної нестабільності.

Таким чином, методика С. Бубнова є науково обґрунтованим, надійним інструментом для комплексного аналізу ціннісно-мотиваційної сфери особистості, що дозволяє глибоко дослідити як індивідуальні установки, так і соціально-психологічні аспекти діяльності.

У даному дослідженні психологічне благополуччя розглядається як багатовимірне утворення, що включає емоційні, когнітивні та ціннісні аспекти. Однією з його ключових складових виступає суб’єктивне благополуччя, яке відображає індивідуальну оцінку власного життя та баланс позитивних і негативних переживань.

В контексті даного підходу до дослідження ціннісних детермінантів психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб, нами було обрано таку методику як «Шкала суб’єктивного благополуччя» А. Перуе-Баду, в адаптації М. Соколової. Дослідження суб’єктивного благополуччя як частини психологічного благополуччя дає змогу виявити та продемонструвати ціннісні детермінанти внутрішньо переміщених осіб. Оскільки суб’єктивне благополуччя відображає інтегральний результат дії

ціннісних орієнтацій, воно може слугувати чутливим показником зв'язку між особистісними цінностями та рівнем психологічного функціонування.

Дана методика є психодіагностичним інструментом, створеним для вимірювання рівня емоційного компоненту суб'єктивного благополуччя особистості, або, інакше кажучи, її емоційного комфорту. Особливістю цієї методики є те, що вона дозволяє кількісно оцінити ступінь задоволеності життям, виявити переважання позитивних чи негативних емоційних станів та визначити загальний психологічний стан особистості в контексті суб'єктивного відчуття щастя та життєвого комфорту [32].

Концептуальні основи методики базуються на уявленні, що суб'єктивне благополуччя особистості може визначатися трьома ключовими критеріями:

1. Нормативно-культурний критерій. Благополуччя визначається через наявність у людини соціально схвалюваних якостей і відповідність її життя певним культурним чи суспільним стандартам. У цьому контексті відчуття благополуччя безпосередньо пов'язується із системою цінностей, притаманною тій чи іншій культурі.

2. Когнітивно-оціночний критерій. Під суб'єктивним благополуччям розуміється задоволеність життям, що співвідноситься з особистими стандартами, очікуваннями та уявленнями про «гарне життя». Таким чином, благополуччя визначається ступенем відповідності реальності власним життєвим ідеалам та ціннісним орієнтирам.

3. Емоційний критерій. Це визначення ґрунтується на домінуванні позитивних емоцій над негативними. Ідеться про те, наскільки часто і з якою інтенсивністю людина переживає приємні емоції. Благополуччя, у цьому сенсі, трактується як стан позитивного емоційного фону або схильність особистості до переважно позитивного сприйняття життя.

Інструментарій методики складається з 17 тверджень, які стосуються різних аспектів емоційного стану, психофізіологічного самопочуття, соціальної включеності та загальної задоволеності життям. Респондентам

пропонують оцінити свою згоду чи незгоду з кожним твердженням за 7-бальною шкалою, де: 1 - повністю згоден; 2 - згоден; 3 - більш-менш згоден; 4 - важко відповісти; 5 - більш-менш не згоден; 6 - не згоден; 7 - повністю не згоден [32].

Інструкція передбачає прохання відповідати щиро, орієнтуючись на своє реальне самопочуття та життєвий досвід, без спроб давати соціально бажані відповіді.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів відповідно до ключа, розробленого автором методики. Деякі твердження мають пряму шкалу оцінювання (де більша згода відповідає вищому суб'єктивному благополуччю), інші — зворотну, і при підрахунку загального балу потребують реверсії оцінок.

Отримані «сирі» бали переводяться у стени за допомогою спеціальної таблиці, що дозволяє перетворити їх на стандартні показники. На основі цих значень здійснюється інтерпретація результатів. Підсумковий бал демонструє рівень та глибину емоційного комфорту чи дискомфорту особистості.

Низькі показники (1 стен) вказують на повне емоційне благополуччя. Така людина зазвичай має позитивну самооцінку, не схильна до скарг на самопочуття, відкрита, оптимістична, впевнена у своїх можливостях, легко справляється зі стресом і рідко відчуває тривогу.

Показники 2-3 стени свідчать про помірний емоційний комфорт. Людина не має серйозних емоційних труднощів, упевнена в собі, активна, успішно взаємодіє з оточенням та адекватно контролює свою поведінку.

Середні значення (4-7 стенів) відображають слабку вираженість якості. Особи з такими результатами загалом відчувають себе задовільно, не мають суттєвих проблем, але й не перебувають у стані повного емоційного комфорту.

Високі показники (8-9 стенів) характерні для людей, схильних до тривожності та депресивних настроїв. Вони можуть бути замкнутими,

песимістичними, залежними від думки інших та погано переносять стресові ситуації.

Максимальні значення (10 стенів) свідчать про виражений емоційний дискомфорт. Такі особи часто мають почуття неповноцінності, незадоволені собою і власним життям, не довіряють оточенню, позбавлені впевненості в майбутньому, схильні до емоційної нестабільності та постійної тривоги через реальні або уявні проблеми [5].

Таким чином, методика дозволяє оцінити спектр емоційного стану людини – від впевненості, оптимізму та бадьорості до пригніченості, дратівливості та відчуття ізольованості. Основними перевагами цього підходу є його стислість і можливість швидкого скринінгового аналізу.

Обрахування результатів та визначення кількості стенів здійснювалося відповідно до Додатку В. Інтерпретація результатів дозволяє визначити загальний рівень емоційного благополуччя особистості, виявити наявність емоційних порушень або тривожних тенденцій, оцінити рівень соціальної підтримки та включеності у значущі соціальні відносини, розкрити когнітивні та емоційні установки щодо майбутнього та повсякденного життя.

Використання шкали суб’єктивного благополуччя дозволяє емпірично виявити, яким чином ціннісні орієнтації внутрішньо переміщених осіб детермінують рівень їх задоволеності життям та загального психологічного стану. Таким чином, суб’єктивне благополуччя виконує функцію індикатора впливу ціннісних детермінантів на психологічне благополуччя ВПО.

Отримані за допомогою «Шкали суб’єктивного благополуччя» А. Перуе-Баду, в адаптації М. Соколової результати дозволяють виявити рівень позитивних чи негативних емоцій, схильність до стресу, рівень оптимізму, задоволеності життям та соціальної підтримки серед ВПО. Для багатьох респондентів характерне зниження емоційного комфорту, що проявляється у підвищеній тривожності, відчутті самотності, проблемах зі сном чи втомі. Водночас деякі ВПО демонструють високий рівень життєстійкості, оптимізму та здатності отримувати задоволення від міжособистісного

спілкування чи повсякденної діяльності, що свідчить про наявність значних психологічних ресурсів.

Більш змістовно ознайомитися із Діагностикою реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнова та Шкала суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду, в адаптації М. Соколової, можна у відповідних Додатках А і Б.

3.2. Аналіз результатів констатуючого дослідження

В дослідженні ціннісних детермінантів психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб взяло участь 35 осіб, серед яких 54,3% (19 осіб) жінок, та 45,7% (16 осіб) чоловіків. (Рис.3.1)

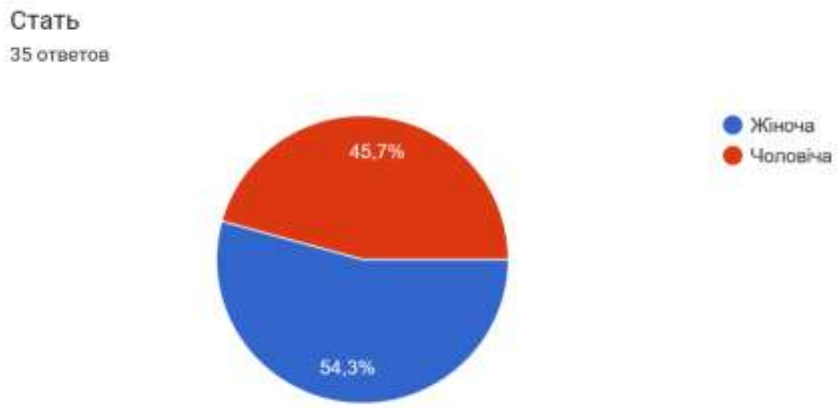


Рисунок 3.1 – Гендерне співвідношення учасників дослідження «Ціннісні детермінанти психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб»

Якщо розглядати вікові особливості учасників дослідження, то вік учасників коливається від 21 до 63 років.

Щодо особливостей діяльності, то вони відображені на Рис.3.2. Вид діяльності респондентів дослідження «Ціннісні детермінанти психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб», відповіді респондентів

розподілилися наступним чином: 62,9% (22 особи) – працюють; 14,3% (5 осіб) – безробітні, в пошуках роботи; по 8,6% (3 особи) є пенсіонерами, або якась інша діяльність (напр. декретна відпустка); та 5,7% (2 особи) – і працюють і навчаються.

