

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

ОБРАЗ МАЙБУТНЬОГО У ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»

Софії МІЩУК

2 курсу, заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник:

Доктор психологічних наук, професор
Галина КАТОЛИК

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«» _____ 2025 р., протокол №

завідувач кафедри практичної психології

доктор психологічних наук, доцент

_____ **Свген КАРПЕНКО**

Львів
2025

АНОТАЦІЯ

Міщук С. Образ майбутнього у переселенців

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню особливостей формування образу майбутнього у внутрішньо переміщених осіб. Обґрунтовано, що образ майбутнього є ключовим компонентом психологічної адаптації та впливає на стресостійкість, мотивацію та загальний психоемоційний стан переселенців.

Розглянуто концептуальні підходи до вивчення образу майбутнього як психологічного феномену, а також чинники, що визначають його формування в умовах життєвих змін. Проаналізовано сучасні дослідження психологічних особливостей переселенців, які демонструють підвищений рівень невизначеності, зниження оптимістичних очікувань та зміну ціннісно-смісловуї структури особистості.

У межах експериментального дослідження проведено аналіз зв'язку між образом майбутнього та рівнем суб'єктивного благополуччя, життєвими орієнтаціями та особистісними ресурсами переселенців. Для цього використано такі методики: анкета соціально-демографічних даних, методика оцінки суб'єктивного благополуччя (Е. Дінер, адаптація Н. Паніної), методика «Життєві орієнтації», проєктивний тест малюнка «Моє майбутнє».

На основі отриманих результатів розроблено рекомендації щодо психологічної підтримки переселенців, спрямовані на формування більш конструктивного образу майбутнього через активізацію соціальних ресурсів, розвиток позитивного мислення та адаптивних стратегій поведінки.

Ключові слова: образ майбутнього, переселенці, життєві зміни, психологічна адаптація, суб'єктивне благополуччя, психологічна підтримка.

Mishchuk S. The image of the future in internally displaced persons

The qualification work is dedicated to studying the peculiarities of future image formation in internally displaced persons (IDPs). It is substantiated that the future image is a key component of psychological adaptation, influencing stress resistance, motivation, and overall emotional well-being.

Conceptual approaches to the study of the future image as a psychological phenomenon and the factors determining its formation in conditions of life changes are considered. Modern research on the psychological characteristics of IDPs is analyzed, showing an increased level of uncertainty, a decline in optimistic expectations, and changes in the value-semantic structure of the personality.

An experimental study analyzed the relationship between the future image, subjective well-being, life orientations, and personal resources of IDPs. The

following methods were used: a socio-demographic questionnaire, the Subjective Well-Being Scale (E. Diener, adapted by N. Panina), the "Life Orientations" methodology, and the projective drawing test "My Future."

Based on the obtained results, recommendations for psychological support for IDPs were developed, aimed at fostering a more constructive future image through the activation of social resources, the development of positive thinking, and adaptive behavior strategies.

Key words: future image, internally displaced persons, life changes, psychological adaptation, subjective well-being, psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО У ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....	6
1.1. Образ майбутнього як психологічний феномен.....	6
1.2. Особливості формування образу майбутнього у людей в умовах життєвих змін.....	12
1.3. Сучасні дослідження психологічних особливостей переселенців.....	18
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО У ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....	22
2.1. Мета, завдання та характеристика учасників дослідження.....	22
2.2. Інструменти дослідження: вибір методик і їх обґрунтування.....	24
2.3. Етапи дослідження та хід його реалізації.....	27
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ.....	31
3.1. Результати дослідження образу майбутнього у переселенців.....	31
3.2. Обговорення результатів дослідження.....	42
3.3. Рекомендації для психологічної підтримки переселенців.....	46
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ.....	60

ВСТУП

Сучасний світ характеризується динамічними соціальними змінами, які супроводжуються глобальними міграційними процесами, зокрема вимушеним переселенням людей через військові конфлікти, політичну нестабільність чи природні катаклізми. Україна також зазнала значного зростання кількості внутрішньо переміщених осіб унаслідок військових дій, що вплинуло на різні аспекти життя цих людей, включаючи їхнє сприйняття майбутнього.

Образ майбутнього є важливим психологічним феноменом, який визначає здатність людини адаптуватися до змін і будувати плани на майбутнє. Для переселенців, які зазнали втрат і змушені адаптуватися до нових умов, образ майбутнього може стати як джерелом мотивації та сили, так і фактором тривожності чи невизначеності. Розуміння особливостей формування образу майбутнього у переселенців є важливим не лише для теоретичного вивчення, але й для розробки ефективних програм психологічної підтримки та соціальної інтеграції цієї вразливої групи.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних аспектів формування образу майбутнього у переселенців у контексті адаптації до нових життєвих обставин. Результати роботи можуть сприяти розробці інтервенцій, спрямованих на покращення психоемоційного стану переселенців, підвищення їхньої стресостійкості та підтримки оптимістичного бачення майбутнього.

Об'єкт дослідження – образ майбутнього як компонент психологічної адаптації.

Предмет дослідження – особливості формування образу майбутнього у переселенців в умовах життєвих змін.

Метою дослідження є вивчення особливостей образу майбутнього у переселенців, а також визначення факторів, які впливають на його формування в умовах життєвих змін.

Відповідно до мети дослідження, були поставлені такі завдання:

1. Визначити поняття образу майбутнього у психології.
2. Обґрунтувати особливості формування образу майбутнього у людей в умовах життєвих змін.
3. Охарактеризувати сучасні дослідження психологічних особливостей переселенців.
4. Визначити мету, завдання та характеристику учасників дослідження.
5. Охарактеризувати інструменти дослідження: вибір методик і їх обґрунтування.
6. Проаналізувати етапи дослідження та хід його реалізації.
7. Проаналізувати результати дослідження образу майбутнього у переселенців.
8. Здійснити обговорення результатів дослідження.
9. Надати рекомендації для психологічної підтримки переселенців.

У дослідженні буде використано комплексний підхід, що включає аналіз наукової літератури, кількісні методи збору даних (опитування, анкетування), а також методи статистичної обробки та інтерпретації результатів.

Для дослідження образу майбутнього у переселенців були використані валідні та надійні психологічні методики, що дозволяють досліджувати когнітивні, емоційні та мотиваційні аспекти сприйняття майбутнього. Основними інструментами дослідження стали: анкета для збору соціально-демографічних даних учасників; методика оцінки рівня суб'єктивного благополуччя (розробка Е. Дінера в адаптації Н.В. Паніної), що дозволяє встановити зв'язок між рівнем благополуччя та баченням майбутнього;

методика «Життєві орієнтації», яка допомагає оцінити смислові та ціннісні аспекти сприйняття життя; а також проєктивна методика малюнка «Моє майбутнє», що дозволяє глибше дослідити особистісне уявлення про майбутнє.

Образ майбутнього у внутрішньо переміщених осіб формується під впливом пережитого досвіду та умов життєвих змін. Він характеризується високим рівнем невизначеності, зниженим рівнем оптимізму та специфічною ціннісно-смисловою структурою. Водночас активізація психологічних ресурсів, таких як соціальна підтримка, позитивна рефлексія та особистісна автономія, сприяє формуванню більш конструктивного образу майбутнього.

Дослідження охопило 50 внутрішньо переміщених осіб, віком від 20 до 55 років, які переїхали у зв'язку з військовими діями. Учасники були відібрані на основі принципу добровільної згоди, з дотриманням рівномірного представництва за статтю. Усі вони проживали у тимчасових житлових умовах у центральних та західних областях України не менше ніж пів року. Дослідження проводилося з дотриманням етичних норм: забезпечення анонімності, конфіденційності та права на відмову від участі.

Дослідження поглиблює розуміння специфіки образу майбутнього у переселенців, що сприяє розробці ефективних практичних рекомендацій у сфері психологічної допомоги. Особливу увагу буде приділено впливу життєвих змін на сприйняття майбутнього, а також виявленню факторів, які сприяють формуванню позитивного бачення майбутнього в умовах кризи.

Теоретичне значення роботи полягає у розширенні знань про особливості образу майбутнього як складного психологічного феномену в умовах кризових життєвих ситуацій. Дослідження дозволило встановити, як життєві зміни впливають на структуру та зміст образу майбутнього, а також виявити механізми його формування у переселенців. Робота інтегрує існуючі концепції, пов'язані з теорією життєвого шляху (Е. Еріксон),

когнітивними та емоційними складовими бачення майбутнього (Ф. Зімбардо, В. Франкл) і вносить нові положення щодо специфіки образу майбутнього у людей, які пережили вимушене переселення. Це створює основу для подальших теоретичних та емпіричних досліджень у галузі кризової психології та психології життєвих змін.

Результати дослідження можуть бути використані психологами, соціальними працівниками, освітянами та іншими фахівцями, які працюють із переселенцями, для створення програм психологічної підтримки та сприяння адаптації до нових умов життя.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО У ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

1.1. Образ майбутнього як психологічний феномен

Усі живі істоти, залежно від рівня усвідомленості та успішності, застосовують різні способи прогнозування й конструювання майбутнього для адаптації та виживання. Найбільш розвинені з них, зокрема люди, використовують ці механізми не тільки для виживання, але й для підвищення ефективності своєї діяльності, розв'язання творчих завдань, вдосконалення особистого життя та реалізації активності [37].

Сучасна психологія ставить перед собою завдання знайти концептуальне рішення, яке б дало змогу зрозуміти сутність психологічного потенціалу як окремої особистості, так і соціальних груп, а можливо, і всього людства. У межах поведінкового та діяльнісного підходів були висунуті припущення про існування спеціального механізму прогнозування та конструювання майбутнього. У дослідженнях науковців ця проблема розглядається через функцію «попереджувальних» сигналів, що формують динамічний стереотип [3]. Прогнозування трактується як динамічний стереотип образу майбутнього, а дезадаптація – як неспроможність реалізувати цей стереотип.

Джордж Келлі у своїй праці «Психологія особистості. Теорія особистісних конструктів» (1955) підкреслює, що процеси, які відбуваються у свідомості людини, визначаються її здатністю антиципувати події. Він стверджував, що майбутнє може бути як можливим, так і неможливим, але саме передбачення подій спрямовує життя особистості [24].

Наприкінці XX – на початку XXI століття проблема конструювання майбутнього стала однією з центральних тем у психологічних і філософських дослідженнях. Образ майбутнього розглядається як модель, яка створюється на основі суб'єктивного досвіду і, у свою чергу, впливає на його сприйняття. Саме через формування образу майбутнього, постановку цілей і завдань людина не лише творить світ, а й знаходить сенс власного існування та реалізує свої внутрішні сили [24].

Сучасні філософи трактують поняття «образ майбутнього» як суб'єктивне емоційно-когнітивне утворення, що відображає індивідуальне бачення реальності. Ця структура опосередковує відносини суб'єкта з навколишнім світом, зокрема з його актуально значущими елементами. К. Г. Юнг вважав, що побудова образу майбутнього ґрунтується на інтуїції, яка дозволяє людині «бачити можливості, укладені в ситуації». Ж. Піаже, зі свого боку, наголошував, що здатність до осмислення відносин між реально існуючим і потенційно можливим є ключовою властивістю формально-операційного мислення [12].

Шарлотта Бюлер пропонувала ідеї типізації та стандартизації майбутнього в межах універсальної теорії життєвого шляху, яка б охоплювала загальні для всіх людей етапи (дитинство, юність, зрілість) і соціологічні аспекти (освіта, кар'єра). Однак її дослідження виявили лише загальні характеристики, що не враховували унікальність індивідуального досвіду [2].

Проблема образу майбутнього є актуальною як у вітчизняних, так і в зарубіжних психологічних дослідженнях. З одного боку, образ майбутнього виступає важливим компонентом суб'єктивної картини життєвого шляху особистості. Його вивчення нерозривно пов'язане з науковою проблематикою психологічного часу, що відображає взаємозв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім у житті людини [36]. В уявленнях про майбутнє, за словами вчених, відображається «потенціал особистості».

Аналізуючи життєві плани молоді, можна не лише виявити їхні індивідуальні цінності, а й прогнозувати тенденції розвитку суспільства.

З іншого боку, рівень сформованості образу майбутнього може слугувати критерієм особистісної та соціальної зрілості. Т. М. Титаренко підкреслює, що важливу роль у побудові особистістю свого майбутнього відіграє її ставлення до нього [33]. Проте поняття «ставлення до майбутнього» все ще недостатньо розроблене у науковій літературі.

Попри значну актуальність проблеми саморозвитку і конструювання майбутнього, існуючі концепції та визначення образу майбутнього залишаються досить суперечливими. Це зумовлено складністю самого феномена, який поєднує когнітивні, емоційні, соціальні й мотиваційні аспекти, а також залежить від культурного й індивідуального контексту [9].

Образ майбутнього є важливим елементом психологічного простору особистості, який відображає її сприйняття часу, цінностей, життєвих орієнтирів і внутрішньої мотивації. Цей феномен досліджується в багатьох напрямках сучасної психології, включаючи когнітивну, гуманістичну та соціальну психологію. Образ майбутнього має інтегративну природу та виступає ключовим компонентом життєвих стратегій, які людина розробляє для досягнення особистісних цілей і соціальної реалізації [40].

В сучасній психології образ майбутнього вивчається через декілька основних підходів [41]:

–Когнітивний підхід. Згідно з ним, образ майбутнього розглядається як структура знань, що базується на попередньому досвіді та передбаченні можливих сценаріїв розвитку подій. Здатність прогнозувати майбутнє залежить від рівня когнітивного розвитку, який включає уяву, аналітичне мислення та рефлексію.

–Гуманістичний підхід. У цьому підході образ майбутнього трактується як прояв прагнення до самореалізації. Зокрема, Карл Роджерс наголошував,

що здатність людини до проектування свого майбутнього є частиною її особистісного зростання та становлення «ідеального Я».

–Соціально-психологічний підхід. У рамках цього підходу акцентується увага на впливі соціальних очікувань, культурних норм і суспільних ідеалів на формування образу майбутнього. Цінності, які людина засвоює в процесі соціалізації, впливають на її уявлення про майбутнє та визначають стратегії поведінки.

Образ майбутнього є складним інтегративним утворенням, яке формується в ранній юності і включає в себе ціннісні орієнтації, перші життєві плани, очікувані та плановані події, елементи рефлексії, самооцінки, засвоєні стереотипи поведінки, настанови й емоційне ставлення до майбутнього. О. В. Посацький вважає, що саме в цей період відбувається структуризація базових уявлень про потік життя та взаємозв'язок минулого, теперішнього й майбутнього [30, с.138].

Р. М. Хавула акцентує увагу на тому, що в юності відбувається усвідомлення власної індивідуальності, визначення себе в суспільстві, розширення кола спілкування, формування стабільного образу «Я» та усвідомлення життєвого призначення. Водночас у структурі образу майбутнього з'являється така важлива характеристика, як символічність [34, с.343].

На думку Т. В. Кравченко, робота особистості з образом майбутнього базується на взаємодії з уявою. Науковиця зазначає, що майбутнє, створене уявою, може не відповідати реальності і найчастіше виступає як ідеальний варіант, пов'язаний з образом ідеального «Я» [19, с.37]. Проте його головна цінність полягає в тому, що воно енергетично підживлює особистість у теперішньому.

Схожу позицію висловлює М. В. Семиліт, підкреслюючи, що уява відіграє ключову роль у формуванні образу майбутнього. Він наголошує, що для того, щоб майбутнє стало по-справжньому автентичним і

відповідало внутрішнім потребам особистості, людині необхідно звільнитися від інтроектованих (усвоєних) програм, нав'язаних батьками, та усвідомити власні бажання і прагнення [31, с.21].

І. С. Попович визначає образ майбутнього як індивідуальний проєкт, створений особистістю. Він розглядає це як передбачення, яке реалізується через прогностичну функцію соціальних очікувань. Таким чином, модель очікуваного майбутнього є результатом свідомої побудови людиною свого життєвого сценарію [29].

Образ майбутнього як психологічний феномен є багатокomпонентною системою, яка поєднує рефлексивні, емоційні, когнітивні й соціальні аспекти, формуючи уявлення людини про подальший життєвий шлях [18].

