

ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
НАПН УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

Діброва Валерія Анатоліївна

УДК 159.923: 316.625

**СТРАТЕГІЇ КОНСТРУЮВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО МАЙБУТНЬОГО
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ**

053 – психологія

05 – соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.


_____ В. А. Діброва

Науковий керівник – Титаренко Тетяна Михайлівна, дійсний член
НАПН України, доктор психологічних наук, професор

Київ – 2023

АНОТАЦІЯ

Діброва В.А. Стратегії конструювання особистісного майбутнього внутрішньо переміщеними особами. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 – Психологія (05 – Соціальні науки). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ, 2023.

У роботі представлено результати теоретичного та емпіричного дослідження стратегій конструювання майбутнього внутрішньо переміщеними особами. Актуальність дослідження обумовлена значним збільшенням вимушеної міграції всередині країни внаслідок розпочатої Російською Федерацією ще у 2014 році війни. Травмівний досвід, пов'язаний з подіями до переселення, та складнощі пристосування на новому місці, які охоплюють різні сфери життя ВПО, впливають не тільки на адаптацію до нових умов, а і на бажання та здатність переселенців конструювати власне майбутнє.

Вимушений переїзд та пов'язані з ним складнощі психологічного, соціального та матеріального характеру накладають відбиток на сприйняття особистістю часу свого життя та на баланс минулого, теперішнього та майбутнього як структурних складових психологічного часу. Особистість, що зазнала впливу травмівних подій, специфічно суб'єктивно оцінює періоди життя до та після травми. Ці періоди мають різне емоційне забарвлення та подієву насиченість. Період до травмівної події є ретроспективним та відноситься до минулого, але окрім подій минулого та звичного життя, в ньому залишилися плани, цілі та мрії про майбутнє, які раптово обірвалися та стали нездійсненними. Переживання негативного досвіду конструювання майбутнього накладає відбиток на загальне ставлення до майбутнього, може викликати його уникання. Також переживання травмівних подій змінює переконання особистості щодо контрольованості подій та ролі фатуму в їх перебігу. Сформовані під дією негативних обставин переконання можуть

перешкоджати особистості у конструюванні власного майбутнього обмежуючи її активність у цьому процесі. Виявлення стратегій конструювання особистісного майбутнього ВПО, їх змісту та особливостей застосування, сприяє більш глибокому розумінню ставлення ВПО до майбутнього та його перспектив, побудові подальшого життя не просто згідно нових умов, а і з урахуванням нових можливостей, отриманих після переселення.

Дисертаційна робота пов'язана з проблематикою науково-дослідної роботи лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України в межах наукової теми «Соціально-психологічний супровід постраждалих від воєнних дій у період переходу до умов мирного життя». Державний реєстраційний номер теми – № 0119U000141.

Об'єктом даного дослідження є конструювання майбутнього особистістю, що зазнала впливу травмівних подій. Предметом дослідження є стратегії конструювання внутрішньо переміщеними особами особистісного майбутнього.

Теоретичний аналіз проблеми конструювання особистісного майбутнього дав змогу уточнити поняття «конструювання особистісного майбутнього», яке визначено як процес свідомого, організованого та комплексного творення особистістю власного майбутнього згідно наявного образу майбутнього, що базується на індивідуальних особливостях особистості, попередньому досвіді та впливі соціальних обставин.

Теоретичний аналіз стратегій конструювання особистісного майбутнього дав можливість визначити стратегії як комплексне та систематичне поєднання засобів та прийомів конструювання особистісного майбутнього з урахуванням необхідності безперервного аналізу, перетворення та трансформації цих засобів відповідно до внутрішньоособистісних змін та впливу навколишнього середовища.

На теоретичному рівні нами було визначено наступний перелік стратегій конструювання майбутнього: стратегія планування особистісного

майбутнього, стратегія уникання майбутнього, стратегія закладання майбутнього в теперішньому, стратегія індивідуального або соціального конструювання особистісного майбутнього, стратегія пристосування до обставин, стратегія конструювання майбутнього за взірцем.

Представлено теоретичну модель конструювання особистісного майбутнього ВПО. Згідно цієї моделі конструювання майбутнього розглядається як процес творення особистістю власного майбутнього з урахуванням травмівного досвіду, який був отриманий у різні періоди часу життя, сприймання часу, ставлення до майбутнього та наявних після травматизації переконань щодо контрольованості світу.

Модель емпіричного дослідження поєднала в собі кількісні і якісні методи.

Загальна кількість респондентів, які взяли участь у дослідженні 120 осіб. Основну вибірку склали 60 внутрішньо переміщених осіб з Донецької та Луганської областей та АР Крим віком від 21 до 73 років, з яких 36 жінок та 24 чоловіка. Контрольна вибірка була сформована з людей, які постійно проживають на одному місці та не мають досвіду вимушеного переселення, у кількості 60 осіб віком від 21 до 68 років, з яких 36 жінок та 24 чоловіка.