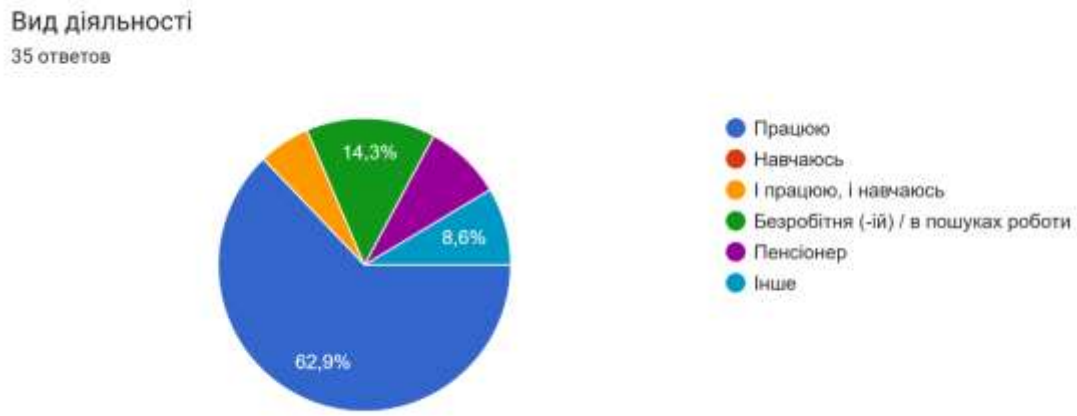


Рисунок 3.2 – Вид діяльності респондентів дослідження «Ціннісні детермінанти психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб»

Як бачимо вже з отриманих результатів значна частина опитаних ВПО, працює, і лише умовно не значний відсоток знаходиться в пошуку роботи. Результати також свідчать і про той факт, що ті хто наразі навчаються у ЗВО, паралельно і працюють.

Перейдемо до детального аналізу результатів дослідження. Першою методикою в дослідженні була представлена «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнова.

Цифрове значення цінності відповідає наступному значенню де:

1. Приємне проведення часу, відпочинок;
2. Високий матеріальний добробут;
3. Пошук і насолода прекрасним;
4. Допомога та милосердя до інших людей;
5. Любов;
6. Пізнання нового у світі, природі, людині;

7. Високий соціальний статус і управління людьми;

8. Визнання і повага людей, вплив на оточуючих;

9. Соціальна активність для досягнення позитивних змін в суспільстві;

10. Спілкування;

11. Здоров'я.

Для детального аналізу результатів дослідження було розроблено детальну таблицю 3.1 з результатами відповідей респондентів.

Виходячи з отриманих результатів, нас цікавило саме які цінності найбільш яскраво виражені серед ВПО, також дослідили особливості цінностей які є важливими, але не визначальними, та відповідно які цінності є слабо вираженими серед внутрішніх переселенців.

Результати аналізу, представлені у табл. 3.2, продемонстрували нам, що найбільш яскраво вираженими цінностями серед опитаних респондентів є 1. Допомога та милосердя до інших людей; 2. Любов; 3. Приємне проведення часу, відпочинок / Визнання і повага людей, вплив на оточуючих.

Серед внутрішньо переміщених осіб найбільш яскраво вираженими цінностями виявилися допомога та милосердя до інших людей, любов, а також приємне проведення часу, відпочинок, що поєднуються з потребою у визнанні й повазі оточуючих та впливі на соціальне середовище. Домінування цих цінностей пояснюється особливостями життєвого досвіду ВПО: вимушене переселення та втрата звичного середовища підсилюють емпатію, сприяють розвитку взаємозалежності та колективної солідарності, адже людина, яка сама отримала допомогу, схильна підтримувати інших у складних обставинах.

Любов і близькі стосунки набувають особливого значення як джерело психологічної стабільності, внутрішнього ресурсу та компенсації емоційної нестабільності, що виникає після втрати дому, соціальних зв'язків і почуття безпеки.

Потреба у приємному проведенні часу, відпочинку та позитивних емоціях зумовлена необхідністю психологічного відновлення після стресових

подій, тоді як прагнення до визнання, поваги та впливу на оточення відображає спроби інтегруватися у нову громаду.

Таблиця 3.1 - Результати опитування по методиці «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнова

№	Вік	Стать	Яскраво виражена цінність	Слабо виражена цінність	Цінність є важливою, але не визначальною
1	28	Ж	7,8	2,5	1,3,4.6,9,10,11
2	51	Ч	4,8	2,10	1,3,4,5,6,7,9,11
3	31	Ч	4,6,9	7,11	1,2,3,5,8,10
4	21	Ж	4	6,9	1,2,3,5,7,8,10,11
5	27	Ч	3,4,5,6,7,9,11	-	1,2,8,10,11
6	23	Ж	1,2,4,5,9	10	3,6,7,8,11
7	21	Ч	8	3,6,9,11	1,2,4,5,7,10
8	24	Ж	1,2,3,4,5,7,8,9,11	-	6,10
9	22	Ж	4	2,6,7,8,10	1,3,5,9,11
10	39	Ж	2,4,5	1,3,6	7,8,9,10,11
11	36	Ж	1,4,8,9	10	2,3,5,6,7,11
12	45	Ж	1,5,8	3,4	2,6,7,9,10,11
13	47	Ж	2,4	3,6,7,10	1,5,8,9,11
14	47	Ч	1,2,5	3,6,7	4,8,9,10,11
15	24	Ж	5	2,3,6,9,11	1,4,7,8,10
16	47	Ж	3,4,5,8	2,7,10,11	1,6,9,
17	53	Ж	3,4,5,6	7,10	1,2,8,9,11
18	25	Ж	1,2,4	6,7,8,9,10,	3,5,11
19	28	Ж	2,8,	7,10	1,3,4,5,6,9,11
20	23	Ж	1,3,4	7	2,5,6,8,9,10,11
21	62	Ч	-	3,7,8,9,10	1,2,4,5,6,11
22	50	Ч	-	1,3,4,5,7	2,6,8,9,10,11
23	28	Ч	-	7,8	1,2,3,4,5,6,9,10,11
24	27	Ч	1	2,3,5,6,8	4,7,9,10,11
25	51	Ж	-	2,5,6,7,10	1,3,4,8,9,11
26	27	Ж	6	1,2,3,5,7	4,8,9,10,11

Сукупність цих цінностей демонструє, що для ВПО першочергового значення набуває пошук підтримки, відновлення емоційної рівноваги та формування позитивного соціального середовища.

Таблиця 3.2 – Яскраво виражені цінності серед ВПО

Цінність	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Кількість респондентів	8	7	5	15	9	4	3	8	5	-	5

Як бачимо, серед ВПО цінність спілкування, не є яскраво вираженою. Вважаємо, що це обумовлено тим, що поєднанням психологічних, соціальних та ситуаційних чинників, пов’язаних із травматичним досвідом. Переживання втрати дому, звичного соціального середовища та стабільності призводить до високого рівня стресу, тривожності й навіть симптомів посттравматичного стресового розладу, що знижує потребу у соціальних контактах. Психіка прагне зберегти внутрішні ресурси, і людина несвідомо уникає активного спілкування, оскільки воно вимагає емоційних та когнітивних зусиль. Додатковим чинником є відчуття відчуження та «чужості» у новому середовищі: більшість ВПО втрачають звичні соціальні зв’язки, а нові формуються повільно, часто на тлі недовіри до оточення або через страх стигматизації.

Якщо порівнювати серед трьох категорій цінностей, то саме категорія «Цінність є важливою, але не визначальною», є ширшою серед респондентів. Найбільша кількість цінностей, які запропоновані відповідно до методики «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнова, відповідають саме в цій категорії. Яскравим свідченням цього є підрахунки які представлені в таблиці 3.3. Цінність є важливою, але не визначальною серед ВПО.

Якщо рейтингувати, пріоритетні цінності саме в цій категорії, то бачимо наступний результат: 1. Здоров’я; 2. Спілкування; 3. Приємне

проведення часу, відпочинок/ Соціальна активність для досягнення позитивних змін в суспільстві.

Таблиця 3.3 – Цінність є важливою, але не визначальною серед ВПО

Цінність	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Кількість респондентів	21	15	17	18	18	18	12	19	21	23	25

Передусім здоров’я посідає провідне місце серед «важливих, але не визначальних» цінностей, оскільки для ВПО воно розглядається радше як ресурс виживання та здатності до подолання труднощів, ніж як кінцева життєва мета. Після пережитих стресів, змін умов проживання та підвищеної вразливості до соматичних і психоемоційних розладів здоров’я сприймається як необхідна передумова функціонування, але не як основний сенсоутворювальний чинник. Його значущість актуалізується у практичному, а не в ціннісно-філософському аспекті: бути здоровим важливо, аби мати сили адаптуватися, працювати та дбати про родину, але сама ідея здоров’я не визначає життєвих стратегій у повному обсязі [16].