Поняття «образ майбутнього» поки що не стало частиною основного тезаурусу психології, якщо не враховувати окремі наукові школи. Водночас інтерес до цього явища постійно зростає, і воно дедалі частіше використовується в різних контекстах, охоплюючи широкий спектр теоретичних і методологічних підходів.

Образ майбутнього тісно пов'язаний із комплексним простором людського існування, який включає природні, психічні та особистісні умови функціонування людини, а також соціальні фактори, які виступають у своїй конкретності. Крім того, цей феномен пов'язаний зі способами організації життєдіяльності людини, що дозволяє розглядати його з кількох взаємопов'язаних сторін [41].

Якщо розуміти образ майбутнього не як недосяжний ідеал, а як постійний процес руху до нього, то можна стверджувати, що він відображає співвідношення між реальністю та ідеалом, а також реальними й оптимальними моделями існування. На відміну від теорії управління, яка задає нормативні вимоги та пропонує найбільш оптимальні способи організації для різних систем (технічних, інституційних чи людських),

психологія образу майбутнього зосереджена на допомозі особистості у пошуку найкращих способів організації власного життя.

Образ майбутнього має кілька базових характеристик, які впливають на його формування [14]:

–Емоційна насиченість. Людина сприймає майбутнє через позитивні чи негативні емоції, що пов'язано із її життєвими цілями, бажаннями та переживаннями.

–Динамічність. Образ майбутнього змінюється залежно від нових життєвих обставин, індивідуального досвіду та зовнішніх умов.

–Інтегративність. Образ майбутнього поєднує когнітивні, емоційні, соціальні й мотиваційні компоненти, які формують цілісну картину життєвих перспектив.

Образ майбутнього впливає на життя людини, керуючи її діями, стимулюючи досягнення цілей і допомагаючи адаптуватися до змін (таблиця 1.1). Цей феномен розглядається як багатфункціональна система з когнітивними, емоційними та поведінковими елементами.

Таблиця 1.1

Основні функції образу майбутнього в житті особистості

Функція	Зміст
Прогностична	Забезпечує передбачення подій і оцінку ймовірних наслідків рішень.
Мотиваційна	Спрямовує особистість на досягнення бажаних результатів.
Рефлексивна	Допомагає аналізувати взаємозв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім.
Смислотворча	Визначає сенс життя через постановку цілей і життєвих орієнтирів.
Регулятивна	Сприяє організації поведінки в умовах змін і невизначеності.

Джерело: створено автором на основі: [26]

Образ майбутнього тісно пов'язаний із концепцією психологічного часу, яка включає три основні аспекти (рис. 1.1):

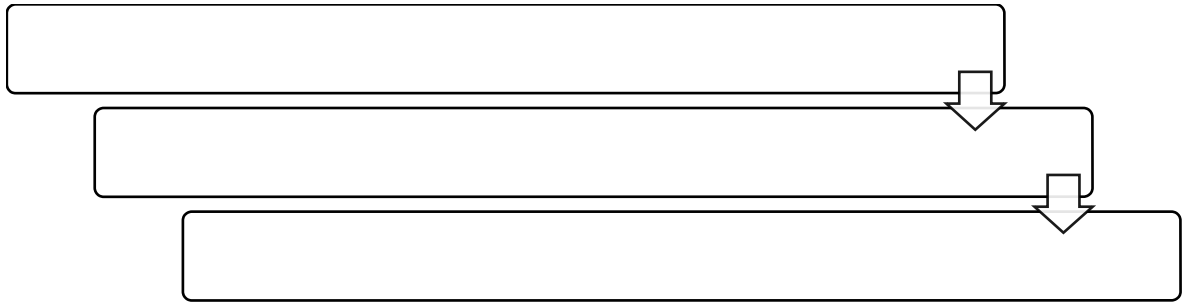


Рис. 1.1 Зв'язок між образом майбутнього і психологічним часом [5]

Образ майбутнього є складним і багатовимірним психологічним феноменом, який впливає на всі аспекти життєдіяльності людини. Він не лише визначає цілі й мотивацію особистості, але й є інструментом адаптації, рефлексії та пошуку сенсу життя. У сучасних дослідженнях образ майбутнього набуває все більшого значення, оскільки він дозволяє краще зрозуміти процеси самореалізації та розвитку людини в умовах динамічного світу.

1.2. Особливості формування образу майбутнього у людей в умовах життєвих змін

Образ майбутнього є унікальною областю внутрішнього світу людини, яка включає ідеальні уявлення про об'єкти та взаємозв'язки, що можуть або не існувати у реальному світі на даний момент. Це багатовимірне психологічне утворення, яке формується в умовах життєвих змін через інтеграцію особистих бажань, життєвого досвіду та впливу соціальних факторів. Уява та здатність до прогнозування, як головні складові формування образу майбутнього, є характерною властивістю розумної людини, що дозволяє їй передбачати і будувати своє життя [16].

У процесі формування образу майбутнього важливими є дві взаємодіючі складові [16]:

–Індивідуальна – внутрішній світ людини, який змінюється за рахунок особистих роздумів, бажань і цінностей.

–Соціальна – зовнішні впливи (сім'я, оточення, культура), які стимулюють появу нових потреб і мотивацій.

Формування образу майбутнього відбувається в умовах життєвих змін, таких як вікові трансформації, професійні чи соціальні зміни, і залежить від когнітивних, емоційних, поведінкових та смислових компонентів.

Таблиця 1.2

Основні компоненти формування образу майбутнього

Компонент	Зміст	Вплив на формування образу майбутнього
Когнітивний	Уявлення про майбутнє, планування подій, прогнозування, усвідомлення обмеженості часу	Формує очікувані сценарії майбутнього, хронологічну перспективу та пріоритетність подій
Емоційний	Емоційне ставлення до майбутнього, задоволеність життям, переживання результативності життя	Визначає мотивацію, оцінку пройденого шляху та емоційно забарвлює уявлення про майбутнє
Поведінковий	Активність, управління часом, життєві стратегії, реалізація планів	Спрямовує діяльність на досягнення поставлених цілей і впливає на характер життєвого шляху
Смисловий	Пошук сенсу життя, цінності, ідентичність, цілепокладання	Забезпечує загальну орієнтацію в житті, визначає життєві смисли та довгострокові перспективи

Джерело: створено автором на основі: [20]

У молодому віці людина активно будує плани на майбутнє, часто ідеалізуючи його. Молодь має відчуття "всього життя попереду", що надає їй впевненості у достатній кількості часу для реалізації своїх прагнень. Подієва насиченість є максимальною, і на цьому етапі емоційний компонент посідає ключове місце. Молоді люди рідко аналізують задоволеність своїм життям, оскільки вважають, що ще можуть змінити ситуацію, якщо щось піде не так [42].

У зрілому віці зростає значення поведінкового компоненту, адже людина прагне реалізувати конкретні життєві цілі. Планування подій стає більш реалістичним, час починає сприйматися як обмежений ресурс. У цей

період важливим є баланс між реалізацією життєвих планів і оцінкою результатів попередніх досягнень [43].

Для людей похилого віку важливу роль відіграє смисловий компонент. Вони осмислюють значення свого життя та часто спрямовують думки не лише на майбутнє, а й на підбиття підсумків минулого. У цей період формується прагнення до цілісності життя, пошуку сенсу у прожитих роках і гармонійного прийняття свого життєвого шляху.

Формування образу майбутнього у значній мірі залежить від зовнішніх і внутрішніх чинників, таких як соціальне середовище, життєвий досвід і психологічний стан. Умови життєвих змін можуть викликати як зростання особистісного потенціалу, так і кризу, пов'язану з дезадаптацією або нереалізованістю планів [39].

Образ майбутнього є не тільки відображенням ідеального бачення прийдешніх подій, але й механізмом, який допомагає адаптуватися до змін, мобілізувати внутрішні ресурси та знаходити нові сенси у житті.

Юнацький вік є визначальним періодом у формуванні особистості, оскільки саме в цей час відбуваються ключові вибори у житті: професійного шляху, системи цінностей, партнерських відносин тощо. Уявлення про майбутнє в юності відображаються у цілях, планах та суб'єктивній картині життєвого шляху, що є основою для прогнозування розвитку особистості та побудови життєвої перспективи [6].

Формування образу майбутнього в цьому віці значною мірою залежить від сенсожиттєвої рефлексії та здатності до постановки цілей. Цілі виступають ключовим джерелом активності особистості, сприяючи створенню моделей майбутнього, а також визначають тривалість життєвих планів.

Юнаки та дівчата в процесі дорослішання поступово розвивають суб'єктну позицію щодо власного життя. Це виражається у відчутті контролю над своїм життям та розумінні залежності майбутнього від

власних зусиль [16]. Уявлення про майбутнє також впливають на теперішню діяльність і формування самоконтролю, що, у свою чергу, визначає готовність до прийняття соціальних ролей, професійного самовизначення та інших аспектів дорослості.

Таблиця 1.3

Основні критерії дорослішання у формуванні образу майбутнього

Категорія	Зміст	Вплив на формування образу майбутнього
Незалежність	Психологічна самостійність, фінансова незалежність, здатність до прийняття рішень і відповідальності.	Формує відчуття контролю над життям і розуміння ролі власних дій у досягненні поставлених цілей.
Соціальні взаємозв'язки	Тривалі романтичні відносини, соціальна адаптація, готовність до співпраці.	Сприяє усвідомленню важливості міжособистісних стосунків і врахування інтересів інших під час побудови майбутнього.
Прийняття соціальних ролей	Професійне самовизначення, створення сім'ї, освоєння соціальних обов'язків.	Визначає довгострокові цілі та орієнтири, що впливають на побудову життєвих планів і самореалізацію.
Принципи поведінки	Дотримання законів, моральних і етичних норм.	Допомагає структурувати уявлення про соціально прийнятну поведінку і визначити роль у суспільстві.
Біологічні критерії	Фізіологічна зрілість, здатність до народження дітей.	Сприяє усвідомленню природних аспектів дорослості та їх впливу на побудову майбутнього.
Хронологічні переходи	Досягнення певних вікових рубежів (наприклад, 18 років).	Визначає перехідні моменти, що сприяють зміцненню ідентичності і стимулюють до формування більш конкретних життєвих планів.
Сімейні обов'язки	Виховання дітей, ведення домашнього господарства.	Формує бачення сімейних перспектив і ролі сім'ї у майбутньому житті.

Джерело: створено автором на основі: [8]

Дорослість виступає ключовим фактором у формуванні образу майбутнього у юнацькому віці. Вона характеризується здатністю до самоконтролю, незалежності, прийняття соціальних ролей і відповідальності за власне життя. Здатність молодої людини бачити себе в майбутньому і уявляти можливі сценарії свого життя сприяє формуванню

суб'єктної позиції, що позитивно впливає на академічну успішність, професійний розвиток та самореалізацію.

Особливо важливим у цьому віці є емоційний аспект дорослості, що визначає рівень самоповаги та задоволення життям. Позитивна оцінка свого майбутнього стає мотиваційним джерелом, яке стимулює молодь до активної діяльності та досягнення поставлених цілей [27].

Юнаки та дівчата демонструють певні відмінності у підходах до побудови свого майбутнього. Для юнаків основними орієнтирами стають емоційні взаємини, соціальна поведінка та фізичні аспекти розвитку. Натомість дівчата зосереджуються на самовизначенні, яке включає особистісний, професійний і життєвий аспекти. У процесі навчання у вузі ці відмінності стають ще більш виразними [28].

Образ майбутнього у юнацькому віці є динамічним психологічним утворенням, яке задає напрямок життєвого шляху, визначає стратегії самоорганізації та розкриття особистісного потенціалу. Формування образу майбутнього залежить від сприйняття життя як контрольованого суб'єктом процесу, а також від здатності брати на себе відповідальність, самостійно приймати рішення і будувати плани на основі індивідуальних життєвих цінностей та цілей. Умови життєвих змін і соціокультурні особливості суттєво впливають на зміст і структуру образу майбутнього, роблячи цей процес багатовимірним і унікальним для кожної особистості [27].

У молодому віці формування образу майбутнього є динамічним процесом, який характеризується пошуком сенсу життя, визначенням особистих цілей та стратегії їх досягнення. Молодим людям складно оцінювати цілісність свого майбутнього життя чи глобально планувати його через велику кількість варіантів розвитку подій і тривалий запас часу. Образ майбутнього на цьому етапі залишається нечітким і поступово набуває конкретики ближче до завершення молодості. На формування цього образу значно впливають приклади з батьківської сім'ї, соціальні моделі та

культурні установки. Наприклад, діти пізніх батьків, як правило, не поспішають рано створювати власну сім'ю [25].

На когнітивному рівні молоді люди сприймають своє життя як наповнене потенційними можливостями, часто ідеалізуючи майбутнє. Вони зазвичай не мають чіткої уяви про всі труднощі, які можуть зустрітися на життєвому шляху, оскільки ще не мають достатнього досвіду [38]. Питання планування майбутнього поступово стає центральним, що стимулює розвиток когнітивної рефлексії. Молодь починає усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки між подіями та виділяти закономірності змін, які відбуваються в житті. У цьому віці формується особлива тимчасова орієнтація, яка характеризується фокусом на «майбутнє в сьогоденні» — тобто життя у теперішньому моменті заради створення сприятливого завтра.

Емоційне ставлення до майбутнього у молодих людей здебільшого позитивне. Вони сприймають своє життя як унікальне та неповторне. У більшості випадків вони відчують відповідність між тим життям, яке хотіли б мати, і тим, що вони мають у реальності. Позитивна життєва перспектива у цьому віці стає сильним мотиватором для розвитку і самореалізації [4].

На поведінковому рівні молоді люди демонструють високу активність і відкритість до нових форм діяльності та соціальних контактів. Їм важливо усвідомлювати, що від їхніх зусиль залежить майбутнє, і вони самостійно можуть досягти поставлених цілей. Соціальні контакти, професійна самореалізація, активний пошук партнера та широкі можливості для діяльності стимулюють молодь пробувати різні ролі та способи поведінки. Їхній життєвий стиль є гнучким, а прагнення досягти успіху у всіх сферах життя формує орієнтацію на різноманітність і ризик [27].

Однак у цьому віці ще відсутня чітка система управління часом, оскільки немає потреби вирішувати значні життєві проблеми. Ризик приваблює молодь більше, ніж комфорт і безпека, а міжособистісні

відносини (пошук партнера, дружба, визнання в референтних групах) разом із професійним самовизначенням виступають ключовими сферами їхнього життя [38].

Смисловий компонент образу майбутнього у молодості пов'язаний із пошуком власного сенсу життя. Молоді люди активно розмірковують над тим, ким вони хочуть стати в майбутньому, і формують свої сенсожиттєві орієнтації. Їхні прагнення зводяться до бажання «бути собою», «самореалізуватися» та «усвідомлювати себе як цінність». На цьому етапі рефлексія набуває цілеспрямованого характеру, що дозволяє молодим людям краще розуміти себе, свої цілі та взаємозв'язки між своїми діями і майбутніми результатами.

1.3. Сучасні дослідження психологічних особливостей переселенців

У сучасній науці проблема психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є однією з ключових тем, що досліджуються як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології [11]. Переселення, викликане збройними конфліктами, природними катастрофами чи економічною нестабільністю, створює для переселенців значні виклики, які впливають на їхній психологічний стан, адаптаційний потенціал та соціальну інтеграцію. Психологічні особливості ВПО досліджуються через такі аспекти, як травматичний досвід, емоційна нестабільність, соціальна ізоляція та копінг-стратегії, які вони використовують для подолання складнощів.

Дослідники підкреслюють, що вимушене переселення часто супроводжується глибокими психологічними травмами, втратою соціального оточення, економічної стабільності та відчуття безпеки. Такі фактори спричиняють розвиток депресії, тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних проблем. На думку І. М. Лобановської, ВПО часто відчують себе

відчуженими та незрозумілими в новому середовищі, що підсилює їхній рівень стресу, тривожності та соціальної ізоляції [23]. Вона зазначає, що для успішної адаптації переселенців важливими є програми соціальної підтримки, які дозволяють знизити рівень стресу, сприяють розвитку соціальних зв'язків і допомагають людям адаптуватися до нових умов життя.