У результаті проведеного емпіричного дослідження доведено, що ВПО та особи, які не мають досвіду вимушеного переселення мають відмінності у часових перспективах. Серед часових перспектив ВПО частіше проявляються негативне минуле та фаталістичне теперішнє, що свідчить про вплив психологічної травматизації, спричиненої воєнними подіями та раптовим вимушеним переїздом, на картину світу ВПО. Оскільки часові перспективи не відтворюють хронологічні часові періоди, а позначають значущий період часу, отримані дані вказують на вплив негативного минулого та віри у фатум на теперішнє життя ВПО та їх здатність до конструювання власного майбутнього.

Підтверджено наявність взаємозв'язку між часовими перспективами та базовими переконаннями особистості. Найбільша кількість взаємозв'язків

спостерігається між часовими перспективами та переконаннями щодо випадковості як принципу розподілу життєвих подій. Отримані результати свідчать про деструктивну роль віри у фатум та випадок у конструюванні майбутнього. Майбутнє має найбільшу кількість взаємозв'язків з базовими переконаннями. Взаємозв'язок деструктивних орієнтацій на негативне минуле та фаталістичне теперішнє з негативними базисними переконаннями щодо власної цінності та ролі випадковості у розподілі подій погіршує адаптацію особистості до умов життя. Більш оптимальні орієнтації на майбутнє у взаємозв'язку з переконаннями щодо справедливості світу, випадковості подій та ролі власного везіння підсилюють адаптаційний потенціал особистості.

Під час аналізу взаємозв'язків між ставленням до невизначеності та шкалами часової перспективи виявлено значні взаємозв'язки негативного минулого та фаталістичного теперішнього з інтолерантністю до невизначеності. Також було підтверджено наявність прогнозованого ще на етапі планування дослідження взаємозв'язку між прогностичною тривогою та власне майбутнім як часовою перспективою. Проте, прогностична тривога не перешкоджає конструюванню майбутнього, скоріш вони взаємодоповнюються, в такому випадку прогностична тривога скеровує увагу особистості на майбутнє та збільшує її активність щодо прийдешніх подій. І навпаки – спрямованість особистості на майбутнє підвищує її тривогу щодо нього.

Порівняння суб'єктивного сприйняття майбутнього ВПО та осіб, які не мають досвіду вимушеного переселення, дозволило визначити, що попри наявність психологічного зв'язку з майбутнім, сприйняття майбутнього ВПО є менш напруженим та динамічним, їх психологічна енергія меншою мірою спрямована на період майбутнього, ніж у місцевих мешканців. Відмінності в уявленнях про впорядкованість та прогнозованість подій у респондентів двох вибірок відсутні, проте в сприйнятті майбутнього ВПО спостерігається менша оптимістичність. Також ВПО більш схильні до оцінки зовнішніх подій як таких, що ставлять під загрозу реалізацію планів.

Аналіз футуристичних наративів ВПО дав змогу виявити емоційну валентність ставлення до майбутнього, комплексність бачення особистісного майбутнього та рівень досяжності майбутнього. Попри переважання позитивної емоційної валентності ставлення до майбутнього в розповідях ВПО, кількість наративів з негативним забарвленням є більшою ніж у осіб, які не мають досвіду вимушеного переселення. Ключові теми наративів ВПО, які характеризуються вираженим емоційним забарвленням, це: ставлення до близьких та друзів, нові домівки, минуле, війна та окупація рідних міст респондентів. У всіх текстах, в яких присутні ці теми, вони є емоційно навантаженими, проте це навантаження має відмінну валентність. Бачення майбутнього ВПО є порівняно менш комплексним, адже в історіях про майбутнє присутня менша кількість детальних описів різних сфер життя, ніж у місцевих мешканців. Також в наративах ВПО набагато частіше описується абстрактне майбутнє.

Найбільш розповсюдженою серед ВПО є стратегія індивідуального або соціального конструювання майбутнього, у варіанті соціального конструювання з фокусом на піклування про значущих інших. Більш вираженою, ніж у місцевих мешканців, є стратегія уникання майбутнього. У порівняно меншій кількості в розповідях ВПО простежуються стратегія планування особистісного майбутнього та стратегія закладання майбутнього в теперішньому.

Аналіз незавершених речень показав, що часова перспектива майбутнього ВПО є відкритою та невизначеною в часі з порівняно невеликою кількістю короткострокових мотивацій щодо майбутнього. Аналіз змісту мотиваційних об'єктів ВПО виявив 10 ключових тем мотивацій щодо майбутнього ВПО, які можуть бути співвіднесені зі сферами майбутнього життя. Третя за кількістю група мотиваційних об'єктів ВПО містить об'єкти, пов'язані з періодом майбутнього після завершення війни.

Наукова новизна отриманих даних.