Другою цінністю цієї групи є спілкування, яке важливе для психологічної підтримки, зниження тривожності та формування відчуття належності до спільноти. Водночас воно не стає визначальним через кілька факторів: обмежене коло довіри, втрата попередніх соціальних зв’язків, адаптаційний стрес та інколи небажання демонструвати вразливість у новому середовищі. Тому комунікація виконує функцію підтримки, але рідко стає головним життєвим орієнтиром.

Приємне проведення часу та відпочинок також набувають значення в контексті психологічного відновлення. Для ВПО такі форми активності виконують компенсаційну роль, допомагаючи зняти емоційне напруження та відновити внутрішні ресурси. Водночас ця цінність не є визначальною, оскільки задоволення базових потреб, пов’язаних із безпекою та

стабільністю, переважає над прагненням до дозвілля. Відпочинок стає скоріше інструментом відновлення сил, ніж головним життєвим пріоритетом.

Нарешті, соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві визнається важливою, проте залишається другорядною через специфіку досвіду ВПО. Вимушене переміщення та невизначеність майбутнього формують орієнтацію на особисту безпеку й адаптацію, тоді як участь у суспільних трансформаціях потребує стабільності, ресурсів і відчуття контролю над життям. Соціальна активність набуває значення як потенційна цінність, але в умовах нестачі енергії та психологічного виснаження вона не стає провідним мотивом.

Таким чином, зазначені цінності об’єднує їхня підтримувальна функція: вони важливі для відновлення внутрішніх сил і соціальної адаптації, але не визначають глобальні життєві орієнтири ВПО. Їхня роль полягає у забезпеченні ресурсів для подолання стресу й поступового повернення до більш високих рівнів самореалізації.

І щодо категорії «Слабо виражених цінностей, то відповідно до таблиці 3.4, бачимо, наступні результати, що найменшу цінність для ВПО наразі представляють: 1. Високий соціальний статус і управління людьми; 2. Пізнання нового у світі, природі, людині; 3. Високий матеріальний добробут/Пошук і насолода прекрасним/ Пізнання нового у світі, природі, людині.

Таблиця 3.4 – Слабо виражені цінності серед ВПО

Цінність	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Кількість респондентів	6	13	13	2	8	13	20	8	9	12	5

По-перше, високий соціальний статус і управління людьми не виступає значущою цінністю, оскільки досвід вимушеного переміщення супроводжується втратою соціальних позицій, професійних ролей та звичного кола впливу. У новому середовищі ВПО нерідко відчувають

обмеженість можливостей реалізувати лідерські якості або претендувати на управлінські позиції. Психологічна енергія переважно спрямована на вирішення базових питань безпеки, адаптації та відновлення життєвої стабільності, що знижує значення владних амбіцій та прагнення до формального статусу [18].

По-друге, пізнання нового у світі, природі чи людині також опиняється на периферії ціннісних орієнтацій. В умовах стресу, невизначеності та необхідності швидкої адаптації пізнавальна мотивація часто пригнічується, поступаючись прагматичним завданням. Допитливість і дослідницькі інтереси можуть активізуватися лише після задоволення базових потреб у безпеці, стабільності та соціальній підтримці. Таким чином, пізнання нового для ВПО є радше потенційною, ніж актуальною цінністю.

Низька вираженість цієї цінності несе ризики для довгострокової адаптації та розвитку ВПО, оскільки пізнавальна мотивація є важливим ресурсом особистісного зростання, соціальної інтеграції та формування нових життєвих стратегій. Відсутність інтересу до світу, природи чи людей може сприяти закритості, ізоляції та обмеженню перспектив самореалізації.

Таким чином, низька значущість цінності пізнання нового серед ВПО є закономірним наслідком кризових обставин, але водночас становить серйозну психологічну проблему. Її подолання потребує створення психосоціальних умов для відновлення когнітивної активності, розвитку цікавості до навколишнього світу та стимулювання освітніх і культурних практик, які повертають людині відчуття розвитку та сенсу життя.

По-третє, високий матеріальний добробут має слабо виражене значення через реалії переміщення: втрата майна, роботи та звичного рівня життя формують переорієнтацію з довгострокових економічних цілей на базові потреби виживання. У цей період ВПО більше фокусуються на доступі до мінімальних ресурсів, аніж на нагромадженні матеріальних благ. Пошук і насолода прекрасним (мистецтвом, культурою, естетичними враженнями) також відходить на другий план, оскільки переживання кризи та стресу

знижує чутливість до естетичних потреб і перемикає увагу на прагматичні аспекти життя.

Отже, слабо виражені цінності ВПО відображають тимчасову переорієнтацію мотиваційної сфери на адаптацію та виживання, тоді як соціальний статус, пізнання нового, матеріальний добробут і естетичні задоволення поступово відсуваються на периферію. Їхня низька актуальність зумовлена як об'єктивними обставинами переміщення, так і психологічними механізмами концентрації ресурсів на найбільш нагальних потребах [20].

Не менш цікавим результатом аналізу дослідження «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнова, стало те що у 8 з 35 респондентів відсутні яскраво виражені цінності, у 2 респондентів відсутні слабо виражені цінності. Серед 8 респондентів 7 є чоловіками (5 з яких є представниками вікової групи старше 45 років, 2 це молодь 28 років, та 1 жінка 51 рік). Слабо виражені цінності відсутні у 2 двох респондентів, які належать до вікової групи від 20 до 29 років.

Отримані результати дослідження свідчать про наявність помітних вікових та гендерних відмінностей у структурі ціннісних орієнтацій серед ВПО. Відсутність яскраво виражених цінностей у 8 із 35 респондентів відображає знижену мотиваційну активність та певну дезорієнтацію в системі життєвих пріоритетів. Така картина є типовою для людей, які перебувають у стані постстресової адаптації або переживають кризу цінностей, спричинену вимушеним переміщенням.

Аналіз соціально-демографічних характеристик показує, що серед цієї групи переважають чоловіки (7 із 8 осіб), причому більшість (5 осіб) це респонденти старше 45 років. Цей факт можна пояснити тим, що чоловіки старшого віку частіше стикаються з втратою соціальних ролей, статусу та звичного укладу життя, що знижує їхню активність у переоцінці та актуалізації життєвих цінностей. Для них процес адаптації складніший, оскільки включає необхідність відновлення матеріальної стабільності та пошуку нових сенсів у період життя, коли гнучкість мислення та готовність до змін уже нижчі [19].

Молоді респонденти (2 особи, 28 років), які також не мають яскраво виражених цінностей, імовірно, переживають стан тимчасової дезорієнтації. У цьому віці зазвичай відбувається активне формування особистісної та професійної ідентичності, а вимушене переміщення може призвести до «заморожування» ціннісної сфери через невизначеність майбутнього. Єдина жінка 51 року з відсутніми яскравими цінностями, ймовірно, стикається з подвійним тиском: поєднанням вікових змін, соціальних втрат і потреби адаптації до нових умов життя.

Відсутність слабо виражених цінностей у 2 респондентів (вікова група 20-29 років) свідчить про поляризовану систему цінностей, де певні пріоритети чітко актуалізовані, а другорядні відсутні. Молодь цієї вікової категорії зазвичай має більш визначені інтереси й прагнення, однак у контексті ВПО це може бути пов’язано з прагматичною концентрацією на конкретних життєвих цілях (наприклад, матеріальній стабільності або професійній реалізації), тоді як менш значущі для них цінності просто не інтегруються у мотиваційну структуру.

Таким чином, результати відображають різну динаміку ціннісної адаптації у різних вікових і гендерних групах ВПО. Для чоловіків старшого віку характерна загальна редукція ціннісних орієнтацій, що свідчить про глибшу психологічну дезадаптацію. Молодь, навпаки, демонструє селективність у виборі пріоритетів, що дозволяє їм швидше адаптуватися, але робить систему цінностей менш гнучкою та різноманітною.

Отримані результати тестування за методикою «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнова дозволяють зробити комплексні висновки щодо особливостей ціннісної сфери внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та її впливу на психологічне благополуччя. Загалом було обстежено 35 респондентів віком від 21 до 63 років, серед яких 54,3 % – жінки та 45,7 % – чоловіки. Переважна більшість опитаних (62,9 %) працюють, що свідчить про прагнення до відновлення соціальної активності й економічної стабільності, тоді як лише 14,3 % наразі перебувають у пошуку

роботи. Такий розподіл уже вказує на адаптаційні зусилля ВПО та прагнення до стабілізації життєвих умов.

Аналіз отриманих результатів демонструє, що структура ціннісних орієнтацій ВПО має виразний адаптаційно-компенсаторний характер. Найбільш яскраво вираженими цінностями для респондентів стали допомога та милосердя до інших людей, любов, а також приємне проведення часу й відпочинок, що поєднується з прагненням до визнання й поваги з боку оточення. Це свідчить про переорієнтацію мотиваційної сфери на міжособистісну підтримку, емоційну стабілізацію та пошук позитивних переживань у ситуації втрати звичного середовища. Вимушене переселення підсилює емпатійність та колективну солідарність: люди, які самі опинилися у складних обставинах, частіше виявляють готовність допомагати іншим. Любов та близькі стосунки слугують емоційним ресурсом, а відпочинок та приємне проведення часу компенсують психологічне виснаження та тривожність [26].