В. Бондаренко зосереджується на проблемах психосоціальної адаптації ВПО та впливі травматичних подій на їхній психологічний стан [1]. Він наголошує, що переселенці часто переживають значні втрати, такі як втрата житла, стабільності та відчуття безпеки, що призводить до підвищеної тривожності, депресивних розладів і високого ризику розвитку ПТСР. Бондаренко визначає соціальну підтримку як ключовий фактор успішної адаптації ВПО, який допомагає знизити рівень тривоги, уникнути соціальної ізоляції та створити умови для інтеграції у громади [1].

І. Лобановська підкреслює, що соціальна адаптація переселенців є складним процесом, особливо в умовах нового соціокультурного середовища. Вона акцентує увагу на необхідності створення центрів підтримки, де переселенці можуть отримати психологічну, соціальну та інформаційну допомогу. На її думку, такі центри сприяють формуванню соціальних зв'язків, що значно знижує рівень ізоляції та тривожності серед ВПО [23].

Дж. Сміт, зарубіжний дослідник, вивчає ефективність групової терапії для переселенців [32]. Він зазначає, що групова терапія є важливим інструментом психологічної підтримки, оскільки вона дозволяє переселенцям ділитися своїм досвідом, отримувати підтримку від однодумців і формувати емоційну стійкість. Сміт стверджує, що участь у груповій терапії допомагає ВПО знижувати рівень тривожності, регулювати емоційний стан і створювати нові соціальні зв'язки, що є важливими для їхньої інтеграції в нове середовище [32].

Л. Іванова спеціалізується на дослідженні посттравматичного стресового розладу серед ВПО. Вона підкреслює, що травматичний досвід, якого зазнають переселенці, має глибокий вплив на їхнє психічне здоров'я, спричиняючи емоційну нестабільність, тривожність і симптоми ПТСР [13]. Іванова наголошує на важливості ранньої діагностики та індивідуальної психологічної підтримки, яка допомагає знизити рівень тривоги та сприяє відновленню емоційної стабільності переселенців [13].

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) стикаються з цілим спектром психологічних проблем, які обумовлені їхнім травматичним досвідом, вимушеною зміною умов життя та необхідністю адаптуватися до нових соціальних обставин. За даними дослідників, найбільш значущими проблемами для переселенців є травматичні наслідки, соціальна ізоляція та економічна нестабільність. Ці фактори не тільки ускладнюють інтеграцію ВПО в нове середовище, але й чинять значний вплив на їхній психологічний стан. Розглянемо ці аспекти детальніше [17].

Травматичний досвід є однією з найбільш поширених проблем, з якими стикаються переселенці. Л. Іванова наголошує, що значна частина ВПО зазнала тяжких втрат, таких як загибель близьких людей, втрата житла або безпосередня загроза життю. Такі події провокують розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який характеризується симптомами нав'язливих спогадів, емоційної нестабільності та підвищеної тривожності [13]. За її словами, без належної діагностики та підтримки ці симптоми можуть ускладнювати не лише психологічний стан особи, але й її здатність адаптуватися до нових умов життя.

Іншою серйозною проблемою є соціальна ізоляція, яка виникає внаслідок втрати звичних соціальних зв'язків та труднощів у встановленні нових контактів. І. Лобановська зазначає, що переселенці часто опиняються в новому середовищі, яке є для них чужим і незнайомим [23]. Відсутність підтримки з боку родини, друзів та громади створює відчуття самотності та

відчуженості. Це не тільки погіршує емоційний стан переселенців, але й ускладнює їхню соціальну адаптацію, обмежуючи можливості для інтеграції у нове суспільство.

Економічні труднощі є ще одним важливим фактором, який впливає на психологічний стан переселенців. Багато ВПО стикаються з проблемами пошуку роботи, нестачею фінансових ресурсів та нездатністю забезпечити свої базові потреби. Це призводить до хронічного стресу, що погіршує загальне психологічне благополуччя та знижує якість життя. Економічна нестабільність також впливає на рівень самооцінки переселенців і може викликати відчуття безпорадності [22].

Таким чином, основними психологічними проблемами переселенців є наслідки травматичних подій, соціальна ізоляція та економічна нестабільність. Усі ці фактори тісно взаємопов'язані та підсилюють один одного, створюючи серйозні перешкоди для успішної адаптації та інтеграції ВПО. Подолання цих проблем потребує комплексного підходу, що включає психологічну підтримку, соціальну допомогу та заходи для забезпечення економічної стабільності.

Висновок до 1 розділу

Було розглянуто теоретичні засади дослідження образу майбутнього, його сутність як психологічного феномену, особливості формування в умовах життєвих змін та специфіку уявлень про майбутнє серед переселенців. Аналіз наукових підходів дозволяє зробити висновок, що образ майбутнього є складною багатовимірною структурою, яка поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні компоненти. Він формується на основі особистого досвіду, очікувань і прогнозів, а також під впливом соціального середовища та культурних норм.

Особливістю формування образу майбутнього є його динамічність та залежність від життєвих обставин, зокрема кризових ситуацій, що можуть кардинально змінювати уявлення особистості про майбутнє. Молоді люди часто ідеалізують свої перспективи, тоді як у зрілому віці образ майбутнього набуває більшої конкретики та реалістичності. В умовах вимушених життєвих змін, зокрема у переселенців, цей процес ускладнюється через травматичний досвід, необхідність адаптації до нових умов та пошук нових сенсів існування.

Сучасні дослідження підкреслюють, що переселенці часто стикаються з емоційною нестабільністю, соціальною ізоляцією та економічною нестабільністю, що значно впливає на їхні уявлення про майбутнє. Вимушене переселення змушує їх переглядати свої життєві плани, що може призводити як до дезадаптації, так і до активного пошуку нових можливостей. Психологічна підтримка та соціальна інтеграція є важливими факторами, які сприяють формуванню позитивного та реалістичного образу майбутнього в умовах змін.

Таким чином, образ майбутнього є важливим регулятором поведінки та особистісного розвитку, особливо в умовах життєвих змін. Його формування залежить від багатьох чинників, включаючи внутрішні ресурси особистості, соціокультурне середовище та специфіку пережитих подій. Для переселенців він може стати як джерелом адаптаційних труднощів, так і мотиваційним фактором, що спонукає до активного пошуку нових життєвих стратегій.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО У ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

2.1. Мета, завдання та характеристика учасників дослідження

Дослідження спрямоване на вивчення особливостей образу майбутнього у внутрішньо переміщених осіб, які були змушені залишити свої домівки внаслідок військових дій [21]. Основна увага приділяється розумінню того, як зміни в життєвих умовах впливають на сприйняття майбутнього, які фактори сприяють формуванню оптимістичного або, навпаки, песимістичного бачення прийдешнього, а також які психологічні механізми допомагають адаптуватися до нової реальності. Отримані результати мають практичне значення, оскільки можуть бути використані для розробки психологічних рекомендацій, спрямованих на підтримку переселенців у період адаптації.

Для досягнення мети дослідження передбачено вирішення кількох ключових завдань. По-перше, необхідно встановити загальні особливості сприйняття майбутнього серед осіб, які пережили вимушене переселення. Це включає виявлення емоційного забарвлення майбутніх перспектив, рівня визначеності життєвих планів, а також домінуючих очікувань щодо особистісного та професійного розвитку. По-друге, важливо проаналізувати зв'язок між психологічними переживаннями, викликаними переселенням, і характером уявлень про майбутнє [10]. Це дозволяє визначити, які чинники (соціальні, економічні, психологічні) мають найбільший вплив на позитивне або негативне ставлення до прийдешнього. По-третє, необхідно оцінити, які ресурси та стратегії використовують переселенці для збереження почуття впевненості у майбутньому, незважаючи на життєві труднощі.

Дослідження охопило 50 осіб, які мають статус внутрішньо переміщених осіб та проживають у центральних та західних областях України. Віковий діапазон учасників становить від 20 до 55 років, що дозволяє дослідити образ майбутнього у людей на різних етапах життєвого шляху. У дослідженні взяли участь як чоловіки, так і жінки, що забезпечило рівномірне представництво за статтю та дозволило порівняти особливості бачення майбутнього в різних соціально-демографічних групах.

Важливо зазначити, що всі учасники дослідження перебували у статусі переселенців щонайменше шість місяців, що дало змогу аналізувати їхні уявлення про майбутнє вже після початкового періоду адаптації. Проживання у тимчасових житлових умовах створює певний контекст для аналізу, оскільки відсутність стабільного житла, можлива невизначеність із працевлаштуванням та соціальним оточенням впливають на формування майбутніх планів та очікувань [15].

Учасники дослідження були відібрані на основі принципу добровільної згоди. Це означає, що всі респонденти погодилися на участь у дослідженні без примусу та мали можливість відмовитися на будь-якому етапі. Крім того, дотримано основні етичні принципи, зокрема анонімність та конфіденційність отриманих даних. Жодна інформація, яка могла б ідентифікувати особу учасника, не розголошувалася та не використовувалася поза межами дослідження.

Значну увагу під час відбору учасників приділено їхньому соціальному та психологічному стану. Оскільки переселенці перебувають у стресових умовах, важливо було враховувати їхню готовність до участі в дослідженні. Для цього на початковому етапі кожен потенційний учасник отримував детальну інформацію про мету та умови дослідження, а також про можливі емоційні реакції, які могли виникати у процесі відповідей на питання.

Дослідження спрямоване не лише на фіксацію поточного стану уявлень про майбутнє, а й на виявлення динаміки цих уявлень під впливом нових

умов життя. Це дозволяє отримати цілісну картину сприйняття майбутнього в умовах вимушеної адаптації та визначити чинники, які можуть сприяти стабілізації психологічного стану переселенців.

Таким чином, характеристика учасників дослідження відображає основні соціально-демографічні аспекти, важливі для аналізу образу майбутнього у переселенців. Рівномірний розподіл за статтю, охоплення широкого вікового діапазону та врахування фактору тривалості перебування у статусі ВПО дають змогу отримати об'єктивні та валідні результати, які можуть бути використані як для наукових досліджень, так і для розробки практичних рекомендацій у сфері психологічної допомоги.

2.2. Інструменти дослідження: вибір методик і їх обґрунтування

Для вивчення образу майбутнього у внутрішньо переміщених осіб (ВПО) було використано комплексний підхід, що поєднує кількісні та якісні методи дослідження. Це дозволяє отримати як об'єктивні дані щодо загальних тенденцій сприйняття майбутнього серед переселенців, так і виявити глибші, не завжди усвідомлювані аспекти їхніх очікувань, цінностей та переживань. Обрані методики дають змогу оцінити особистісні орієнтації, емоційне забарвлення майбутнього, рівень усвідомленості життєвих планів, а також фактори, які впливають на формування позитивного або негативного образу майбутнього в умовах кризи.

Дослідження розпочалося з заповнення учасниками анкети соціально-демографічних даних. Анкета включала питання щодо віку, статі, сімейного стану, рівня освіти, зайнятості до та після переселення, соціально-економічного статусу та умов проживання. Окремий блок питань був присвячений психосоціальним факторам, таким як отримання соціальної або психологічної підтримки, рівень задоволеності соціальними зв'язками та загальне ставлення до майбутнього. Ця інформація дала змогу встановити

базові характеристики вибірки та визначити можливий вплив соціально-економічних та психологічних чинників на сприйняття майбутнього.

Для оцінки особистісних життєвих орієнтацій та рівня усвідомленості життєвих цілей було використано методику «Життєві орієнтації», яка адаптована для дослідження внутрішньо переміщених осіб. Вона дозволяє оцінити загальне сприйняття сенсу життя, відчуття контролю над майбутнім, наявність життєвих цілей та готовність до активних дій для їх досягнення. Ця методика містить як кількісні показники (оцінювання тверджень за шкалою), так і якісну частину, що дозволяє отримати детальніші уявлення про індивідуальні особливості сприйняття майбутнього.

Кількісний аналіз життєвих орієнтацій дозволив виокремити три основні групи учасників: тих, хто має сформоване позитивне бачення майбутнього, тих, хто відчуває невизначеність щодо нього, та тих, хто сприймає своє майбутнє переважно негативно. Отримані дані допомогли зрозуміти загальні тенденції у вибірці та порівняти їх з іншими показниками, такими як соціальна підтримка та рівень адаптації після переселення.

Для глибшого аналізу індивідуальних особливостей образу майбутнього було застосовано проєктивну методику малюнка «Мое майбутнє». Ця методика дозволяє виявити не лише раціональні, але й емоційні аспекти сприйняття майбутнього, а також візуалізувати несвідомі переживання, пов'язані з майбутніми перспективами. Учасники дослідження отримували завдання намалювати своє майбутнє так, як вони його уявляють, а потім надати короткий опис свого малюнка. Аналіз малюнків здійснювався за кількома критеріями, зокрема за емоційним забарвленням, наявністю або відсутністю себе у майбутньому, символічними елементами, що відображають тривоги, надії та цінності.

Ця методика дала змогу виявити три основні тенденції у сприйнятті майбутнього переселенцями. Перша група учасників зображала яскраві, структуровані малюнки, на яких вони чітко відображали свої життєві цілі та позитивні очікування. Такі малюнки часто містили елементи, що символізували стабільність (наприклад, будинки, родину, природу). Друга група демонструвала змішану картину: наявність і позитивних, і негативних символів, що вказувало на невизначеність уявлень про майбутнє. В таких малюнках часто зустрічалися дороги, мости або перехідні символи, що відображали пошук нового шляху. Третя група мала малюнки з темними кольорами, хаотичними композиціями або взагалі відсутністю чітких образів, що свідчило про тривожність, невизначеність або відчуття безвиході.

Щоб оцінити рівень задоволеності життям у нових умовах, була використана шкала задоволеності життям (SWLS – The Satisfaction With Life Scale). Цей інструмент дав змогу кількісно визначити рівень задоволеності переселенців своїм життям та зіставити його з їхнім баченням майбутнього. Отримані результати показали, що вищий рівень задоволеності життям корелює з більш позитивним образом майбутнього, тоді як низькі показники задоволеності пов'язані з тривожними або невизначеними уявленнями про майбутнє.

Комбінація методик дозволила отримати комплексну картину образу майбутнього у внутрішньо переміщених осіб. Анкетування дало змогу визначити соціально-економічні фактори, що впливають на сприйняття майбутнього, шкала життєвих орієнтацій – оцінити рівень усвідомленості життєвих цілей, проєктивна методика малюнка – виявити глибинні переживання та несвідомі аспекти образу майбутнього, а шкала задоволеності життям – співвіднести загальний рівень життєвого благополуччя з оптимізмом або песимізмом щодо майбутнього.

Отримані результати мають не лише теоретичну, але й практичну значущість. Вони можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки переселенців, спрямованих на формування конструктивного бачення майбутнього, підвищення рівня усвідомленості життєвих цілей та посилення почуття контролю над власним життям. Зокрема, робота з переселенцями може включати методики, що допомагають візуалізувати майбутнє, визначати власні ресурси та створювати плани особистісного та професійного розвитку.

Таким чином, використані методики дозволили комплексно дослідити особливості образу майбутнього у внутрішньо переміщених осіб та визначити фактори, які впливають на його формування. Поєднання кількісного аналізу життєвих орієнтацій і задоволеності життям з якісним аналізом малюнків і відкритих відповідей дозволило отримати повноцінну картину сприйняття майбутнього переселенцями, що сприяє подальшому вдосконаленню підходів до психологічної допомоги цієї категорії населення.

2.3. Етапи дослідження та хід його реалізації

Дослідження образу майбутнього у внутрішньо переміщених осіб (ВПО) відбувалося у кілька послідовних етапів, кожен з яких був спрямований на вирішення конкретних завдань. Чітке планування та дотримання структурованої методології дозволило отримати достовірні та обґрунтовані результати. У ході дослідження було враховано етичні норми та особливості роботи з людьми, які перебувають у стані адаптації до нових життєвих умов.