Водночас категорія «цінностей, важливих, але не визначальних» є найбільшою. До неї належать насамперед здоров’я, спілкування, приємне проведення часу та соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві. Це свідчить про те, що для ВПО ці аспекти життя важливі як ресурси адаптації, проте вони не є провідними життєвими орієнтирами. Здоров’я розглядається прагматично – як умова виживання та здатності долати труднощі, а не як головна життєва мета. Спілкування цінується, але не домінує через психологічні бар’єри: переживання втрат, відчуття чужості та обмежене коло довіри знижують потребу в соціальній взаємодії. Соціальна активність сприймається як потенційна цінність, що реалізується лише після стабілізації базових потреб та емоційного стану [25].

Слабо виражені цінності серед ВПО включають високий соціальний статус і управління людьми, пізнання нового у світі, природі чи людині, а також високий матеріальний добробут і пошук естетичних вражень. Така структура є закономірною в умовах кризи: люди фокусуються на базовій

безпеці, стабільності та відновленні ресурсів, відсуваючи на другий план амбіційні, пізнавальні й естетичні потреби. Особливо тривожним є низький рівень цінності пізнання нового, адже він свідчить про зниження когнітивної активності та інтересу до розвитку, що може обмежувати можливості довгострокової адаптації й особистісного зростання.

Узагальнюючи результати, можна констатувати, що структура ціннісних орієнтацій ВПО відображає процес адаптації до кризових умов і характеризується концентрацією на міжособистісних, емоційно-компенсаторних та практичних цінностях, із одночасним відступом пізнавальних, естетичних та статусно-матеріальних орієнтирів на периферію. Такий стан є психологічно закономірним на етапі після переселенської адаптації, проте збереження подібної структури в довгостроковій перспективі може обмежувати потенціал самореалізації та інтеграції ВПО в нове соціальне середовище.

Перейдемо до аналізу результатів дослідження за іншої методикою Шкала суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду, в адаптації М. Соколової. Відповідно результатів які окреслено в таблиці 3.5 Результати опитування ВПО відповідно до Шкали суб'єктивного благополуччя та таблиці 3.6 Аналіз результатів опитування ВПО відповідно до Шкали суб'єктивного благополуччя, бачимо, що методика дає змогу оцінити спектр емоційних станів ВПО, від оптимізму, життєрадісності та впевненості у собі до пригніченості, дратівливості й відчуття ізольованості. Її перевагами є компактність і можливість швидкого скринінгового отримання необхідної інформації.

Результати дослідження психологічного стану внутрішньо переміщених осіб (ВПО) за «Шкалою суб'єктивного благополуччя», свідчать про переважання помірного емоційного комфорту у більшості респондентів, із наявністю невеликої групи осіб із помірно вираженим емоційним неблагополуччям. Загалом було обстежено 35 ВПО різного віку та соціального статусу.

Таблиця 3.5 – Результати опитування ВПО відповідно до Шкали суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду, в адаптації М. Соколової

Р №	Вік	Стать	Бали	Стен	Р №	Вік	Стать	Бали	Стен
1	28	Ж	80	8 стен	19	28	Ж	72	7 стен
2	51	Ч	70	6 стен	20	23	Ж	43	3 стен
3	31	Ч	64	6 Стен	21	62	Ч	55	4 стен
4	21	Ж	78	8 стен	22	50	Ч	60	5 стен
5	27	Ч	62	5 стен	23	28	Ч	57	5 стен
6	23	Ж	67	6 стен	24	27	Ч	52	4 стен
7	21	Ч	65	6 стен	25	51	Ж	59	5 стен
8	24	Ж	72	7 стен	26	27	Ж	58	5 стен
9	22	Ж	84	8 стен	27	28	Ч	60	5 стен
10	39	Ж	52	5 стен	28	63	Ч	70	6 стен
11	36	Ж	73	7 стен	29	54	Ж	67	6 стен
12	45	Ж	72	7 стен	30	48	Ч	66	6 стен
13	47	Ж	64	6 стен	31	51	Ч	61	5 стен
14	47	Ч	57	5 стен	32	61	Ч	69	6 стен
15	24	Ж	52	4 стен	33	55	Ч	83	8 стен
16	47	Ж	74	7 стен	34	50	Ж	71	7 стен
17	53	Ж	73	7 стен	35	53	Ч	63	6 стен
18	25	Ж	67	6 стен					

Таблиця 3.6 – Аналіз результатів опитування ВПО відповідно до Шкали суб'єктивного благополуччя

Оцінки	Кількість Респондентів
Низькі показники за шкалою (1 стен) свідчать про повне емоційне благополуччя: така людина має позитивну самооцінку, рідко скаржиться на нездужання, відкрита, оптимістична, впевнена у власних силах, добре справляється зі стресом і не схильна до тривожності.	-

Продовження таблиці 3.6

Показники на рівні 2–3 стенів відображають помірний емоційний комфорт: особа не має серйозних емоційних проблем, достатньо впевнена в собі, активна, легко взаємодіє з оточенням та адекватно контролює власну поведінку.	1
Середні результати 4-7 стенів, вказують на помірне суб'єктивне благополуччя – серйозні труднощі відсутні, однак про повний емоційний комфорт говорити не можна.	30
Високі оцінки - 8-9 стенів, характерні для людей, схильних до тривожності й депресивних настроїв, замкнутих, песимістичних, залежних від думки інших та вразливих до стресу	4
Максимальні показники 10 стенів, свідчать про виражений емоційний дискомфорт: такі особи часто незадоволені собою та своїм життям, відчувають недовіру до оточення й невпевненість у майбутньому, мають труднощі з контролем емоцій, схильні до неврівноваженості й постійних тривог через реальні чи уявні проблеми.	-

Отримані результати розподілилися наступним чином:

1. 1 респондент продемонстрував рівень 2-3 стени, що свідчить про помірний емоційний комфорт. Така особа характеризується відносною стійкістю до стресових факторів, позитивною самооцінкою та здатністю ефективно взаємодіяти з оточенням. Вона не відчуває серйозних емоційних проблем і, ймовірно, демонструє достатній рівень адаптації до нових життєвих умов.

2. 30 респондентів (переважна більшість вибірки) отримали 4-7 стени, що відповідає середнім показникам суб'єктивного благополуччя. Для цієї групи характерна відсутність серйозних психологічних проблем, проте рівень емоційного комфорту не можна вважати повним. Їхній стан можна описати як стабільний, але з елементами прихованої емоційної напруги. Такі результати є типовими для осіб, які перебувають у процесі адаптації до нових умов життя після вимушеного переселення. Ці респонденти зберігають активність і здатність до соціальної взаємодії, однак їхнє емоційне благополуччя є вразливим до додаткових стресових факторів.

3. 4 респонденти показали результати на рівні 8-9 стенів, що свідчить про помірно виражене емоційне неблагополуччя. Особи цієї групи характеризуються підвищеною тривожністю, схильністю до депресивних переживань, песимістичними установками та відчуттям емоційної вразливості. Вони менш стійкі до стресу, демонструють схильність до емоційної ізоляції або залежності від соціальної підтримки. Для цієї категорії респондентів висока ймовірність виникнення емоційного вигорання та хронічного стресу, що потребує цілеспрямованих заходів психологічної допомоги.

Аналіз результатів дозволяє зробити кілька важливих висновків. По-перше, переважна більшість ВПО демонструє стан помірного емоційного комфорту, що свідчить про часткову адаптацію до нових умов, але без відчуття повної психологічної стабільності. По-друге, група респондентів із високими показниками суб'єктивного неблагополуччя потребує особливої уваги, оскільки емоційні труднощі можуть негативно впливати на їхню соціальну інтеграцію, професійну активність та загальну якість життя.

Важливим аспектом є те, що відсутність респондентів із показниками на рівні 1 стену (повного емоційного благополуччя) свідчить про те, що навіть ті ВПО, які почуваються відносно стабільно, все ж залишаються в зоні прихованої психологічної напруги. Це обумовлено травматичним досвідом вимушеного переселення, втратою дому та звичного соціального оточення, а також невизначеністю майбутнього.

Таким чином, результати підкреслюють необхідність системної психосоціальної підтримки ВПО, спрямованої на зниження рівня тривожності, розвиток емоційної стійкості та формування відчуття безпеки. Важливими напрямами роботи є психотерапевтичні та групові програми, спрямовані на подолання наслідків стресу, відновлення соціальних зв'язків і стимуляцію позитивних емоційних переживань. Лише за умови комплексної підтримки можна забезпечити поступовий перехід від стану помірного благополуччя до стабільного психологічного комфорту, що є критично

важливим для ефективної адаптації внутрішньо переміщених осіб у нових соціальних умовах [17].