Перший етап – підготовчий

На цьому етапі здійснювався аналіз наукової літератури та існуючих концепцій щодо сприйняття майбутнього, життєвих орієнтацій та

психологічних особливостей осіб, які пережили кризові події. Було розглянуто теоретичні підходи до вивчення образу майбутнього в умовах життєвих змін, зокрема роботи Е. Еріксона, Ф. Зімбардо, В. Франкла та інших дослідників, які розглядали вплив травматичних подій на особистісне сприйняття майбутнього.

На основі отриманих теоретичних даних було сформульовано мету та завдання дослідження, визначено основні гіпотези, які потребували перевірки. Також на цьому етапі здійснювався відбір психодіагностичних методик, що найкраще відповідали завданням дослідження. Було обрано комплекс методів, що поєднує кількісні та якісні підходи: анкетування соціально-демографічних даних, методику «Життєві орієнтації», проєктивну методику малюнка «Моє майбутнє» та шкалу задоволеності життям.

Додатково було розроблено план реалізації дослідження, який включав визначення критеріїв відбору учасників, організацію збору даних, методику аналізу отриманих результатів та етичні аспекти роботи з переселенцями. Особливу увагу було приділено забезпеченню конфіденційності, добровільності участі та психологічного комфорту респондентів.

Другий етап – організаційний

На цьому етапі здійснювався відбір учасників дослідження. До вибірки увійшли 50 осіб віком від 20 до 55 років, які мали статус внутрішньо переміщених осіб та проживали у центральних і західних регіонах України не менше шести місяців. Відбір здійснювався на основі принципу добровільної участі. Перед початком дослідження всі учасники отримали детальну інформацію про його мету, умови та можливі емоційні реакції, які можуть виникнути в процесі виконання завдань.

Було організовано місця проведення дослідження, що відповідали вимогам конфіденційності та комфорту учасників. Здебільшого зустрічі відбувалися у соціальних центрах підтримки переселенців, громадських

організаціях або в онлайн-форматі для тих, хто не мав можливості бути присутнім особисто.

Третій етап – збір емпіричних даних

На цьому етапі здійснювався безпосередній збір інформації. Учасники проходили дослідження індивідуально, що дозволяло мінімізувати вплив зовнішніх факторів на їхні відповіді.

Спочатку кожен учасник заповнював анкету соціально-демографічних даних. Це дозволило отримати інформацію про їхній вік, сімейний стан, рівень освіти, зайнятість до та після переселення, умови проживання та рівень соціальної підтримки. Цей етап допоміг виявити загальні соціальні тенденції та можливий вплив зовнішніх обставин на образ майбутнього.

Наступним етапом було тестування за методикою «Життєві орієнтації». Учасники оцінювали різні твердження, що стосувалися сенсу життя, планів на майбутнє, рівня впевненості у своїх можливостях. Отримані кількісні дані дозволили оцінити рівень усвідомленості життєвих цілей та впевненості у своєму майбутньому.

Далі учасникам пропонувалося виконати проєктивне завдання – намалювати своє майбутнє. Це дозволило отримати глибші, не завжди усвідомлені аспекти сприйняття майбутнього. Після виконання малюнка учасники давали йому назву та короткий опис, що допомагало розкрити їхні очікування, цінності та емоційний стан.

Завершальним етапом було заповнення шкали задоволеності життям. Це дозволило оцінити загальний рівень суб'єктивного благополуччя переселенців та виявити взаємозв'язок між рівнем задоволеності життям та характером образу майбутнього.

Четвертий етап – обробка та аналіз даних

Отримані дані були систематизовані та проаналізовані з використанням кількісних та якісних методів. Анкетні дані узагальнювалися у вигляді

статистичних показників, що дозволило виявити загальні тенденції у вибірці.

Результати методики «Життєві орієнтації» були оброблені відповідно до шкал оцінювання, що дозволило розподілити учасників на групи залежно від рівня усвідомленості життєвих цілей та впевненості у майбутньому.

Проективні малюнки аналізувалися за кількома критеріями: загальне емоційне забарвлення, наявність конкретних життєвих цілей, символічні елементи, що вказували на тривожність, впевненість або невизначеність у майбутньому. Це дозволило глибше зрозуміти особливості сприйняття майбутнього переселенцями.

Результати шкали задоволеності життям були співвіднесені з іншими показниками, що допомогло виявити взаємозв'язки між рівнем суб'єктивного благополуччя та характером образу майбутнього.

П'ятий етап – інтерпретація результатів та формування висновків

На основі отриманих даних було сформульовано висновки щодо особливостей сприйняття майбутнього переселенцями. Виявлено основні чинники, які впливають на формування позитивного або негативного образу майбутнього, а також визначено особливості адаптаційних механізмів, які допомагають переселенцям зберігати віру в майбутнє.

Окрім наукових висновків, було розроблено практичні рекомендації для психологів, соціальних працівників та організацій, які займаються підтримкою переселенців. Вони включають методи психологічної допомоги, спрямовані на формування позитивного образу майбутнього та підвищення рівня життєвої стійкості.

Таким чином, дослідження здійснювалося поетапно, що забезпечило його системність та валідність отриманих результатів. Комплексний підхід до аналізу образу майбутнього дозволив виявити не лише загальні тенденції, а й глибші психологічні механізми, які визначають ставлення переселенців до свого майбутнього.

Висновок до 2 розділу

було розглянуто організацію та методи дослідження образу майбутнього у переселенців, що дозволило глибше зрозуміти особливості їхніх уявлень про прийдешнє та визначити чинники, які впливають на цей процес. Дослідження проводилося з метою аналізу того, як життєві зміни, спричинені вимушеним переселенням, впливають на сприйняття майбутнього, які механізми допомагають зберігати почуття впевненості в ньому та які фактори сприяють формуванню оптимістичного чи песимістичного бачення.

Аналіз характеристик учасників дослідження показав, що їхній образ майбутнього формується під впливом різних соціальних, психологічних та економічних чинників. Оскільки вибірка включала осіб різного віку, статі та соціального статусу, стало можливим порівняти відмінності в їхньому ставленні до майбутнього на різних етапах життєвого шляху. Важливим аспектом дослідження було врахування тривалості адаптаційного періоду після переселення, оскільки саме він визначає рівень стабільності життєвих планів та емоційного забарвлення майбутнього. Дотримання етичних норм і принципу добровільної участі забезпечило об'єктивність отриманих даних та створило комфортні умови для учасників.

Для отримання комплексного розуміння образу майбутнього використовувалися кількісні та якісні методики, що дозволило оцінити не лише рівень усвідомленості життєвих цілей, а й емоційні та символічні аспекти сприйняття майбутнього. Анкетування дало змогу визначити основні соціальні та економічні характеристики учасників, шкала життєвих орієнтацій дозволила оцінити рівень визначеності життєвих планів, а проєктивна методика малюнка виявила несвідомі переживання, пов'язані з очікуваннями щодо майбутнього. Шкала задоволеності життям допомогла

виявити взаємозв'язок між загальним рівнем життєвого благополуччя та характером образу майбутнього.

Таким чином, другий розділ дослідження підтвердив, що образ майбутнього у переселенців є багатовимірним феноменом, який визначається не лише особистісними особливостями, а й впливом зовнішніх умов. Використання комплексної методики дало змогу отримати цілісне уявлення про цей феномен та визначити ключові чинники, що впливають на його формування. Отримані результати можуть стати основою для подальших досліджень у сфері психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, а також для практичних заходів, спрямованих на покращення їхнього психологічного стану та життєвої перспективи.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

3.1. Результати дослідження образу майбутнього у переселенців

Анкетування соціально-демографічних характеристик респондентів дозволило отримати детальну інформацію про склад вибірки, соціально-економічні умови життя переселенців, їхній рівень підтримки та ставлення до майбутнього. Дослідження охопило 50 внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які проживають у центральних та західних регіонах України. Отримані дані дають змогу простежити загальні тенденції серед переселенців, оцінити фактори, що впливають на їхнє майбутнє, та визначити можливі труднощі, з якими вони стикаються у процесі адаптації.

Розподіл респондентів за віком свідчить про переважання осіб середнього працездатного віку. Серед учасників дослідження 36% (18 осіб) становили молоді люди віком від 20 до 29 років. Вікова група 30–39 років охопила 28% (14 осіб). Люди віком 40–49 років становили 22% (11 осіб), а найменше респондентів було у віковій групі 50–55 років – 14% (7 осіб).

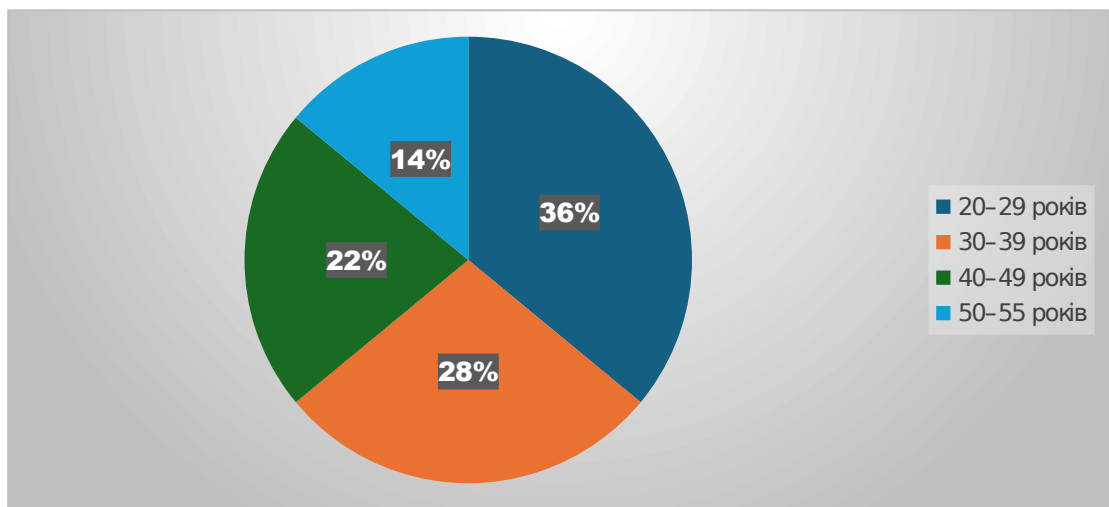


Рис. 3.1 Віковий розподіл респондентів

Джерело: власне дослідження автора

Ці результати свідчать про те, що переважна більшість опитаних перебуває у найбільш активному життєвому періоді, що має значний вплив на їхні життєві плани, адаптаційні механізми та побудову майбутнього.

Рівномірне представництво чоловіків і жінок є важливим аспектом для аналізу можливих відмінностей у сприйнятті майбутнього. У вибірці жінки становили 56% (28 осіб), тоді як чоловіки – 44% (22 особи).

Такий розподіл відповідає загальній тенденції, згідно з якою серед внутрішньо переміщених осіб переважають жінки. Це може бути пов'язано з тим, що частина чоловіків залишилася в зонах бойових дій або брала участь у військових діях.

Результати анкетування показали, що 40% (20 осіб) респондентів є одруженими або перебувають у партнерських стосунках. Особи, які не перебувають у шлюбі, становили 34% (17 осіб). 18% (9 осіб) зазначили, що розлучені, а 8% (4 особи) – вдови або вдовці.

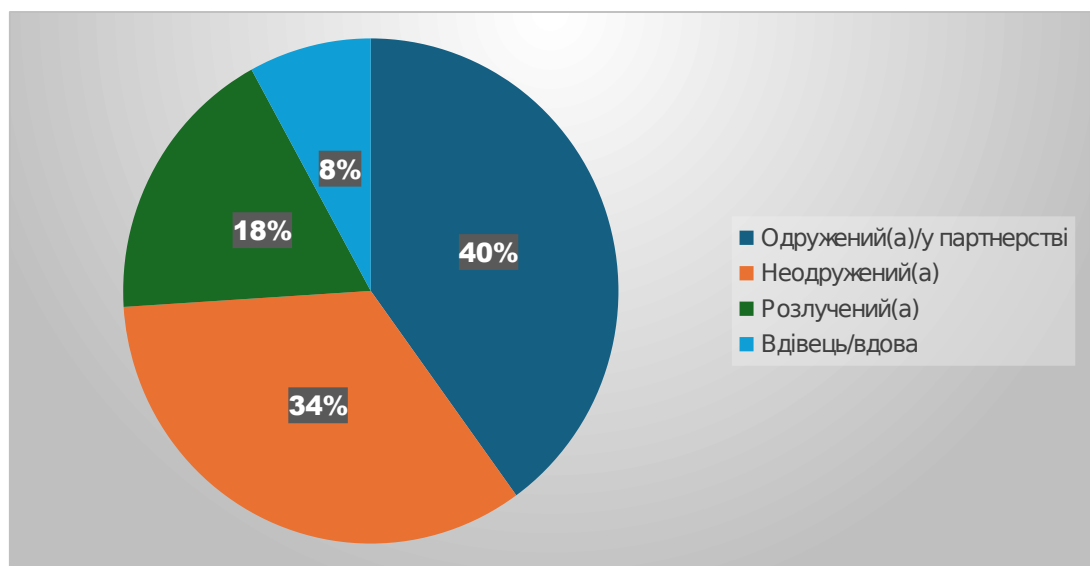


Рис. 3.2 Показники сімейного стану респондентів

Джерело: власне дослідження автора

Ці дані свідчать про те, що значна частина переселенців переживає кризу не лише через зміну місця проживання, але й через зміну соціальних зв'язків. Люди, які залишилися без партнерської підтримки, можуть мати

більш уразливе психологічне становище, що впливає на їхнє бачення майбутнього.

Серед респондентів 52% (26 осіб) мають дітей. З них 30% (15 осіб) виховують одну дитину, а 22% (11 осіб) мають двох і більше дітей. Решта 48% (24 особи) не мають дітей. Наявність дітей може впливати на бачення майбутнього, оскільки батьки схильні будувати плани не лише для себе, а й для своїх дітей. Це може підвищувати рівень мотивації до стабільності, але водночас викликати додаткову тривогу через відповідальність за добробут сім'ї.

Аналіз рівня освіти показав, що 58% (29 осіб) респондентів мають вищу освіту. Незакінчену вищу освіту мають 14% (7 осіб). Середню освіту мають 18% (9 осіб), а 10% (5 осіб) завершили післядипломну освіту (аспірантура, докторантура тощо).

Перед вимушеним переселенням 72% (36 осіб) респондентів мали постійну роботу, тоді як 28% (14 осіб) не працювали. Після переселення ситуація змінилася: лише 44% (22 особи) змогли знайти офіційну роботу, 20% (10 осіб) працюють неофіційно, а 36% (18 осіб) залишаються безробітними.

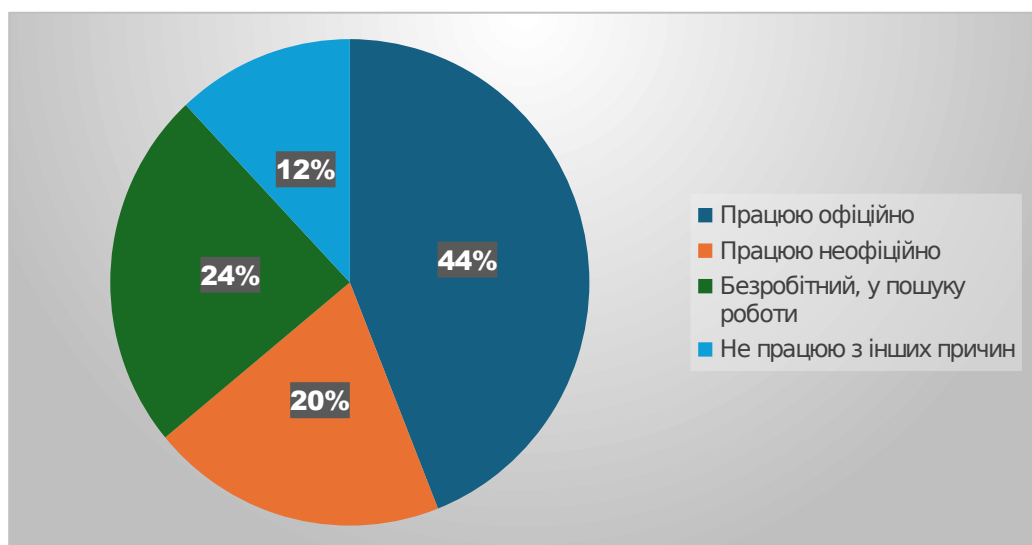


Рис. 3.3 Стан зайнятості після переселення

Джерело: власне дослідження автора

Серед тих, хто працює, 32% (16 осіб) залишилися у тій самій сфері діяльності, тоді як 24% (12 осіб) були змушені змінити професію.

Значне зниження рівня офіційного працевлаштування може негативно впливати на психологічний стан переселенців, оскільки фінансова нестабільність є одним із найважливіших факторів стресу.

Результати анкетування показали, що 68% (34 особи) респондентів зазначили, що їхній рівень доходу після переселення знизився. 22% (11 осіб) зазначили, що їхні доходи залишилися на тому ж рівні, а лише 10% (5 осіб) відзначили покращення фінансового становища.

Зниження доходу є значущим чинником, що впливає на сприйняття майбутнього. Люди, які стикаються з фінансовими труднощами, можуть мати більш песимістичне бачення своїх перспектив.

Аналіз умов проживання показав, що 42% (21 особа) респондентів орендують житло самостійно. 30% (15 осіб) проживають у тимчасових житлових умовах для ВПО (гуртожитки, модульні містечка тощо). 20% (10 осіб) мешкають у родичів або знайомих, а лише 8% (4 особи) змогли придбати власне житло після переселення.

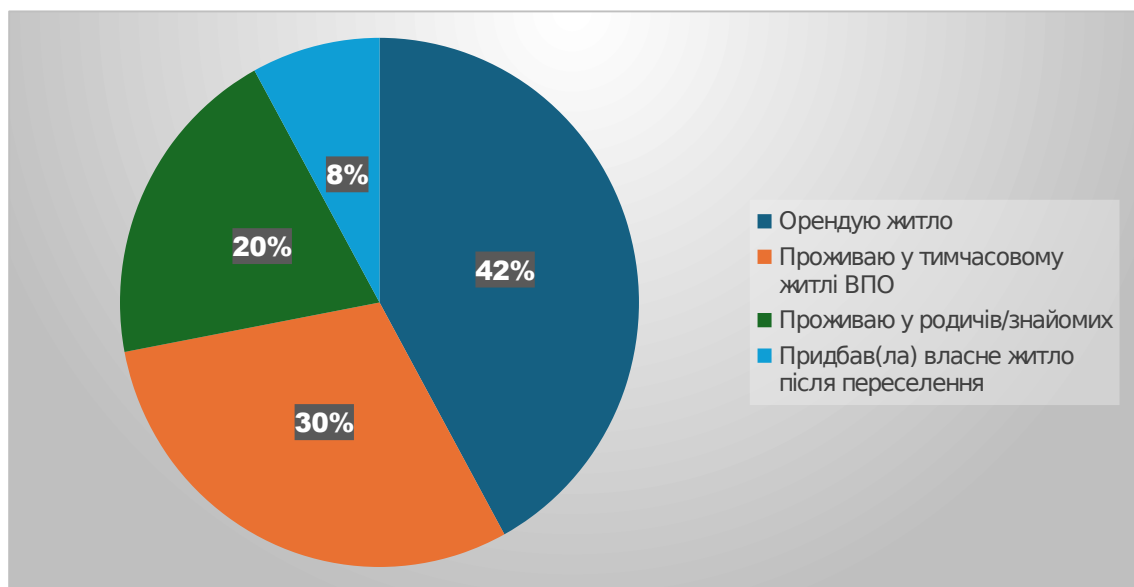


Рис. 3.4 Показники умов проживання респондентів

Джерело: власне дослідження автора

Тривала відсутність стабільного житла може негативно впливати на психологічне благополуччя переселенців і їхнє уявлення про майбутнє.

Щодо соціальної підтримки, 38% (19 осіб) отримували допомогу від родини або друзів, 32% (16 осіб) – від благодійних організацій, 20% (10 осіб) – від державних органів, а 10% (5 осіб) не отримували жодної підтримки.

У відповідях на питання про бачення майбутнього 34% (17 осіб) планують залишитися у новому місці проживання, 24% (12 осіб) хочуть повернутися у рідне місто, 16% (8 осіб) розглядають можливість переїзду в інше місто України, 12% (6 осіб) планують еміграцію, а 14% (7 осіб) не мають чіткого бачення.

Згідно з результатами опитування, переселенці стикаються з значними соціально-економічними проблемами, які впливають на їхнє сприйняття майбутнього. Здатність планувати своє життя на довгострокову перспективу значною мірою впливає на такі фактори, як невизначеність із працевлаштуванням, зниження доходів і відсутність стабільного житла. Ті, хто отримує соціальну підтримку та має стабільну роботу, демонструють більш оптимістичні очікування майбутнього, тоді як ті, хто має нестабільну роботу, демонструють більш тривожні або невизначені очікування.

Методика «Життєві орієнтації» дозволяє оцінити, як внутрішньо переміщені особи (ВПО) сприймають майбутнє. Це дозволяє визначити, наскільки вони впевнені у своєму майбутньому, скільки вони сформували життєві цілі та скільки вони докладають зусиль, щоб досягти цих цілей.

Дослідження охопило 50 респондентів, які заповнювали стандартизовану шкалу життєвих орієнтацій і відповідали на проєктивне відкрите питання про свої власні перспективи майбутнього. Якісний аналіз відкритих відповідей і кількісний аналіз оцінок за шкалою складають результати методики. Результати шкали життєвих орієнтацій продемонстрували значну варіативність у сприйнятті майбутнього

переселенцями. На основі аналізу загального балу було виокремлено три основні групи респондентів:

Особи з високим показником (60–75 балів) – це учасники, які мають позитивний образ майбутнього, усвідомлюють свої життєві цілі, відчують контроль над своїм життям і вірять, що їхні плани можуть стати реальністю.

Особи з середніми показниками (40–59 балів) мають загальні уявлення про майбутнє, але можуть сумніватися у своїх можливостях або відчувати невизначеність через нестабільність у своєму житті.

Особи з низькими показниками (15–39 балів) – переселенці, які відчують значну невизначеність щодо майбутнього, мають низький рівень мотивації та контролю над подіями власного життя, а їхнє бачення майбутнього є песимістичним або відсутнім.

Таблиця 3.1

Загальна характеристика рівнів життєвих орієнтацій респондентів

Рівень життєвих орієнтацій	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Високий (60–75 балів)	16	32%
Середній (40–59 балів)	24	48%
Низький (15–39 балів)	10	20%
Усього	50	100%

Джерело: власне дослідження автора

Згідно з даними, майже половина респондентів, або 48 відсотків, має певне уявлення про своє майбутнє, але не завжди впевнені у своїх можливостях. Лише 32% людей, які взяли участь, показали високий рівень самоорганізації, активну діяльність для досягнення цілей і оптимізм щодо майбутнього. У той же час двадцять відсотків переселенців мають низькі показники життєвих орієнтацій, що може свідчити про кризу життєвих цінностей або значну психологічну невизначеність.

При аналізі відповідей за шкалою було досліджено рівень усвідомлення життєвих пріоритетів та особистісного контролю над майбутнім (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Рівень усвідомленості життєвих цілей та сприйняття майбутнього

Рівень усвідомлення життєвих цілей	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Чітко усвідомлює свої життєві цілі	18	36%
Має загальне бачення майбутнього	20	40%
Не має визначених цілей	12	24%
Усього	50	100%

Джерело: власне дослідження автора

Більшість респондентів (76%) мають хоча б загальне уявлення про своє майбутнє, проте лише 36% чітко формулюють свої цілі. Водночас 24% учасників не мають визначених життєвих орієнтирів, що може свідчити про труднощі у плануванні або відсутність внутрішніх ресурсів для формування майбутнього.

Щодо контролю над своїм життям, було виявлено наступне (таблиця 3.3):

Таблиця 3.3

Показники відчуття контролю над своїм життям респондентів

Відчуття контролю над майбутнім	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Відчуває контроль над майбутнім	22	44%
Відчуває частковий контроль	18	36%
Не відчуває контролю	10	20%
Усього	50	100%

Джерело: власне дослідження автора

Лише 44% респондентів зазначили, що вважають своє майбутнє таким, яке багато в чому залежить від них. 36% відчують частковий контроль над життєвими подіями, а 20% мають відчуття безпорадності перед обставинами, що може вказувати на емоційне виснаження або відсутність ресурсів для планування майбутнього.

Три основні категорії відповідей були виявлені після аналізу відкритого питання, у якому респонденти розповіли про своє бачення майбутнього через п'ять років.

Оптимістичний сценарій: 38% респондентів чітко описали свої плани, назвали конкретні кроки, які вони повинні зробити, і сказали, що вірять у власні сили.

Нечітке бачення майбутнього — 42 відсотки учасників сказали, що мали загальне уявлення про майбутнє, але не мали чіткої стратегії, як їх досягти.

Негативне або відсутнє бачення майбутнього: двадцять відсотків респондентів сказали, що вони повністю не впевнені в майбутньому або бояться його, а деякі взагалі не змогли відповісти.

Лише третина учасників демонструє активну позицію та оптимістичний підхід до планування життя. Водночас 20% респондентів потребують додаткової психологічної підтримки, оскільки їхнє бачення майбутнього є песимістичним або відсутнім.

Результати методики «Життєві орієнтації» показали, що у значній частини внутрішньо переміщених осіб майбутнє залишається невизначеним або викликає тривогу. Лише 32% демонструють високу впевненість у своїх цілях і здатність їх реалізувати. Значна частина респондентів (48%) має загальне бачення майбутнього, але не впевнена у своїх можливостях. 20% переселенців мають низькі показники життєвих орієнтацій, що свідчить про психологічну кризу та потребу у фаховій підтримці.

За допомогою проектної методики «Моє майбутнє» внутрішньо переміщені особи (ВПО) отримали емоційне сприйняття майбутнього, а також символічне відображення своїх життєвих перспектив. Усі малюнки перевірялися за різними критеріями. Це включало використання символічних елементів, присутність себе у малюнку, композиційну структуру, емоційний забарвлення та зображення соціального середовища.

Результати дослідження показали, що образ майбутнього у переселенців є неоднорідним і варіюється від позитивного й структурованого до тривожного та невизначеного.

Аналіз кольорової гами та композиційної цілісності малюнків дозволив виділити три основні групи респондентів.

Перша група (38%) створила яскраві, деталізовані малюнки, що символізували впевненість у майбутньому, наявність життєвих цілей і планів. Ці учасники використовували теплі кольори (жовтий, зелений, блакитний), зображали природу, родину, житло та символи професійної реалізації.

Друга група (42%) представила змішані композиції, у яких поєднувалися як світлі, так і темні кольори. У їхніх малюнках зустрічалися символи невизначеності (дороги, роздоріжжя, міст), що відображало нестабільність життєвих планів.

Третя група (20%) продемонструвала тривожне або негативне сприйняття майбутнього. Малюнки цієї групи відзначалися темними кольорами, фрагментарністю зображень, відсутністю себе у композиції або власним образом на периферії, що свідчило про пасивну позицію щодо майбутнього.

Дослідження малюнків дозволило оцінити рівень особистісної включеності респондентів у власне майбутнє.

Більшість респондентів (56%) зобразили себе в активній позиції — у центрі композиції, поруч із родиною або професійною діяльністю. Це свідчить про усвідомлення власної ролі у побудові майбутнього.

Друга група (28%) розташувала себе на другому плані або зобразила себе в невизначеному контексті (наприклад, стоячи перед дорогою або біля житлових будівель). Така позиція свідчить про стан пошуку, невизначеність та сумніви щодо майбутнього.

Остання група (16%) взагалі не включила свій образ у малюнок або зобразила себе маленькою фігурою на фоні великих споруд або природних елементів (гори, море). Це може свідчити про почуття втрати контролю над власним майбутнім або психологічний дискомфорт.

Важливу роль у аналізі відіграли символічні елементи, використані в малюнках. Найпоширенішими позитивними символами стали сонце (24%), дім (30%), природа (28%) та дороги (18%), що символізувало надію, стабільність і пошук можливостей.

Серед нейтральних або змішаних символів зустрічалися роздоріжжя (12%) та мости (14%), що відображало невизначеність майбутнього.

Негативні символи включали бурю, темні кольори, руйнування (16%), що свідчило про тривогу щодо майбутнього та відсутність внутрішньої впевненості.

Підсумковий аналіз дозволив виокремити три основні типи зображень майбутнього (таблиця 3.4).

Таблиця 3.4

Розподіл респондентів за типом малюнка

Тип малюнка	Характеристика	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Оптимістичне майбутнє	Яскраві кольори, образ себе у центрі, стабільність, позитивні символи	19	38%
Невизначене майбутнє	Змішана композиція, використання нейтральних символів (дорога, міст)	21	42%
Песимістичне майбутнє	Темні кольори, хаотична структура, відсутність себе або відчуженість	10	20%
Усього		50	100%

Джерело: власне дослідження автора

Результати методики свідчать про значні відмінності у сприйнятті майбутнього переселенцями.

38% респондентів демонструють сформований позитивний образ майбутнього, вірять у стабільність та можливість самореалізації. 42% мають невизначене бачення, що відображається через символи переходу (дороги, мости) та використання змішаних кольорів. 20% учасників сприймають

майбутнє песимістично, що проявляється у темних кольорах, хаотичних композиціях та відчутті безконтрольності над життям.

Значна частина переселенців перебуває у стані пошуку або невизначеності, що може свідчити про потребу в психологічній підтримці та допомозі у формуванні життєвих орієнтацій.

Метод SWLS був корисним для оцінки суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Опитування дало змогу оцінити, наскільки респонденти сприймають своє життя як успішне та відповідне очікуванням. Це також дало змогу оцінити їхній загальний емоційний стан у світлі змін, які відбулися в їхньому житті.

Результати дослідження показали значну варіативність у задоволеності життям переселенців. Більшість опитаних виявили середній або нижчий за середній рівень задоволеності, що вказує на те, як життєві обставини, зокрема втрата домівки, соціальне середовище та економічна нестабільність, впливають на їхні емоції.

Дані аналізу показали, що лише невелика частка респондентів відчуває повне задоволення своїм життям, тоді як значна частина демонструє стан невизначеності або навіть незадоволеності. Це може свідчити про труднощі з адаптацією, відчуття втрати контролю над подіями та нестабільність планів на майбутнє.

Таблиця 3.5

Розподіл рівня задоволеності життям серед переселенців

Рівень задоволеності життям	Характеристика	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Повністю задоволений життям (31–35 балів)	Високий рівень задоволеності, відчуття гармонії та впевненості у майбутньому	4	8%
Задоволений життям (26–30 балів)	Позитивне сприйняття життя, але можливі окремі труднощі	10	20%
Майже задоволений життям (21–25 балів)	Загалом нейтральне ставлення, але нестабільність у житті викликає певні сумніви	14	28%
Нейтральний рівень	Відсутність чіткої оцінки	7	14%

(20 балів)	власного життя, стан невизначеності		
Майже незадоволений життям (15–19 балів)	Відчуття нестабільності та значного дискомфорту	9	18%
Незадоволений життям (10–14 балів)	Низька оцінка власного життя, виражена емоційна напруга	5	10%
Вкрай незадоволений життям (5–9 балів)	Відчуття безнадійності, глибока життєва криза	1	2%
Усього		50	100%

Джерело: власне дослідження автора

Отримані результати вказують, що лише 28% респондентів мають високий або достатній рівень задоволеності життям. Значна частина переселенців (42%) перебуває у стані невизначеності або лише частково задоволена своїм становищем, що може бути наслідком змін у соціальному та економічному середовищі. Водночас 30% респондентів мають низькі показники задоволеності життям, що свідчить про емоційну напругу та труднощі з адаптацією до нових умов.

Аналіз рівня задоволеності життям серед внутрішньо переміщених осіб показав, що переважна більшість респондентів відчуває нестабільність та емоційний дискомфорт, а майже третина опитаних має виражене невдоволення своїм життям. Відчуття втрати контролю над подіями, фінансова нестабільність та зміни у соціальному середовищі є основними факторами, що впливають на рівень суб'єктивного благополуччя переселенців. Найбільш уразлива група (30%) потребує додаткової підтримки, зокрема психологічної допомоги, для покращення свого емоційного стану та формування позитивного бачення майбутнього.