Отримані результати дослідження дозволяють сформувати комплексне розуміння ціннісних детермінантів психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Аналіз структури ціннісних орієнтацій та показників суб'єктивного благополуччя демонструє, що психологічний стан ВПО безпосередньо пов'язаний із трансформацією їхніх життєвих пріоритетів під впливом травматичного досвіду вимушеного переселення.

По-перше, результати методики С. Бубнова «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» свідчать, що серед ВПО домінують цінності, які забезпечують базову психологічну стабільність та підтримку соціальної адаптації: допомога та милосердя до інших людей, любов, приємне проведення часу і відпочинок. Така структура цінностей пояснюється тим, що в умовах втрати звичного соціального та матеріального середовища першочергового значення набувають емоційно-підтримувальні та компенсаторні орієнтири. Висока значущість альтруїстичних і міжособистісних цінностей демонструє прагнення ВПО відновити почуття належності до соціуму та знайти внутрішній ресурс через взаємодію з близькими людьми. Водночас, такі цінності, як здоров'я, спілкування, соціальна активність, переважно потрапляють до категорії «важливих, але не визначальних», що вказує на їхню підтримувальну, а не сенсоутворюючу роль у поточному життєвому контексті.

По-друге, низька вираженість цінностей, пов'язаних із пізнанням нового, високим соціальним статусом і матеріальним добробутом, свідчить про тимчасову переорієнтацію мотиваційної сфери ВПО на завдання виживання та базової стабілізації. Втрата дому, роботи, соціального оточення та почуття безпеки призводить до зниження потреби у пізнавальній активності та прагненні до самореалізації у сферах, що виходять за межі першочергових життєвих потреб. Особливо показовим є зниження цінності пізнання нового у світі, природі та людині, оскільки це вказує на тимчасове

пригнічення когнітивної та дослідницької мотивації, що є важливою складовою психологічного благополуччя у стабільних умовах.

По-третє, результати Шкали суб'єктивного благополуччя демонструють, що більшість ВПО (30 із 35 осіб) перебувають на рівні помірного емоційного благополуччя (4-7 стени), 4 респонденти мають показники, що свідчать про суб'єктивне неблагополуччя (8-9 стенів), і лише 1 респондент характеризується високим рівнем емоційного комфорту (2-3 стени). Ця картина узгоджується з виявленою структурою цінностей: домінування компенсаторних та соціально-підтримувальних орієнтацій супроводжується загальним зниженням когнітивної активності та відчуттям емоційного виснаження [27].

Таким чином, ціннісні детермінанти психологічного благополуччя ВПО можна охарактеризувати як адаптаційно-компенсаторну систему, в якій провідну роль відіграють емоційно значущі та соціально підтримувальні цінності. Водночас, вторинними стають орієнтації на пізнання, саморозвиток, досягнення високого соціального статусу чи матеріального добробуту. Така трансформація цінностей відображає специфіку посттравматичної адаптації: психологічне благополуччя ВПО забезпечується передусім через стабілізацію емоційного стану, відновлення базової безпеки, міжособистісну підтримку та прагнення до внутрішньої гармонії, тоді як стратегічні цінності особистісного зростання актуалізуються на більш пізніх етапах інтеграції.

Дані методики продемонстрували нам наявність взаємозв'язку цінностей і суб'єктивного благополуччя ВПО. Відповідно до Таблиці 3.7 Взаємозв'язок провідних важливих цінностей і суб'єктивного благополуччя ВПО, бачимо що такі цінності як здоров'я, спілкування, соціальна активність) виконують підтримувальну роль. Вони сприяють адаптації та збереженню внутрішніх ресурсів, але не є провідними орієнтирами у кризовий період. Здоров'я сприймається передусім прагматично – як необхідна умова виживання та відновлення сил, тоді як спілкування обмежене психологічними бар'єрами, пов'язаними з пережитими втратами та

почуттям «чужості» у новому середовищі. Соціальна активність і прагнення до змін у суспільстві визнаються цінними, але реалізуються переважно після стабілізації емоційного стану та побутових умов.

Таблиця 3.7 – Взаємозв'язок провідних важливих цінностей і суб'єктивного благополуччя ВПО



Співставлення результатів за двома методиками дозволяє зробити висновок, що яскраво прослідковується співвідношення між психологічним благополуччям ВПО та чітко вираженими соціально-емоційними цінностями. Допомога, любов і близькі стосунки формують позитивне емоційне тло та підвищують життєстійкість. Цінності, важливі, але не визначальні, виступають ресурсами адаптації, тоді як низька актуалізація пізнавальних і статусно-матеріальних цінностей відображає кризову переорієнтацію мотиваційної сфери на виживання та відновлення базових ресурсів.

Таким чином, структура ціннісних орієнтацій ВПО є ключовим чинником формування їхнього суб'єктивного благополуччя. Домінування соціально-емоційних цінностей забезпечує психологічну компенсацію втрат, а обмежена актуалізація пізнавальних і статусних мотивів свідчить про тимчасову адаптаційну стратегію, спрямовану на збереження внутрішньої рівноваги.

Дослідження ціннісних детермінант психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб (ВПО), проведене на вибірці з 35 респондентів віком від 21 до 63 років, дозволило виявити специфічні особливості структури їхніх ціннісних орієнтацій та визначити їхній вплив на суб'єктивне благополуччя. Гендерний склад вибірки представлений 54,3 % жінок і 45,7 % чоловіків, більшість респондентів (62,9 %) на момент дослідження працювали, що свідчить про прагнення до відновлення соціальної активності й економічної стабільності, тоді як лише 14,3 % перебували в пошуку роботи. Соціально-демографічний портрет досліджуваних відображає активний адаптаційний потенціал більшості ВПО, водночас демонструючи наявність груп із підвищеним ризиком психологічного неблагополуччя, зумовленого віковими та соціальними факторами.

Аналіз ціннісної сфери за методикою С. Бубнова показав, що система цінностей ВПО має виразний адаптаційно-компенсаторний характер, відображаючи переорієнтацію мотиваційної сфери на базові потреби виживання, психологічної стабілізації та соціальної підтримки. Яскраво виражені цінності зосереджені переважно на соціально-емоційній сфері та включають допомогу та милосердя до інших людей, любов, приємне проведення часу та відпочинок, а також потребу у визнанні та повазі. Домінування цих цінностей свідчить про те, що пережитий досвід втрати дому, звичного соціального середовища та життєвої стабільності активізує емпатію, прагнення до взаємодопомоги й колективної солідарності. Любов і близькі стосунки виконують роль емоційного ресурсу та компенсують відчуття самотності й невизначеності, тоді як приємне проведення часу та відпочинок забезпечують психологічну розрядку та відновлення внутрішніх ресурсів. Потреба у визнанні та впливі на соціальне оточення є важливим механізмом відновлення почуття контролю над власним життям і соціальної ідентичності.

Цінності, важливі, але не визначальні, включають здоров'я, спілкування, соціальну активність та приємне проведення часу як

допоміжний ресурс. Вони виконують функцію підтримки й адаптації, допомагаючи зберігати психоемоційну стабільність, проте не стають провідними життєвими орієнтирами у кризовий період. Здоров'я у ВПО переважно сприймається прагматично, як основа виживання й здатності долати труднощі, а не як кінцева життєва мета. Спілкування визнається цінним, проте залишається обмеженим через втрату попередніх соціальних зв'язків, обережність у новому середовищі та підвищену емоційну вразливість. Соціальна активність розглядається як потенційна цінність, що реалізується після задоволення базових потреб у безпеці та емоційній стабільності [29].

Слабо виражені цінності включають високий соціальний статус, управління людьми, пізнання нового, високий матеріальний добробут та пошук естетичних задоволень. Низька актуалізація цих цінностей свідчить про тимчасове пригнічення пізнавальної та амбіційної мотивації в умовах вимушеної переорієнтації на базові ресурси виживання. Особливо показовим є низький рівень пізнавальної мотивації, що потенційно обмежує можливості особистісного зростання та довгострокової соціальної інтеграції. Подібна редукція цінностей є типовою для кризових станів, коли психіка концентрується на забезпеченні мінімальної стабільності та уникненні додаткових емоційних перевантажень.

Результати дослідження за Шкалою суб'єктивного благополуччя, підтвердили адаптаційний характер ціннісної структури ВПО. Переважна більшість респондентів (85,7 %) мають середній рівень суб'єктивного благополуччя, що характеризується стабільністю з елементами прихованої емоційної напруги. Лише 2,9 % продемонстрували високий рівень емоційного комфорту, тоді як 11, 4 % мали ознаки помірного емоційного неблагополуччя, що супроводжується підвищеною тривожністю, схильністю до ізоляції та ризиком емоційного виснаження. Це свідчить про те, що навіть за умов часткової соціальної адаптації внутрішнє відчуття стабільності у більшості ВПО залишається вразливим до додаткових стресових чинників.