3.2. Обговорення результатів дослідження

Отримані результати дослідження образу майбутнього у внутрішньо переміщених осіб (ВПО) дозволяють зробити важливі висновки про психологічний стан, рівень адаптації та ключові фактори, що впливають на формування уявлень про майбутнє в умовах кризи. Дані анкетування,

методики «Життєві орієнтації», проєктивного малюнка «Моє майбутнє» та шкали задоволеності життям (SWLS) взаємодоповнюють один одного та дають змогу комплексно оцінити особливості сприйняття майбутнього переселенцями.

Аналіз анкетування засвідчив, що більшість переселенців перебуває у працездатному віці. Переважання у вибірці осіб віком 20–39 років свідчить про те, що питання побудови майбутнього є для них особливо актуальним. Водночас молодші респонденти частіше демонструють адаптивні механізми, тоді як старші учасники дослідження відчують більше труднощів із прийняттям змін та мають менш визначене бачення майбутнього.

Результати показали, що більшість переселенців мають високий рівень освіти, однак це не завжди корелює зі стабільною зайнятістю. Багато респондентів втратили роботу після переселення або змушені працювати не за фахом. Це впливає на їхню мотивацію та здатність планувати довгострокову перспективу.

Значний вплив на сприйняття майбутнього має наявність соціальної підтримки. Особи, які отримують допомогу від родини чи громадських організацій, частіше демонструють позитивне бачення майбутнього та впевненість у власних можливостях. Натомість ті, хто не має стабільного оточення, частіше виражають невпевненість та відчуття безконтрольності над своїм життям.

Умови проживання також відіграють важливу роль у формуванні образу майбутнього. Переселенці, які мають можливість орендувати або придбати житло, демонструють вищий рівень життєвої стійкості. Натомість ті, хто проживає у тимчасових центрах для ВПО, частіше виражають почуття невизначеності та тривоги.

Методика «Життєві орієнтації» продемонструвала, що лише третина переселенців має сформоване позитивне бачення майбутнього. Вони чітко

усвідомлюють свої життєві цілі, відчують контроль над власним життям та проявляють активну позицію у досягненні результатів.

Найбільша група респондентів (48%) має загальні уявлення про майбутнє, але не завжди впевнена у своїх можливостях. Це може бути пов'язано з невизначеністю соціально-економічного становища та страхом перед подальшими змінами.

Особливої уваги потребує група з низькими показниками життєвих орієнтацій (20%). Їхні відповіді свідчать про значну невизначеність щодо майбутнього, відсутність чітких цілей та низький рівень мотивації. Багато з них зазначили, що не відчують контролю над своїм життям, що може вказувати на потребу у психологічній підтримці.

Аналіз відкритих відповідей респондентів засвідчив, що 38% опитаних мають чітку стратегію на майбутнє та вірять у власні сили. Водночас 42% висловили загальні міркування про майбутнє, не маючи конкретного плану дій. 20% респондентів не змогли сформулювати власне бачення майбутнього або висловили страх перед майбутнім, що може вказувати на кризовий стан.

Проективна методика малюнка «Моє майбутнє» дозволила виявити приховані емоційні аспекти сприйняття майбутнього переселенцями. Загальний аналіз малюнків показав, що 38% респондентів використовували яскраві кольори та чіткі композиції, що свідчить про оптимізм та сформовані життєві орієнтири.

Найбільша група (42%) створила змішані зображення, у яких поєднувалися позитивні та тривожні елементи. Це свідчить про внутрішню невизначеність та нестабільність життєвих планів.

Особливу увагу привертає група (20%), чії малюнки мали хаотичну композицію або темне забарвлення. Відсутність себе у малюнку або зображення себе як маленької фігури може вказувати на почуття безконтрольності над власним життям.

Аналіз символічних елементів показав, що позитивні символи, такі як сонце, дім і дорога, найчастіше використовували люди з оптимістичним ставленням до майбутнього. Натомість ті, хто відчуває невизначеність або страх, частіше використовували темні кольори, символи руйнування та ізоляції.

Результати шкали задоволеності життям (SWLS) показали значну варіативність у тому, як переселенці бачать своє життя. Лише 8% опитаних сказали, що вони повністю задоволені своїм життям, тоді як 20% сказали, що вони загалом задоволені своїм життям, але мали деякі проблеми.

Найбільша група респондентів, яка становила 42 відсотки, перебуває у стані невизначеності; це проявляється у частковому задоволенні власним життям або нейтральному ставленні до нього.

Тим часом тридцять відсотків переселенців мають низький рівень задоволеності життям, що свідчить про труднощі з адаптацією, фінансову нестабільність і відчуття втрати контролю.

Результати дослідження показують, що значна частина переселенців стикається з проблемами, щоб мати позитивний погляд на майбутнє. Здатність людей планувати своє життя значною мірою залежить від соціально-економічних елементів, таких як зайнятість, житлові умови та соціальна підтримка.

Лише третина переселенців висловлює активну позицію щодо майбутнього, тоді як майже половина перебуває у стані невизначеності, а двадцять відсотків відчувають значну тривогу та відсутність контролю над ситуацією.

Результати можуть бути використані для створення психологічних програм, які допомагають внутрішньо переміщеним особам стати більш впевненими у майбутньому, встановлювати життєві цілі та розвивати особистість.

3.3. Рекомендації для психологічної підтримки переселенців

Отримані результати дослідження свідчать, що внутрішньо переміщені особи (ВПО) стикаються з низкою соціально-економічних та психологічних труднощів, які впливають на їхню здатність будувати майбутнє та адаптуватися до нових умов життя. Основні проблеми, виявлені в ході дослідження, включають невизначеність щодо майбутнього, зниження рівня життєвого контролю, емоційне виснаження та труднощі в соціальній інтеграції.

Зважаючи на ці фактори, розроблено комплекс рекомендацій щодо психологічної підтримки переселенців. Вони спрямовані на зниження рівня стресу, формування позитивного бачення майбутнього та розвиток адаптивних механізмів, які допоможуть переселенцям відновити контроль над своїм життям і покращити рівень психологічного благополуччя.

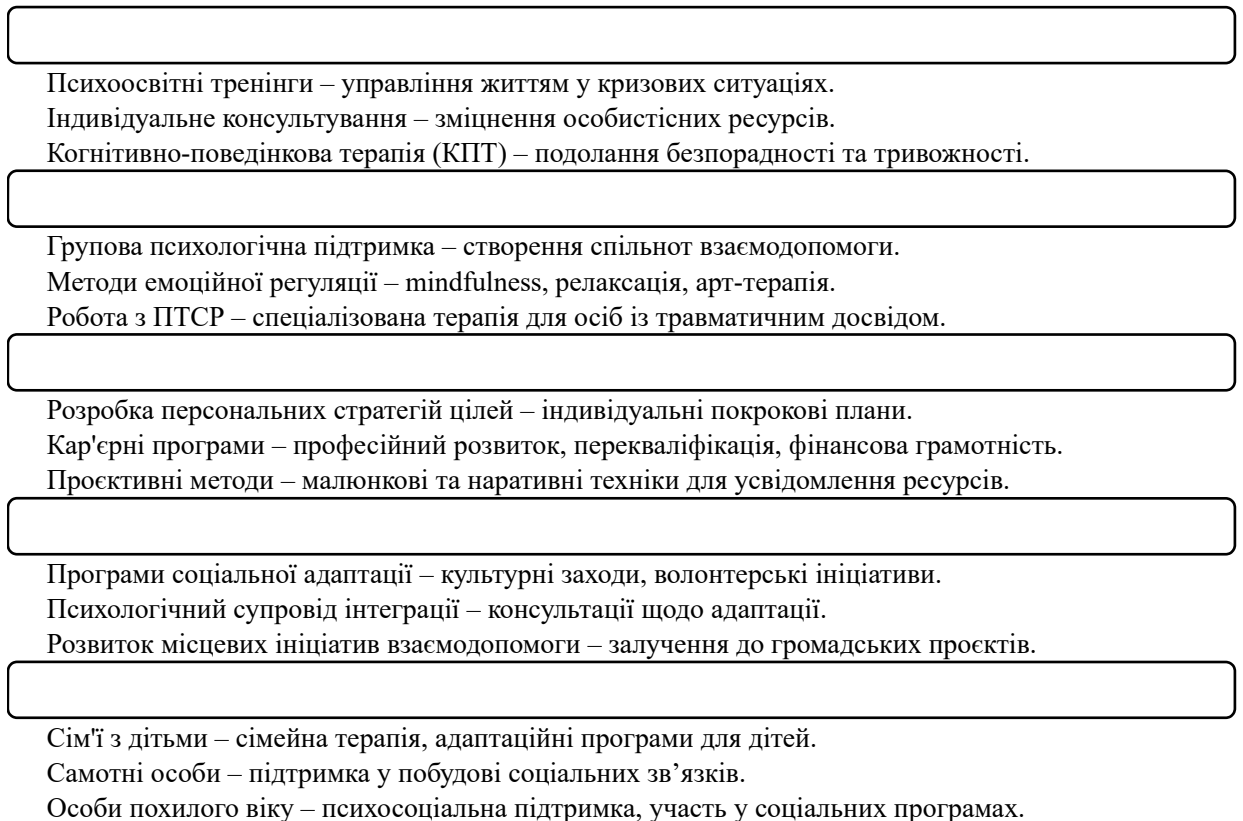


Рис. 3.5 Складові психологічної підтримки ВПО

Однією з головних проблем, виявлених у дослідженні, є низький рівень контролю над майбутнім серед переселенців. Багато респондентів відчують, що їхнє життя залежить від зовнішніх обставин і вони не можуть вплинути на розвиток подій. Це призводить до емоційного виснаження, тривожності та пасивності у прийнятті рішень.

Рекомендовано:

1. Психосвітні тренінги щодо управління життям у кризових ситуаціях. Переселенцям необхідно надавати знання про механізми адаптації та відновлення контролю над своїм життям. Програми можуть включати вправи з постановки цілей, визначення пріоритетів та навчання навичок тайм-менеджменту.

2. Індивідуальне консультування з фокусом на зміцнення особистісних ресурсів. Психологи повинні працювати над формуванням усвідомлення власних можливостей та ресурсів переселенців, а також над розвитком активної позиції щодо майбутнього.

3. Практика когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Досвід застосування КПТ свідчить, що цей метод допомагає змінити негативні переконання про власну безпорадність та підвищити рівень особистісної відповідальності за своє майбутнє.

Внутрішньо переміщені особи часто мають досвід втрати житла, розлуки з рідними, економічної нестабільності та психологічного стресу, пов'язаного з адаптацією до нових умов. Це може викликати депресивні стани, підвищену тривожність і труднощі у плануванні майбутнього.

Рекомендовано:

1. Групова психологічна підтримка. ВПО часто відчують самотність та ізоляцію. Організація груп взаємопідтримки допоможе переселенцям розділити свої переживання з іншими людьми у схожій ситуації, що сприятиме емоційному відновленню.

2. Методи емоційної регуляції. Практика усвідомленості (mindfulness), релаксаційні техніки та арт-терапія можуть допомогти переселенцям справлятися з негативними емоціями та знижувати рівень тривожності.

3. Робота з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Деякі переселенці можуть мати симптоми ПТСР, особливо ті, хто пережив бойові дії або втрату близьких. У таких випадках необхідна спеціалізована допомога психотерапевтів, зокрема методи когнітивно-поведінкової терапії та експозиційної терапії.

Одним із ключових висновків дослідження є те, що значна частина переселенців має невизначене або негативне уявлення про своє майбутнє. Це спричинене соціальною нестабільністю, втратою роботи та відсутністю довгострокових перспектив.

Рекомендовано:

1. Розробка персональних стратегій досягнення життєвих цілей. Психологи можуть допомогти переселенцям формувати конкретні цілі та створювати покрокові плани їх реалізації. Це сприятиме поверненню впевненості та активності у власному житті.

2. Програми кар'єрного розвитку. Допомога у перекваліфікації та працевлаштуванні може стати важливим фактором у формуванні позитивного образу майбутнього. Тренінги з професійного розвитку, консультації щодо кар'єрного зростання та фінансової грамотності сприятимуть зниженню невизначеності та страху перед майбутнім.

3. Проективні методи у роботі з майбутнім. Малюнкові та наративні техніки можуть допомогти переселенцям усвідомити власні прагнення та ресурси. Проективна методика «Моє майбутнє» може використовуватися як частина психотерапевтичної роботи для створення бажаного сценарію майбутнього.

Переселенці часто стикаються із соціальною ізоляцією, втратою кола спілкування та труднощами у побудові нових зв'язків. Це може негативно впливати на їхній психологічний стан та сприяти розвитку тривожних або депресивних розладів.

Рекомендовано:

–Програми соціальної адаптації. Організація спільнот, культурних заходів, курсів та волонтерських ініціатив сприятиме інтеграції переселенців у нове середовище та зниженню рівня соціальної ізоляції.

–Психологічний супровід у процесі соціальної інтеграції. Наявність фахівців, які можуть консультувати переселенців щодо адаптації у новому середовищі, допоможе знизити рівень стресу та підвищити їхню соціальну активність.

–Розвиток місцевих ініціатив взаємодопомоги. Залучення переселенців до волонтерської діяльності, соціальних проєктів та місцевих громадських ініціатив допоможе їм відчутти власну значущість і знайти підтримку.

Різні категорії переселенців мають унікальні потреби у психологічній підтримці.

Для сімей з дітьми – організація сімейної терапії, адаптаційних програм для дітей та тренінгів з виховання у кризових умовах.

Для самотніх осіб – розвиток індивідуальних планів самореалізації, підтримка у побудові соціальних зв'язків.

Для осіб похилого віку – психосоціальна підтримка, залучення до соціальних програм та волонтерської діяльності.

Психологічна підтримка переселенців має бути комплексною, з урахуванням індивідуальних та соціальних чинників. Основна мета таких програм – допомогти переселенцям відновити відчуття стабільності, сформувати позитивне бачення майбутнього та адаптуватися до нових умов життя. Поєднання індивідуального консультування, групової підтримки та

соціальної інтеграції дозволить досягти найкращих результатів у роботі з ВПО.

Висновок до 3 розділу

було здійснено аналіз та інтерпретацію результатів дослідження образу майбутнього у внутрішньо переміщених осіб. Отримані дані дозволили виявити загальні тенденції у сприйнятті майбутнього переселенцями, встановити вплив соціально-економічних та психологічних факторів на формування життєвих орієнтацій, а також оцінити рівень впевненості, мотивації та емоційного стану учасників дослідження.

Результати анкетування свідчать про те, що більшість переселенців перебуває у працездатному віці, має вищу освіту та значний життєвий потенціал, проте часто стикається з труднощами у сфері працевлаштування, соціальної інтеграції та стабільності життєвих умов. Значна частина респондентів відчуває економічну нестабільність, оскільки після переселення рівень офіційного працевлаштування знизився, а багато людей були змушені змінити професію. Це безпосередньо впливає на здатність планувати майбутнє, оскільки фінансова невизначеність є ключовим джерелом тривожності та стресу. Наявність або відсутність соціальної підтримки також відіграє важливу роль у формуванні образу майбутнього: ті, хто отримує допомогу від родини, друзів або благодійних організацій, частіше демонструють оптимістичне ставлення до життя, тоді як переселенці, позбавлені такої підтримки, почуваються більш вразливими та невпевненими у своїх перспективах.

Дослідження життєвих орієнтацій показало, що лише третина опитаних має сформоване позитивне бачення майбутнього, тоді як значна частина респондентів відчуває невизначеність або труднощі у визначенні своїх життєвих цілей. Близько 20% учасників мають низькі показники життєвих

орієнтацій, що свідчить про кризу особистісного розвитку, відчуття втрати контролю над життям та труднощі у побудові майбутніх планів. Водночас чимало переселенців демонструють потенціал до адаптації, хоча для цього їм потрібні додаткові ресурси та підтримка.

Проективна методика малюнка «Моє майбутнє» дозволила глибше проаналізувати емоційне сприйняття майбутнього. Близько 38% респондентів створили малюнки з позитивним забарвленням, що свідчило про їхню впевненість у майбутньому та наявність життєвих цілей. Ще 42% мали змішані уявлення, що вказувало на невизначеність, потребу в підтримці та пошук власного шляху. Майже 20% учасників створили малюнки з негативним емоційним забарвленням, що свідчило про тривожність, страх перед майбутнім або відчуття безвиході. Аналіз символічних елементів малюнків також продемонстрував різницю у ставленні до майбутнього: наявність сонця, будинку, природи або дороги асоціювалася з оптимістичними поглядами, тоді як темні кольори, зруйновані будівлі або самотні фігури вказували на емоційну напруженість та нестабільність.

Аналіз рівня задоволеності життям показав, що більшість респондентів оцінюють своє життя як нестабільне або перебувають у стані невизначеності. Лише 28% опитаних почуваються задоволеними своїм життям, тоді як 30% мають низькі показники задоволеності, що вказує на труднощі в адаптації, втрату сенсу життя та відчуття безпорадності перед обставинами.

Обговорення отриманих результатів показало, що здатність переселенців планувати своє майбутнє значною мірою залежить від таких факторів, як соціальна підтримка, рівень економічної стабільності, можливість знайти роботу за спеціальністю та психологічний ресурс для адаптації до нових умов життя. Люди, які мають визначені життєві цілі та сприймають майбутнє як сферу можливостей, демонструють вищий рівень

мотивації, тоді як ті, хто відчуває нестачу контролю, частіше схильні до пасивного або песимістичного ставлення до майбутнього.

Зважаючи на результати дослідження, було розроблено низку рекомендацій щодо психологічної підтримки переселенців. Важливо спрямувати зусилля на зниження рівня стресу, підвищення життєвої стійкості та розвиток активної позиції у формуванні майбутнього. Одним із ключових напрямів є проведення психоосвітніх тренінгів, спрямованих на підвищення усвідомлення власних можливостей, розвиток навичок адаптації та управління життям у кризових ситуаціях. Також важливо залучати переселенців до програм соціальної підтримки та груп взаємодопомоги, що сприятиме їхній інтеграції у громаду та зниженню рівня ізоляції.

Психологічне консультування має зосереджуватися на посиленні особистісних ресурсів, роботі з когнітивними установками щодо майбутнього та формуванні позитивного бачення власного життя. Використання когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапевтичних методик та проєктивних технік дозволить допомогти переселенцям структурувати свої життєві орієнтири та віднайти власні внутрішні ресурси для побудови майбутнього.

Окрему увагу слід приділити питанням працевлаштування та професійного розвитку, оскільки фінансова стабільність є важливим чинником формування позитивного образу майбутнього. Програми кар'єрного розвитку, тренінги з професійної переорієнтації та підтримка підприємницьких ініціатив можуть сприяти підвищенню впевненості переселенців у власних можливостях.

Значний вплив на психологічний стан має також соціальна адаптація, тому доцільно розвивати програми, які допомагають переселенцям налагодити нові соціальні зв'язки та знайти своє місце у новій громаді. Залучення до волонтерських ініціатив, культурних та освітніх проєктів

сприятиме відновленню почуття значущості та приналежності до суспільства.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що переселенці стикаються з труднощами у побудові образу майбутнього через економічну нестабільність, втрату соціальних зв'язків та емоційну напруженість, проте при наявності відповідної підтримки вони мають потенціал до адаптації та розвитку. Розробка психологічних програм, спрямованих на посилення почуття контролю над життям, підвищення рівня мотивації та формування позитивного бачення майбутнього, є важливим кроком у покращенні життєвого благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

ВИСНОВКИ

Дослідження образу майбутнього у переселенців дозволило глибоко проаналізувати особливості їхнього психологічного сприйняття прийдешнього, а також чинники, що впливають на формування життєвих орієнтацій у нових умовах. Відповідно до поставлених завдань, було встановлено основні теоретичні підходи до визначення образу майбутнього як психологічного феномену, розглянуто специфіку його формування в умовах життєвих змін, а також проведено емпіричне дослідження, яке дозволило оцінити суб'єктивне бачення майбутнього переселенцями.

У рамках дослідження образ майбутнього розглядався як складний когнітивно-емоційний конструкт, що включає очікування, цілі, уявлення про власні можливості та рівень контролю над життям. Теоретичний аналіз засвідчив, що він формується під впливом життєвого досвіду, соціального оточення, економічної стабільності та індивідуальних особливостей особистості. В умовах вимушених змін, спричинених переселенням, люди часто переживають кризу ідентичності, що впливає на їхнє сприйняття майбутнього. Особливе значення у цей період має рівень психологічної стійкості, підтримка з боку близьких та здатність адаптуватися до нових реалій.

Сучасні дослідження психологічних особливостей переселенців вказують на те, що більшість із них стикається з невизначеністю щодо майбутнього, яка супроводжується підвищеною тривожністю, зниженням рівня життєвої задоволеності та труднощами у плануванні. Однак рівень адаптації значною мірою залежить від наявності соціальних зв'язків, стабільного житла та фінансової забезпеченості. Ті, хто зберігає активну життєву позицію та має чітко визначені цілі, демонструють більш позитивне бачення майбутнього.

Емпіричне дослідження охопило 50 внутрішньо переміщених осіб віком від 20 до 55 років, які проживають у центральних та західних регіонах України. Аналіз соціально-демографічних характеристик показав, що значна частина переселенців перебуває у працездатному віці, однак багато хто з них зазнав труднощів із працевлаштуванням, що вплинуло на їхнє економічне становище. Лише частина учасників змогла знайти роботу за спеціальністю, тоді як інші змушені були змінити сферу діяльності або залишилися безробітними. Втрата стабільного джерела доходу та необхідність адаптації до нових умов значно вплинули на загальне психологічне самопочуття переселенців.

Для дослідження образу майбутнього використовувався комплекс методик, що включав анкетування, шкалу життєвих орієнтацій, проєктивний малюнок «Моє майбутнє» та шкалу задоволеності життям. Комбінація кількісних і якісних методів дозволила не лише оцінити загальні тенденції у сприйнятті майбутнього, а й виявити глибинні емоційні аспекти цього процесу.

Аналіз результатів засвідчив, що лише третина переселенців має чітке бачення майбутнього та демонструє впевненість у своїх можливостях. Вони мають сформовані життєві цілі, проявляють активну позицію щодо їхнього досягнення та вважають, що здатні впливати на власне життя. Найбільша частина респондентів (близько 48%) перебуває у стані невизначеності: вони мають загальні уявлення про майбутнє, однак не завжди впевнені у своїх ресурсах та можливостях реалізації своїх планів. Водночас 20% респондентів продемонстрували песимістичне або відсутнє бачення майбутнього, що свідчить про їхню невпевненість, втрату мотивації та потребу у психологічній підтримці.

Проєктивна методика «Моє майбутнє» показала, що 38% переселенців сприймають майбутнє позитивно, використовуючи у своїх малюнках яскраві кольори, символи стабільності (дім, родина, природа) та

зображуючи себе у центрі композиції. 42% учасників відобразили у своїх малюнках змішані символи невизначеності, такі як дороги, мости або роздоріжжя, що свідчить про нестабільність їхніх життєвих планів. Решта 20% створили малюнки з темними кольорами, хаотичними композиціями або відсутністю себе у майбутньому, що вказує на високу тривожність та відчуття безвиході.

Результати шкали задоволеності життям (SWLS) показали, що лише 8% респондентів повністю задоволені своїм життям, тоді як 20% зазначили, що загалом відчують себе комфортно, хоча й мають певні труднощі. Найбільша частина учасників дослідження (42%) перебуває у стані невизначеності щодо свого життя, а 30% виявили низькі показники задоволеності, що свідчить про труднощі з адаптацією, соціальну ізоляцію та невизначеність життєвих перспектив.

Обговорення отриманих результатів дозволяє дійти висновку, що образ майбутнього у переселенців значною мірою визначається їхнім соціально-економічним становищем, рівнем підтримки та особистісними ресурсами. Особи, які мають стабільну роботу, житло та соціальне оточення, демонструють більш оптимістичне бачення майбутнього. Водночас ті, хто зіткнувся з економічними труднощами та втратою соціальних зв'язків, частіше відчують невизначеність або страх перед майбутнім.

Отримані результати мають практичну значущість, оскільки можуть бути використані для розробки психологічних програм підтримки переселенців. Зокрема, важливо впроваджувати заходи, спрямовані на підвищення рівня життєвої стійкості, формування позитивного образу майбутнього, розвиток навичок планування та управління життєвими ресурсами. Особливу увагу слід приділяти роботі з групами ризику – тими, хто виявляє високий рівень тривожності та не має чітких життєвих орієнтирів.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що образ майбутнього у переселенців є варіативним і залежить від низки факторів. Соціальна підтримка, економічна стабільність та психологічна стійкість є ключовими елементами, що сприяють формуванню позитивного бачення прийдешнього. Водночас для значної частини переселенців характерна невизначеність або негативне сприйняття майбутнього, що вимагає додаткової уваги з боку фахівців та впровадження психологічних програм, спрямованих на зміцнення почуття впевненості та адаптації до нових життєвих реалій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко В. І. Психосоціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб в Україні. Київ: Психологічна думка, 2020. 240 с.
2. Боровинська І. Є. Соціально-психологічна природа стратегій життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб. Проблеми політичної психології. 2019. 5(19). С. 62–72. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pppr_2017_5_9 (дата звернення: 29.01.2025).
3. Васильченко О., Бацман Є. Образ я і уявлення про майбутнє у молоді. Вчені записки Університету «КРОК». 2022. 3(67). С. 147–152.
4. Вельдбрехт О., Тавровецька Н. Оптимістичні уявлення про майбутнє – спонтанний спосіб самодопомоги та саморегуляції в умовах війни. Проблеми політичної психології. 2023. 13(27). С. 43–56.
5. Вознюк О. В. Розробка цільового аспекту фундаментальної акмеології. Самоактуалізація викладача-філолога: акмеологічний аспект професійно-педагогічної діяльності: монографія. Житомир: Вид-во Поліського національного університету, 2022. С. 6–39.
6. Володарська Н. Д. Вплив життєвих перспектив на почуття психологічного благополуччя особистості. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2021. (3). С. 28–33. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.3.5> (дата звернення: 29.01.2025).
7. Володарська Н. Д. Стратегії реалізації життєвих перспектив особистості як чинники психологічного благополуччя. Габітус. 2021. 27. С. 51–58.
8. Гордієнко Н. В., Навошицький М. Т. До проблеми соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб у приймаючих громадах та організації соціальної роботи з ними. The 10th International scientific and practical conference «Science, innovations and education: problems and

prospects» (May 4-6, 2022) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2022. P. 323–333.

9. Діброва В. Взаємозв'язок часових перспектив і базисних переконань особистості в контексті вимушеного переселення. Габітус. 2021. Вип. 32. С. 72–78.

10. Діброва В. А. Особистісне майбутнє внутрішньо переміщених осіб: стратегії конструювання. Проблеми політичної психології. 2023. 13(27). <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-130> (дата звернення: 29.01.2025).

11. Добриніна І. В., Кременчуцька М. К. Образ майбутнього: конструювання та репрезентація. Психологія та соціальна робота. 2020. 2(52). С. 84–95.

12. Добриніна І. В. Індивідуально-психологічні репрезентації особистістю образу світу майбутнього: дис... доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія». Одеса, 2023. 213 с.

13. Іванова Л. А. Посттравматичний стресовий розлад у внутрішньо переміщених осіб: проблеми діагностики та терапії. Харків: Соціальні науки, 2019. 210 с.

14. Карамушка Л., Карамушка Т. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. 2(26). С. 48–59.

15. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : 05. Одеса, 2018. 269 с.

16. Кіреєва З. О. Проявлення феномену «нереалістичного оптимізму» в студентських репрезентаціях-проектуваннях життєвого шляху. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2019. 17(5). С. 48–56.

17. Комар Т. Соціально-психологічні умови успішної соціальної адаптації вихованців закладів інституційного догляду та виховання дітей. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2019. 3(50)Т1. С. 189–201. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2019-50-3-1-189-201> (дата звернення: 29.01.2025).
18. Коробка Л. М. Адаптація спільноти до суспільних змін унаслідок воєнного конфлікту: від переживання травми до відновлювальних зусиль та розвитку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2019. (4). С. 176–182. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-4-23> (дата звернення: 29.01.2025).
19. Кравченко Т. В. Образ майбутнього як фактор особистісного самовизначення старшокласників. Збірник наукових праць. Кам'янець-Подільський: ПП Зволейко Д. Г., 2011. Вип. 15, кн. 1. С. 36–43.
20. Кушнікова С. В. Психологічна підтримка вимушених переселенців в умовах війни. Наукові перспективи. 2022. 11(29). С. 419–428.
21. Лазаренко В. Mapping identities: Narratives of displacement in Ukraine. *Emotion, Space and Society*. 2020. 35. 100674. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2020.100674> (дата звернення: 29.01.2025).
22. Лепіхова Р. Соціально-психологічна компетентність у вимірах успішного життєздійснення особистості. Психологічні перспективи. 2021. Вип. 6. С. 53–66.
23. Лобановська І. М. Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб у новому культурному середовищі. Львів: Інститут соціальної психології, 2021. 185 с.
24. Лукова С. М. Валідизація української версії методики диспозиційного оптимізму. Науковий Вісник Херсонського державного університету. Серія психологічна. 2023. Вип. 1. С. 43–54.
25. Льошенко О. А., Кондратьєва В. І., Кириленко Т. С. Психологічні особливості уявлення про часову перспективу у молодих осіб

із різними життєвими смислами. Науковий Вісник Ужгородського національного університету. 2021. Вип. 4. С. 7–11.

26. Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023. № 2. С. 81–85.

27. Максименко Ю. Б., Морозова-Йоханнессен О. В. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). Вісник Національного університету оборони України. 2022. 5(69). С. 90–97.

28. Попович І. С. Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. № 6. С. 145–154. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2015_6_26 (дата звернення: 29.01.2025).

29. Попович І. С. Психологічні виміри соціальних очікувань особистості: монографія. Херсон, 2017. 504 с.

30. Посацький О. В. Місце проживання як чинник формування образу майбутнього в юнацькому віці: теоретичний аналіз. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2013. № 3. С. 137–144. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2013_3_20 (дата звернення: 29.01.2025).

31. Семиліт М. В. Детермінанти вибору життєвого шляху особистості. Перший усеукраїнський конгрес із соціальної психології (УКСП – 2010) «Соціально-психологічна наука третього тисячоліття: досвід, виклики, перспективи». Київ, 2010. С. 21–25.

32. Сміт Дж. Групова терапія для внутрішньо переміщених осіб: психологічний підхід до відновлення. Лондон: Organizational Psychology Press, 2020. 190 с.

33. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Національна

академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

34. Хавула Р. М. Життєва перспектива особистості в юнацькому віці. Актуальні питання гуманітарних наук. 2015. № 11. С. 343–348. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2015_11_51 (дата звернення: 29.01.2025).

35. Чуйко Н., Ляшук О. Соціальні права внутрішньо переміщених осіб: особливості реалізації. Практичний посібник. 2-ге вид., доповнене. Упорядник: С. В. Марущенко. Харків: Право, 2020. 98 с.

36. Шапошникова І. В., Пристай І. Р. Стратегії та виклики інтеграції внутрішньо переміщених осіб у територіальних громадах в умовах воєнного стану. Проблеми сучасних трансформацій. Серія: право, публічне управління та адміністрування. 2024. (11). URL: <https://reicst.com.ua/pmtl/article/view/2024-11-02-04/2024-11-02-04> (дата звернення: 29.01.2025).

37. Dibrova V. Personal future through the eyes of internally displaced persons from the occupied parts of Donbas and Crimea. Knowledge, Education, Law, Management. 2022. 51(7). P. 61–70. <https://doi.org/10.51647/kelm.2022.7.9> (дата звернення: 29.01.2025).