Співставлення результатів обох методик дозволяє зробити висновок, що психологічне благополуччя ВПО безпосередньо корелює з актуалізацією соціально-емоційних цінностей, таких як допомога, любов, близькі стосунки та прагнення до позитивних переживань. Ці цінності забезпечують емоційне відновлення, підвищують життєстійкість і сприяють збереженню адаптаційного потенціалу. Натомість низька значущість пізнавальних, статусно-матеріальних і естетичних орієнтирів відображає кризову переорієнтацію мотиваційної сфери на виживання й безпеку, що є психологічно закономірним, але у довгостроковій перспективі може обмежувати можливості самореалізації та соціальної інтеграції.

Узагальнюючи, можна констатувати, що ціннісна структура ВПО є ключовим предиктором їхнього психологічного благополуччя. Домінування соціально-емоційних та адаптаційно-компенсаторних цінностей забезпечує відновлення внутрішньої стабільності, тоді як відновлення пізнавальних та статусно-матеріальних мотивів є важливою умовою для повної особистісної та соціальної інтеграції внутрішньо переміщених осіб у нове середовище.

ВИСНОВКИ

Психологічне благополуччя є багатовимірним конструктом, що поєднує суб'єктивне відчуття щастя, задоволеність життям і здатність до самореалізації. У науковій традиції його розглядають переважно крізь призму двох концептуальних підходів: 1. Гедоністичний підхід (Н. Бредберн, Е. Дінер) акцентує на балансі позитивних і негативних емоцій та суб'єктивному відчутті задоволення життям. 2. Евдемоністичний підхід (К. Райфф, Е. Деці, Р. Райан) трактує благополуччя як результат особистісного зростання, самореалізації та гармонії між внутрішнім світом і зовнішнім середовищем. Сучасне розуміння психологічного благополуччя інтегрує обидва підходи, розглядаючи його не лише як емоційне переживання щастя, а й як показник позитивного функціонування особистості.

Психологічне благополуччя є складним багатовимірним явищем, яке поєднує як суб'єктивне переживання щастя і задоволеності життям, так і об'єктивні умови соціального та особистісного функціонування. Його структура формується на перетині гедоністичного підходу (баланс позитивних і негативних емоцій, задоволення життям) та евдемоністичного підходу (самореалізація, особистісне зростання, наявність життєвих цілей).

Інтегративні моделі – зокрема теорія К. Ріфф, модель PERMA М. Селігмана та структура благополуччя Gallup – демонструють, що психологічне благополуччя складається з взаємопов'язаних компонентів: емоційного (позитивні емоції, задоволеність життям); соціального (якісні міжособистісні стосунки, підтримка); професійного та діяльнісного (задоволення від щоденної діяльності); фізичного (стан здоров'я, енергійність); екзистенційного та ціннісного (життєві цілі, сенс існування, особистісне зростання). Таким чином, психологічне благополуччя є інтегральним показником гармонії між внутрішніми ресурсами особистості,

її соціальними зв’язками та зовнішніми умовами життя, виступаючи ключовим чинником психічного здоров’я та життєвої стійкості.

Психологічне благополуччя є складним багатовимірним феноменом, формування якого відбувається на перетині внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх соціальних умов. Його механізм має подвійний характер: з одного боку, на нього впливають соціально-економічні, культурні та біологічні чинники, з іншого – психологічні ресурси самої людини, її здатність до саморозвитку, усвідомленого вибору та постановки життєвих цілей. Соціально-економічні фактори створюють базові умови для емоційного комфорту, особливо у крайніх зонах доходів, однак самі по собі не гарантують стійкого відчуття щастя. Соціокультурне середовище визначає систему цінностей та моделей поведінки, впливаючи на те, як особистість сприймає себе, інших і своє життя, при цьому благополуччя досягається за умови узгодженості особистісної ідентичності з прийнятими соціальними нормами. Біологічні чинники, пов’язані зі здоров’ям та психофізіологічними особливостями, формують базовий рівень адаптації, однак їхній негативний вплив може бути зменшений завдяки розвиненій саморегуляції та позитивному самосприйняттю. Найбільш вагомими виступають психологічні фактори: задоволення базових потреб в автономії, компетентності та емоційній близькості, наявність життєвих цілей, відчуття сенсу життя й самоефективності. Вони визначають здатність особистості зберігати внутрішню гармонію, долати стреси та активно формувати власну життєву траєкторію. Таким чином, психологічне благополуччя не зводиться до окремих зовнішніх чи внутрішніх чинників, а є результатом їхньої інтеграції, що проявляється у балансі між об’єктивними умовами життя та суб’єктивним сприйняттям власного існування, забезпечуючи людині стійкість, адаптивність і відчуття цінності життя.

Ціннісні орієнтації у психології розглядаються як стійка система пріоритетів і смислів, що визначає поведінку та життєві цілі людини. Теоретичні підходи до їхнього вивчення можна згрупувати у кілька напрямів.

Мотиваційний підхід (А. Маслоу, К. Роджерс) трактує цінності як ядро мотиваційної сфери та основу самоактуалізації. Когнітивно-семантичний (М. Рокіч, С. Шварц, В. Франкл) розглядає їх як елементи смислової структури свідомості, що формують особистісний сенс. Соціально-психологічний підхід акцентує вплив культурного та соціального середовища на ієрархію цінностей. Інтегративні сучасні моделі поєднують мотиваційні, когнітивні та соціальні аспекти, підкреслюючи динамічний і багатовимірний характер ціннісних орієнтацій.

Класифікація та структура ціннісних орієнтацій у психології є багатовимірною та залежить від підходу до розуміння феномена цінностей. У наукових дослідженнях цінності поділяють за різними критеріями: за змістом (матеріальні, духовні, моральні, естетичні, пізнавальні), за функціями (термінальні та інструментальні), за рівнем узагальнення (особистісні, групові, суспільні, загальнолюдські), а також за роллю у діяльності (цінності-цілі та цінності-засоби). У психології особливе значення мають моделі М. Рокича, Ш. Шварца, В. Франкла та А. Маслоу, які відображають зв'язок цінностей із мотивацією, смислом життя та самоактуалізацією. Ціннісні орієнтації постають як інтеріоризовані, особистісно значущі цінності, що регулюють поведінку, визначають життєві пріоритети й виступають основою світогляду. Вони формують ядро особистісного розвитку, впливають на соціальну адаптацію та самореалізацію, а їхня структура поєднує як індивідуальні, так і колективні, матеріальні й духовні компоненти.

Проведене теоретичне дослідження ціннісних детермінантів психологічного благополуччя підтвердило доцільність емпіричного вивчення цього феномену серед внутрішньо переміщених осіб. Обрані методології, які поєднують діагностику ціннісних орієнтацій за С. Бубновим та вимірювання суб'єктивного психологічного благополуччя, дозволяють комплексно оцінити взаємозв'язок між життєвими цінностями, їх реалізацією та емоційним станом ВПО. Результати дослідження дадуть змогу виявити особливості психологічної адаптації, провідні ціннісні орієнтири та чинники, що

підтримують або знижують благополуччя цієї категорії населення в умовах тривалої соціальної та емоційної напруги.

Дослідження ціннісних детермінант психологічного благополуччя ВПО на основі суб'єктивного сприйняття показало, що їхня система цінностей має адаптаційно-компенсаторний характер. Було встановлено, що домінують соціально-емоційні цінності, які забезпечують емоційну стабільність і компенсують втрату соціальних зв'язків, сприяючи адаптації до нового середовища. Важливі, але не визначальні, такі як здоров'я, спілкування, соціальна активність, виконують підтримувальну функцію, допомагаючи зберегти внутрішні ресурси, але не є провідними життєвими орієнтирами. Слабо виражені цінності, серед яких соціальний статус, пізнання нового, та ін., свідчать про тимчасове пригнічення пізнавальної та амбіційної мотивації на користь базових потреб безпеки й стабільності. Результати за Шкалою суб'єктивного благополуччя підтвердили, що більшість ВПО мають середній рівень благополуччя, із тенденцією до прихованої емоційної напруги. Вищий рівень благополуччя пов'язаний із актуалізацією соціально-емоційних цінностей, тоді як їх редукція підвищує ризик психологічної дезадаптації. Отже, ціннісна структура є ключовим чинником суб'єктивного благополуччя ВПО: орієнтація на соціальну підтримку та емоційне відновлення сприяє адаптації, тоді як довгострокове підвищення благополуччя потребує поступового повернення пізнавальних і статусно-матеріальних орієнтирів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агарков О., Прісняков Л., Сергієні О., Шевяков О. Формування психологічної компетентності майбутнього працівника правоохоронних органів. *Актуальні проблеми забезпечення публічного порядку та безпеки в сучасних умовах: вітчизняний та міжнародний досвід :* матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпро, 25 жовтня 2019 р.). Дніпро : ДДУВС. 2019. С. 12-15.

2. Алещенко В. Психологічне благополуччя особистості. *Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка.* 2024. №3 (59). С. 29-33.

3. Бадер С. Класифікація цінностей та ціннісно-смислових орієнтацій особистості. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 14. Т. 1. С. 18-22.

4. Бубняк С. Теоретична інтерпретація концепту «соціальне самопочуття» в соціогуманітарних науках. *Перспективи. Соціально-політичний журнал.* Одеса, 2015. № 3 (65). С. 35-39.

5. Ван СяоЛун. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя студентів з Китаю : дис. … канд. психол. наук : 19.00.01 / Ван СяоЛун ; Харків. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2016. 202 с.

6. Вартанова О. Маляренко І.С. Моделі забезпечення благополуччя персоналу підприємства. *Економіка та управління підприємствами.* 2023. №75. С.79-85.

7. Вернік О. Суб'єктивне і психологічне благополуччя: проблема інтеграції евдеймонічного і гедоністичного підходів : Матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 9-13.

8. Вишневський О. Теоретичні основи сучасної української педагогіки : навчальний посібник. 3-є вид., доопр. і доп. Київ : Знання, 2008. 568 с.

9. Внутрішні вимушені переміщення: обсяги, проблеми та способи їх вирішення. URL: https://surl.li/gdeofb (дата звернення: 20.07.2025).

10. Гуляєва О. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету.* 2016. №59. С.15-20.

11. Данильченко Т. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. Актуальні проблеми психології. *Психологія особистості. Психологічна допомога особистості.* 2014. Т. 13. С. 165-176.

12. Долинська Л. Психологія ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ФОП Сисин О. В., 2008. 124 с.

13. Кавалєров А. Ціннісні орієнтації та їх класифікація. *Наукове пізнання: методологія та технологія.* 2000. № № 1-2. С. 33-36.

14. Каргіна Н. Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги й недоліки. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. №.4 Т.1. С.27-31.

15. Каргіна Н. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта.* 2015. №3. С.48-55.

16. Квятковська К., Василенко О. Психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні. URL : https://surl.lu/hszjewt (дата звернення: 02.08.2025).

17. Киричук О. Успішність сучасної молоді у діапазоні її психологічного благополуччя. *Традиції та новації у сфері педагогіки та психології* : мат. міжнарод. наук.-практ. конф. Київ : Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського. 2019. С. 125-126.

18. Котух О. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія Психологічні науки. 2023. Вип. 1. С. 56-61.

19. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом.* Психологія. 2024. №2 (63). С. 17-24.

20. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2024. № 1(7). С. 105-117.

21. Норов О. Гуманістичні ціннісні орієнтації. *Рідна школа.* 1997. № 11. С. 25–27.

22. Носенко Е. Трансформація ціннісних орієнтацій молоді на сучасному етапі розвитку суспільства (Психологічний аспект). Дніпропетровск : Вид-во «Навчальна книга» 1999. 168 с.

23. Несправа М. Права і свободи людини у християнській традиції. *Вісник НТУУ «КПІ» Політологія. Соціологія. Право.* 2017. Вип. 1/2 (33/34). С. 223-229.

24. Несправа М. Теоретичні підходи до розуміння феномену ціннісних орієнтацій особистості у роботах вітчизняних та зарубіжних науковців. *Norwegian Journal of development of the International Science.* 2022. № 96. С. 85-91.

25. Опанасюк Т. Трансформація сімейних цінностей у період війни та економічної кризи. *Актуальні питання психології та соціології.* Вип. 66. 2024. С. 367-372.

26. Пахоль Б. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, методи та чинники. *Український психологічний журнал.* 2017. № 1(3). С. 80–104.

27. Педько К. Психологічні чинники відновлення соціального капіталу внутрішньо переміщених осіб : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05/ Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України. Київ, 2019. 296 с.

28. Плахотний А. Свобода та відповідальність. (соціологічний аспект). Харьків : Вид-во Харківского ун-ту. 1972. 159 с.

29. Романовська Л., Новак М. Психологічні умови розвитку життєстійкості особистості в умовах війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2024. № 17. С. 62–66.

30. Столярчук О., Жорова С. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщених підлітків. *Науковий журнал ГАБІТУС.* 2023. № 52. С. 94-98.

31. Хомич Л. Аксіологічні основи формування вчителя для майбутнього. *Edukacja dla przyszłości w świetle wyzwań XXI wieku.* 2017. С. 366–378.

32. Шкала суб`єктивного благополуччя. URL : https://surli.cc/negjpf (дата звернення: 07.07.2025).

33. Шиліна Н. Проблема емоційного стану біженців та поселенців за умов військового конфлікту в Україні на прикладі студентів 5 курсу. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73) № 2. С. 30–36.

34. Яворовська Л.М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46-49.

35. Brothers D. Private Practice. N.Y. Falling backwards: An exploration of trust and selfexperience. 1991. P. 98.

36. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1995. Vol 68 (4) P. 653-663.

37. Diener E., Emmons R., Larsen R.. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment.* 1985. № 49. P. 71-75.

38. Huebner E. Students who like and dislike school. *Applied Quality of Life Research.* 2006. Vol.1. P. 139-150.

39. Lu L., Gilmour R. Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology.* 2006. № 9. P. 36-49.

40. OECD Guidelines for Measuring Subjective Wellbeing. URL : https://surl.li/bltolb (дата звернення: 25.06.2025).

41. Ryan R. On energy, personality, and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of personality.* 1997. P. 531- 565.

42. Ryan R., Deci E. Self-detenrrination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychology.* 2000. Vol. 55 (1). P. 68-78.

43. Ryff C. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*.1998. Vol. 9. P. 719-727.

44. Ryff C. The structure of psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1995. Vol. 69. P. 719–727.

45. Sheldon K. The independent effects of goal contents and motives on well-being: it's both what you pursue and why you pursue it. *By the society for personality and social psychology.* Vol. 30 (4). 2004. P. 475-486.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнова

Методика спрямована на вивчення реалізації ціннісних орієнтацій особистості в реальних умовах життєдіяльності, на дослідження особистості і відносин.

Ступінь виразності кожної з ціннісних орієнтацій особистості визначалася за допомогою ключа, представленого в бланку відповідей. Відповідно до цього підраховується кількість позитивних відповідей у всіх 11 основних цінностях:

1. Приємне проведення часу, відпочинок.
2. Високий матеріальний добробут.
3. Пошук і насолода прекрасним.
4. Допомога та милосердя до інших людей.
5. Любов.
6. Пізнання нового у світі.
7. Високий соціальний статус і управління людьми.
8. Визнання і повага людей і влив на оточуючих.
9. Соціальна активність для досягнення позитивних змін в суспільстві.
10. Спілкування.
11. Здоров’я.

Інструкція: Даний опитувальник спрямований на дослідження вашої особистості і ваших відносин. Відповідайте по можливості швидко, довго не роздумуючи над кожним питанням. Хороших або поганих відповідей немає, є тільки ваша власна думка. Відповідати потрібно «так» або «ні». У бланку відповідей це відповідно «+» або «- »,які потрібно проставити поруч з номером питання.

Тест

1. Чи любите ви лежати на дивані і нічого не робити?

2. Чи любите ви самі заробляти гроші і отримувати від цього задоволення?

3. Чи часто вас відвідує думка, що хочеться сходити в театр або на виставку?

4. Чи часто ви допомагаєте близьким по господарству?90

5. Чи вважаєте ви, що любов-визначальне почуття в житті?

6. Чи любите ви читати книги про щось нове, щось не відоме вам?

7. Чи хочете ви стати босом(керівником якої-небудь компанії)?

8. Чи хочете ви ,щоб вас поважали друзі за ваші особисті якості?

9. Чи хочете ви брати участь у будь-яких громадських заходах?

10. Чи вважаєте ви ,що ваше життя без спілкування з друзями буде тьмяним і безрадісним?

11. Чи вважаєте ви, що було б здоров'я, а все інше додоється?

12. Чи часто вам хочеться розслабитися(послухати легку музику, наприклад?

13. Ви хочете обрати професію в основному тому, що вона може вам приносити великий матеріальний достаток?

14. Чи вважаєте ви, що в житті важливо вміти грати на музичних інструментах, малювати і т.п.?

15.Якщо хтось із ваших знайомих захворів, чи виберете ви час, щоб його відвідати?

16.Ваш шлюб буде укладено по любові?

17.Чи любите ви читати науково популярні книги?

18.Хотіли ви в школі стати будь-яким організатором?

19.Якщо ви зробили непорядний вчинок по відношенню до друзів, чи будете ви переживати з цього приводу?

20.Чи вважаєте ви, що шляхом громадських дій, можна що-небудь змінити в суспільному житті?

21.Чи можете ви спокійно обійтися без частого спілкування зі своїми знайомими?

22.Чи вважаєте ви, що необхідно будь-яким чином зміцнювати своє здоров'я?

23.Головне для вас – ваш настрій в даний момент, а що буде потім-не так важливо?

24.Чи вважаєте ви, що головне -це придбати будинок(квартиру),машину та інші матеріальні блага?91

25.Чи любите ви гуляти по лісі, парку?