38. Drozdova M. A. Socio-demographic factors of citizens' representations about their future in the conditions of the russian-ukrainian war. Scientific notes of Taurida National V.I. Vernadsky University, series Psychology. 2024. P. 75–81. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.5/12> (дата звернення: 29.01.2025).

39. Marczak M., Sorokowski P., Sobol M. Balanced time perspective as a facilitator of immigrants' psychological adaptation: A study among Ukrainian immigrants in Poland. Transcultural Psychiatry. 2020. 136346152094967. <https://doi.org/10.1177/1363461520949673> (дата звернення: 29.01.2025).

40. Nickerson A., Hoffman J., Keegan D., Kashyap S., Argadianti R., Tricesaria D., Pestalozzi Z., Nandyatama R., Khakbaz M., Nilasari N., Liddell B.

Intolerance of uncertainty, posttraumatic stress, depression, and fears for the future among displaced refugees. *Journal of Anxiety Disorders*. 2023. 94. 102672. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102672> (дата звернення: 29.01.2025).

41. Papastamatelou J., Unger A., Zachariadis A. Time Perspectives and Proneness to PTSD among Syrian Refugees in Greece. *Journal of Loss and Trauma*. 2020. 26(4). P. 375–388. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1793552> (дата звернення: 29.01.2025).

42. Sasse G. War and displacement: The case of Ukraine. *Europe-Asia Studies*. 2020. 72(3). P. 347–353. <https://doi.org/10.1080/09668136.2020.1728087> (дата звернення: 29.01.2025).

43. Seery M. D., Holman E. A., Silver R. C. Whatever does not kill us: Cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2010. 99(6). P. 1025–1041. <https://doi.org/10.1037/a0021344> (дата звернення: 29.01.2025).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

АНКЕТА СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНИХ ДАНИХ

(Шановний(а) учасник(ця), ця анкета є анонімною. Ваші відповіді використовуватимуться лише в узагальненій формі для наукового дослідження. Будь ласка, відповідайте чесно та відверто.)

I. Загальні дані

Вік:

☐ 20–29 років

☐ 30–39 років

☐ 40–49 років

☐ 50–55 років

Стать:

☐ Жіноча

☐ Чоловіча

☐ Інше (уточніть, якщо бажаєте) _____

Сімейний стан:

☐ Неодружений(а)

☐ Одружений(а)/Перебуваю у партнерських стосунках

☐ Розлучений(а)

☐ Вдівець/Вдова

Чи маєте дітей?

☐ Так, одна дитина

☐ Так, двоє і більше дітей

☐ Ні

Рівень освіти:

☐ Середня

☐ Незакінчена вища

☐ Вища

☐ Післядипломна освіта (аспірантура, докторантура тощо)

II. Соціально-економічний статус

Чи мали Ви постійне місце роботи до вимушеного переселення?

☐ Так

☐ Ні

Чи маєте Ви роботу зараз?

☐ Так, працюю офіційно

☐ Так, працюю неофіційно

☐ Ні, перебуваю в пошуку роботи

☐ Ні, не працюю з інших причин (наприклад, догляд за дітьми, стан здоров'я)

Сфера діяльності до переселення:

☐ Державний сектор

☐ Приватний бізнес

☐ Освіта / Наука

☐ Охорона здоров'я

☐ Виробництво

☐ Сфера послуг

☐ Інше (уточніть) _____

Сфера діяльності після переселення (якщо змінилась):

☐ Не змінилась

☐ Інша (уточніть) _____

☐ Наразі не працюю

Ваш рівень доходу після переселення:

☐ Вищий, ніж до переселення

☐ Приблизно той самий

☐ Нижчий, ніж до переселення

☐ Відсутній дохід

III. Умови проживання

Скільки часу Ви проживаєте на новому місці (після переселення)?

☐ Менше 6 місяців

☐ 6–12 місяців

☐ Понад рік

Ваша поточна ситуація з житлом:

☐ Орендую житло самостійно

☐ Проживаю у тимчасовому житлі для ВПО (гуртожиток, модульне містечко тощо)

☐ Проживаю у родичів / знайомих

☐ Придбав(ла) власне житло після переселення

☐ Інше (уточніть) _____

IV. Психосоціальні фактори

Чи отримували Ви якусь форму соціальної або психологічної підтримки після переселення?

☐ Так, від державних органів

☐ Так, від благодійних організацій / волонтерів

☐ Так, від психологів або психотерапевтів

☐ Так, від родини або друзів

☐ Ні, не отримував(ла)

Як Ви оцінюєте рівень своєї соціальної підтримки (наскільки Ви відчуваєте допомогу від інших)?

☐ Дуже високий

☐ Високий

☐ Середній

☐ Низький

☐ Відсутній

Яким Ви бачите своє майбутнє на найближчі 3–5 років?

☐ Планую залишитися на нинішньому місці проживання

☐ Планую повернутися у рідне місто/село

☐ Планую переїзд в інше місто України

☐ Планую еміграцію за кордон

☐ Поки що не маю чіткого бачення

Що допомагає Вам зберігати оптимізм щодо майбутнього? (можна обрати кілька варіантів)

☐ Родина та близькі люди

☐ Соціальна підтримка

☐ Віра у власні сили

☐ Робота та професійна діяльність

☐ Віра в краще майбутнє країни

☐ Інше (уточніть) _____

ДОДАТОК Б

Методика «Життєві орієнтації»

(адаптована для дослідження образу майбутнього у внутрішньо переміщених осіб (ВПО))

Методика «Життєві орієнтації» спрямована на дослідження особистісних уявлень про сенс життя, ціннісні орієнтації та бачення майбутнього у внутрішньо переміщених осіб. Вона допомагає визначити, наскільки учасники усвідомлюють своє життя як осмислене, чи мають вони чіткі життєві цілі та наскільки їхнє майбутнє видається їм визначеним і позитивним.

Методика базується на аналізі наступних аспектів:

- Загальне сприйняття життя (оптимістичне/песимістичне).
- Усвідомлення сенсу життя в теперішньому.
- Відчуття контролю над майбутнім.
- Готовність до активних дій для реалізації власного майбутнього.

Методика складається з двох частин:

1. Оцінювання життєвих орієнтацій (кількісний аналіз) – учасники оцінюють твердження за шкалою.
2. Проективне відкрите питання (якісний аналіз) – допомагає виявити глибші аспекти сприйняття майбутнього.

Частина 1: Шкала життєвих орієнтацій

Інструкція:

"Будь ласка, оцініть, наскільки ви згодні з кожним твердженням, за шкалою від 1 до 5, де:"

1 – зовсім не згоден(на)

2 – скоріше не згоден(на)

3 – важко сказати

4 – скоріше згоден(на)

5 – повністю згоден(на)

Блок 1: Уявлення про життя в цілому

3. Моє життя має чіткий сенс і значення.

4. Я відчуваю, що моє життя сповнене важливими подіями.

5. Я маю чіткі життєві пріоритети.

6. Я вважаю, що моє майбутнє багато в чому залежить від мене.

7. Навіть у складних ситуаціях я знаходжу сенс і мотивацію жити далі.

Блок 2: Бачення майбутнього

1. Я маю чітке уявлення про те, яким я хочу бачити своє майбутнє.

2. Я вірю, що моє майбутнє буде позитивним.

3. Я відчуваю, що контролюю своє майбутнє.

4. Я маю план на найближчі роки і знаю, як його реалізувати.

5. Мої життєві обставини можуть змінитися, але я впевнений(а) у своїй здатності впоратися з ними.

Блок 3: Орієнтація на досягнення цілей

1. Я зазвичай досягаю поставлених цілей.

2. Я не боюся труднощів на шляху до своїх мрій.

3. У мене є конкретні кроки для досягнення бажаного майбутнього.

4. Я шукаю можливості для реалізації своїх планів, навіть якщо умови складні.

5. Моє минуле впливає на мене, але воно не визначає мого майбутнього.

Частина 2: Проективний аналіз (відкрите питання)

Після заповнення шкали учасникам пропонується відповісти на відкрите запитання:

"Опишіть, яким ви бачите своє майбутнє через 5 років. Що буде для вас найважливішим у цей період? Які кроки ви готові зробити, щоб досягти бажаного?"

Це питання дозволяє:

- Виявити особистісне сприйняття майбутнього.
- Оцінити рівень усвідомленості життєвих цілей.
- Проаналізувати, які чинники є ключовими для формування позитивного образу майбутнього.

Ключ до методики (інтерпретація результатів)

1. Кількісний аналіз (шкала життєвих орієнтацій)

- Високі бали (60–75 балів) – Учасник має сформований позитивний образ майбутнього, відчуває контроль над своїм життям і має чіткі життєві орієнтири.
- Середні бали (40–59 балів) – Учасник має загальне бачення майбутнього, але може сумніватися у своїх можливостях або відчувати невпевненість через нестабільність.
- Низькі бали (15–39 балів) – Учасник відчуває значну невизначеність щодо майбутнього, можливо, має низький рівень мотивації та контролю над подіями життя.

2. Якісний аналіз (відкрите питання)

- Конкретне, позитивне бачення майбутнього – учасник має чіткі цілі та активну позицію щодо їх досягнення.
- Невизначене бачення майбутнього – учасник має загальні уявлення, але не формулює конкретних кроків.

- Негативне або відсутнє бачення майбутнього – учасник не має уявлення про майбутнє або сприймає його песимістично.

Ця методика дозволяє комплексно оцінити образ майбутнього внутрішньо переміщених осіб, враховуючи когнітивні (усвідомлені плани), емоційні (оптимізм/песимізм) та мотиваційні аспекти (готовність діяти).

Вона допомагає не лише дослідити поточний стан учасників, а й розробити рекомендації щодо психологічної підтримки, орієнтованої на формування позитивного та конструктивного образу майбутнього.

ДОДАТОК В

Проективна методика малюнка «Моє майбутнє» (адаптована для дослідження образу майбутнього у внутрішньо переміщених осіб (ВПО))

Проективна методика «Моє майбутнє» є якісним діагностичним інструментом, який дозволяє дослідити неусвідомлені аспекти сприйняття майбутнього, емоційне ставлення до нього, а також ціннісні орієнтації та рівень особистісної впевненості у завтрашньому дні.

Методика базується на принципі символічного зображення майбутнього через малюнок. Вона дозволяє оцінити, які аспекти майбутнього учасник вважає важливими, наскільки впевнений у власних перспективах і які переживання пов'язані з майбутнім.

Основні аспекти, які аналізуються:

- Загальний емоційний тон малюнка (оптимізм/песимізм).
- Наявність або відсутність конкретних образів майбутнього.
- Особистісна залученість у майбутнє (пасивна/активна позиція).
- Символічні елементи, які відображають тривоги, надії, життєві цінності.

Матеріали: аркуш формату А4, кольорові олівці або маркери.

Інструкція:

"Намалюйте своє майбутнє таким, яким ви його уявляєте. Ви можете зобразити себе, місце, де хотіли б бути, людей, які вас оточують, події чи символи, що для вас важливі. Малюнок може бути реалістичним або символічним – головне, щоб він відображав ваше бачення майбутнього. Після завершення малюнка дайте йому назву і коротко опишіть, що на ньому зображено."

Аналіз малюнка (ключ до методики)

I. Загальна оцінка малюнка

Емоційне забарвлення малюнка:

- Світлі, яскраві кольори – позитивне ставлення до майбутнього, оптимізм.
- Тьмяні, темні кольори – тривожність, страх перед майбутнім.
- Контрастні або різко розмежовані кольори – невизначеність, внутрішній конфлікт.

Структурованість малюнка:

- Чітка композиція, логічно пов'язані елементи – цілісне уявлення про майбутнє.
- Хаотичне розміщення, відсутність зв'язку між елементами – фрагментарність уявлень.
- Мінімалістичний малюнок або відсутність деталей – відсутність ясного образу майбутнього.

II. Образи у малюнку

Наявність себе у малюнку:

- Якщо людина зобразила себе – усвідомлення власної ролі у майбутньому.
- Відсутність себе – пасивна позиція, відчуття відчуженості від майбутнього.
- Образ себе маленьким або на задньому плані – невпевненість у власних можливостях.
- Образ себе великим, у центрі – активна позиція, контроль над майбутнім.

Оточення та соціальні зв'язки:

- Якщо на малюнку є інші люди – соціальна підтримка важлива для учасника.

- Відсутність людей – самотність, або ж самотійність як цінність.
- Родина, друзі поруч – значення міжособистісних відносин у майбутньому.

Життєвий простір у малюнку:

- Зображення будинку – бажання стабільності, безпеки.
- Дорога – прагнення змін, пошук нового.
- Відкрите поле, море, небо – прагнення свободи, нових можливостей.

Символічні елементи:

- Сонце, квіти, світлі кольори – позитивне майбутнє.
- Тіні, буря, зруйновані об'єкти – тривога, страх перед невідомим.
- Мости – перехідний період, пошук нового шляху.
- Замкнені простори (стіни, клітки) – обмеження, відчуття безвиході.

III. Вербальний аналіз (опис малюнка учасником)

Назва малюнка:

- Оптимістична (наприклад, «Світле завтра», «Моя мрія») – позитивний настрій.
- Нейтральна або невизначена («Моє майбутнє», «Що далі?») – відсутність ясного бачення.
- Негативна або тривожна («Невідомість», «Втрачений шлях») – відчуття кризи, страху.

Опис малюнка:

- Чіткий, детальний опис – усвідомленість майбутнього.
- Загальні фрази («Я не знаю, що буде», «Так вийшло») – невизначеність, можлива пригніченість.
- Емоційне забарвлення опису (надія, страх, впевненість) – важливий показник емоційного стану.

Інтерпретація результатів

1. Позитивне бачення майбутнього:

- Малюнок яскравий, структурований, людина зобразила себе та значущі для неї елементи.
- Опис містить чіткі цілі, плани, оптимістичні формулювання.
- Символіка підтримує ідею розвитку, змін на краще.

2. Невизначене або змішане бачення:

- У малюнку є як позитивні, так і негативні елементи.
- Людина може бути зображена маленькою або на другому плані.
- В описі зустрічаються сумніви, слова «не знаю», «можливо», «як вийде».

3. Негативне або тривожне бачення майбутнього:

- Використані темні кольори, відсутність структури, образи руйнування або ізоляції.
- Людина не зобразила себе або зобразила себе в несприятливому середовищі.
- Опис містить страх, відчуття безвиході, відсутність контролю.

Ця методика дозволяє:

- Виявити рівень психологічної адаптації переселенців.
- Оцінити їхні цінності, очікування та рівень контролю над майбутнім.
- Виявити групи ризику, які потребують додаткової психологічної підтримки.

Методика особливо ефективна в поєднанні з іншими методами (анкета, життєві орієнтації), оскільки дозволяє не лише оцінити свідоме ставлення до майбутнього, але й розкрити приховані переживання.

ДОДАТОК Г

Шкала задоволеності життям (SWLS – The Satisfaction With Life Scale) (Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S., 1985)

Нижче наведено п'ять висловлювань, з якими Ви можете погодитися або не погодитися. Використовуючи 7-бальну шкалу, оцініть кожне висловлювання відповідним, на вашу думку, балом. Будь ласка, будьте відверті і правдиві у своїх відповідях.

7-бальна шкала:

1 – повністю не погоджуюся

2 – не погоджуюся

3 – майже не погоджуюся

4 – важко визначитися (і згоден, і не згоден одночасно)

5 – майже погоджуюся

6 – погоджуюся

7 – повністю погоджуюся

№	Твердження	Ваша відповідь
1	Майже в усьому моє життя відповідає моєму ідеалу.	_____
2	Умови мого життя чудові.	_____
3	Я задоволений своїм життям.	_____
4	Я досягав майже всього того, чого хотів у житті.	_____
5	Якби випала змога прожити своє життя ще раз, я б майже нічого в ньому не змінив.	_____

Підсумовуються бали за всіма п'ятьма твердженнями.

31 – 35 балів: повністю задоволений життям

26 – 30 балів: задоволений життям

21 – 25 балів: майже задоволений життям

20 балів: нейтральний, не визначився

15 – 19 балів: майже незадоволений життям

10 – 14 балів: незадоволений життям

5 – 9 балів: вкрай незадоволений життям