26.Як ви вважаєте чи потрібно допомагати матеріально тим, хто просить милостиню, чи ні?

27.Любов – це почуття, яке народжується і вмирає?

28.Хотіли б ви стати вченим або науковим співробітником?

29.Влада - це почесно і значимо або від неї більше клопоту і всяких неприємностей?

30.Хотіли б ви, щоб у вас було більше друзів?

31.Чи спадало вам на думку зайнятися перебудовою будь-якої громадської організації?

32.Чи багато свого вільного часу ви хотіли приділяти спілкуванню?

33.Чи часто ви замислюєтеся про своє здоров'я?

34.Чи вважаєте ви, що дуже важливо вміти робити собі приємність?

35.Якщо все почати спочатку, вибрали б ви зараз більш високооплачувану роботу, ніж справжня?

36.Хотілиб ви зайнятися фотографією?

37.Чи вважаєте ви, що потрібно обов'язково людині яка впала?

38.Почуття любові для вас-це першооснова життя чи ні?

39.Чи часто ви собі задаєте питання: «А чому саме так?»

40.Хотіли б ви «робити» політику?

41.Чи часто ваш внутрішній голос задає вам питання: «а чи поважають мене оточуючі?

42.Чи є для вас суспільні явища предметом обговорення вдома або на роботі?

43.Яко ви три дні проведете на безлюдному острові, помрете ви від самотності?

44.Катаєтеся ви на лижах, щоб зміцнити своє здоров'я?

45.Чи часто ви довго мрієте, лежачи з закритими очами?

46.Головне в житті – це робити гроші і створювати власний бізнес?

47.Чи часто ви купуєте картини та інші художні вироби або хотіли їх купити?92

48.Якщо хтось із близьких досить довго хворіє, чи будете ви за нього виконувати його обов'язки по господарству смиренно і покірно?

49.Чи любите ви маленьких дітей?

50.Хотілиб ви створити якусь свою «теорію»(відносності, таблицю і т.п.)?

51.Чи хотіли б ви бути схожим на будь-яку відому людину(актора, політика, бізнесмена)?

52.Чи важливо вам, щоб вас поважали товариші по службі за ваші професійні знання?

53.Хотіли б ви в даний час що - будь самі зробити в політиці?

54.Ви людина рішуча?

55.Чи ходите ви в сауну, басейн, чи займаєтеся аеробікою для підтримки хорошого фізичного стану?

56.Нормальний відпочинок-це надзвичайно важливо, чи не так?

57.У житті надзвичайно важливо накопичити матеріальні засоби і передати їх дітям?

58.Чи хотілося вам коли-небудь самому намалювати картину або скласти музику?

59.Коли маленька дитина плаче-це «крик про допомогу»?

60.Для вас важливіше любити самому, ніж бути коханим?

61. «У всьому хочеться дійти до самої суті» - це про вас?

62.Ви хотіли б, щоб ваші діти стали знаменитими людьми?

63.Хотіли б ви, щоб товариші по службі зверталися до вас за допомогою особистому плані, як до людини?

64.У суспільному житті нехай залишається все як є?

65.Спілкування – це лише марна трата часу?

66.Здоров'я – це не найголовніше в житті, чи не так?

Ключ

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66

Цінності в узагальненому вигляді:

I. Приємне проведення часу, відпочинок.

II. Високий матеріальний добробут.

III. Пошук і насолода прекрасним.

IV. Допомога та милосердя до інших людей.

V. Любов.

VI. Пізнання нового у світі, природі, людині.

VII. Високий соціальний статус і управління людьми.

VIII. Визнання і повага людей, вплив на оточуючих.

IX. Соціальна активність для досягнення позитивних змін в суспільстві.

X . Спілкування.

XI. Здоров'я.

Додаток Б

Шкала суб’єктивного благополуччя А. Перуе-Баду, в адаптації М. Соколової

Шкала вимірює емоційний компонент суб'єктивного благополуччя, або емоційного комфорту. При цьому визначення суб'єктивного благополуччя включає три ознаки-критерію.

1. Благополуччя визначається за зовнішнім, або нормативним, критеріям, таким як доброчесна, «правильна» життя. Відповідно до них людина відчуває благополуччя, якщо він володіє деякими соціально бажаними якостями. Критерієм благополуччя є система цінностей, прийнята в даній культурі.

2. Визначення суб'єктивного благополуччя зводиться до поняття задоволеності життям і пов'язується зі стандартами випробуваного стосовно того, що є гарною життям.

3. Ще одне значення поняття суб'єктивного благополуччя тісно пов'язане з повсякденним розумінням щастя як переваги позитивних емоцій над негативними. Це визначення підкреслює приємні емоційні переживання, які або об'єктивно переважають в житті людини, або людина суб'єктивно схильний до них.

Інструкція.

Вкажіть, якою мірою ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями, використовуючи для цього наступну шкалу: 1 - повністю згоден; 2 - згоден; 3 - більш-менш згоден; 4 - важко відповісти; 5 - більш-менш не згоден; 6 - не згоден; 7 - повністю не згоден.

Тестовий матеріал.

1. Останнім часом я був у хорошому настрої.

2. Моя робота тисне на мене.

3. Якщо у мене є проблеми, я можу звернутися до кого-небудь.

4. Останнім часом я добре сплю.

5. Я рідко сумую в процесі своєї повсякденної діяльності.

6. Я часто відчуваю себе самотнім.

7. Я відчуваю себе здоровим і бадьорим.

8. Я відчуваю велике задоволення, перебуваючи разом з сім'єю або друзями.

9. Іноді я стаю неспокійним з невідомої причини.

10. Вранці мені важко вставати і працювати.

11. Я дивлюся в майбутнє з оптимізмом.

12. Я охоче менше просив би інших про що-небудь.

13. Мені подобається моя повсякденна діяльність.

14. Останнім часом я надмірно реагую на незначні перешкоди і невдачі.

15. Останнім часом я відчуваю себе в прекрасній формі.

16. Я все більше відчуваю потреба в самоті.

17. Останнім часом я був дуже неуважний.

Ключ.

1 - повністю згоден;

2 - згоден;

3 - більш-менш згоден;

4 - важко відповісти;

5 - більш-менш не згоден;

6 - не згоден;

7 - повністю не згоден.

Для обчислення загального балу суб’єктивного благополуччя слід враховувати, що частина тверджень є прямими, а частина – інверсними (оберненими).

Для прямих тверджень (де висока оцінка = високий рівень благополуччя) бали залишаються без змін.

Для інверсних тверджень (де висока оцінка вказує на низьке благополуччя) проводиться реверсія балів: новий бал = 8 – вихідний бал.

Прямі твердження (не інвертуються):

1. Останнім часом я був у хорошому настрої.
2. Якщо у мене є проблеми, я можу звернутися до кого-небудь.
3. Останнім часом я добре сплю.
4. Я рідко сумую в процесі своєї повсякденної діяльності.
5. Я відчуваю себе здоровим і бадьорим.
6. Я відчуваю велике задоволення, перебуваючи разом з сім'єю або друзями.
7. Я дивлюся в майбутнє з оптимізмом.
8. Мені подобається моя повсякденна діяльність.
9. Останнім часом я відчуваю себе в прекрасній формі.

Інверсні твердження (потребують реверсії):

2. Моя робота тисне на мене.
3. Я часто відчуваю себе самотнім.
4. Іноді я стаю неспокійним з невідомої причини.
5. Вранці мені важко вставати і працювати.
6. Я охоче менше просив би інших про що-небудь.
7. Останнім часом я надмірно реагую на незначні перешкоди і невдачі.
8. Я все більше відчуваю потребу в самоті.
9. Останнім часом я був дуже неуважний.

Підрахунок результатів:

1. Для кожного твердження проставляють бал (з урахуванням реверсії).

2. Обчислюють сумарний бал за всіма твердженнями.

3. Чим менший сумарний бал, тим вищий рівень суб’єктивного благополуччя.

4. Високий сумарний бал свідчить про зниження емоційного благополуччя, можливий дистрес чи дискомфорт.

Додаток В

Таблиця переведення первинних балів за шкалою суб'єктивного благополуччя в стандартні оцінки за стандартним показником «стени».

Первинний бал	Стени	Первинний бал	Стени	Первинний бал	Стени
25	1	52	4	79	8
26	1	53	4	80	8
27	1	54	4	81	8
28	1	55	4	82	8
29	1	56	5	83	8
30	1	57	5	84	8
31	1	58	5	85	8
32	1	59	5	86	9
33	1	60	5	87	9
34	2	61	5	88	9
35	2	62	5	89	9
36	2	63	6	90	9
37	2	64	6	91	9
38	2	65	6	92	9
39	2	66	6	93	10
40	2	67	6	94	10
41	3	68	6	95	10
42	3	69	6	96	10
43	3	70	6	97	10
44	3	71	7	98	10
45	3	72	7	99	10
46	3	73	7	100	10
47	3	74	7		
48	3	75	7		
49	3	76	7		
50	3	77	7		
51	4	78	8		