У ході виконання роботи *уперше*:

- *представлено* конструкт ретроспективного майбутнього як особливості конструювання майбутнього ВПО;
- *запропоновано* стратегіальний підхід до дослідження конструювання особистісного майбутнього ВПО. У стратегіях найбільш комплексно та систематично поєднуються всі засоби і прийоми конструювання особистісного майбутнього і, разом з тим, підкреслюється необхідність безперервного аналізу та трансформації цих засобів відповідно до внутрішньоособистісних змін та впливу навколишнього середовища;
- *виявлено* стратегії, які використовують ВПО для конструювання особистісного майбутнього: стратегія планування особистісного майбутнього, стратегія уникання майбутнього, стратегія закладання майбутнього в теперішньому, стратегія індивідуального або соціального конструювання особистісного майбутнього, стратегія пристосування до обставин, стратегія конструювання майбутнього за взірцем;
- *визначено* спільне і відмінне у використанні стратегій конструювання особистісного майбутнього та баченні майбутнього, темпоральному та змістовному наповненні його мотиваційних об'єктів, ВПО та особами, які не мають досвіду вимушеного переміщення;
- *виявлено* пов'язані з війною емоційно забарвлені теми у наративах та мотиваційних об'єктах майбутнього ВПО: стосунки з близькими та друзями, нові домівки, минуле, війна та окупація рідних міст респондентів, повернення додому після війни, бажання зустрітись з близькими, які залишились на окупованих територіях, прагнення перемоги України у війні.

Уточнено:

- визначення конструювання особистісного майбутнього як процесу свідомого, організованого та комплексного творення особистістю власного майбутнього згідно наявного образу майбутнього, що базується на індивідуальних особливостях особистості, попередньому досвіді та впливі соціальних обставин;

- роль травмівних подій у сприйнятті особистістю часу свого життя;
- психологічні характеристики внутрішньо переміщених осіб в контексті часу життя;
- уявлення про взаємозв'язки базових переконань та ставлення до невизначеності з часовими перспективами;
- відмінності часових перспектив ВПО та осіб, які не мають досвіду вимушеного переселення.

Практичне значення отриманих результатів.

Результати дисертаційного дослідження можуть бути використані у консультативній та психотерапевтичній практиці, роботі соціальних та волонтерських служб з надання допомоги внутрішньо переміщеним особам, при розробці тренінгових програм з реабілітації та адаптації внутрішньо переміщених осіб. Також отримані результати можуть бути включені у план заходів з покращення здоров'я внутрішньо переміщених осіб та застосовуватись у роботі медичних та санаторно-лікувальних закладів, реабілітаційних центрів. Основні положення дослідження можуть бути використані при розробці та викладанні навчальних курсів «Психологія міграції», «Основи психореабілітації», «Основи психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам», «Психологічне консультування», «Психологія кризових ситуацій».

Ключові слова: конструювання особистісного майбутнього, стратегії конструювання майбутнього, особистість, внутрішньо переміщені особи, вимушена міграція, травма, війна, адаптація, життєві перспективи, часові перспективи, психологічний час.

SUMMARY

Dibrova, Valeriia A. Personal future constructing strategies of internally displaced persons. – Qualification work on the rights of the manuscript.

Dissertation for a Doctoral Degree in 053 – Psychology (05 – Social and Behavioral Sciences). – Institute for Social and Political Psychology, National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Institute for Social and Political Psychology, National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, 2023.

The thesis presents the results of a theoretical and empirical research on personal future constructing strategies of internally displaced persons. The relevance of the research was based on the significant increase in forced migration within the country as a result of the war started by the Russian Federation back in 2014. Traumatic experiences related to pre-resettlement events and difficulties of adaptation in the place of life, which cover different spheres of IDPs' lives, affect not only adaptation to new conditions, but also the resettlers' desire and ability to construct their own future.

Forced relocation and the psychological, social and material difficulties associated with it affect the individual's perception of the time and the balance of past, present and future as its structural components. A person affected by traumatic events has a specific subjective assessment of the periods of life before and after the trauma. These periods have a different emotional coloring and event intensity. The period before the traumatic event is retrospective and refers to the past, but in addition to the events of the past and the casual life, this period contains plans, goals and dreams for the future that were suddenly broken off and became unrealizable. Negative experience of constructing the future affects the general attitude towards the future, it can become the cause of its avoidance. Also, the experience of traumatic events changes the individual's beliefs about the controllability of events and the role of fate in their course. Beliefs formed under the influence of negative circumstances can prevent an individual from constructing personal future, limiting individual's activity in this process. Identifying IDPs' future constructing strategies, their content and application features, contributes to a deeper understanding of IDPs' attitude to

the future and its prospects, building a future life not just according to new conditions, but also taking into account new opportunities received after resettlement.

The study of the thesis was performed within the research project topic of the Laboratory of Social Psychology of Personality in the Institute for Social and Political Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine “Socio-psychological assistance of military operations’ victims during the transition to peaceful life conditions.” State registration number of the topic № 0119U000141.

The object of this research is the process of constructing the future by a person affected by traumatic events. The subject of the study is the personal future constructing strategies of internally displaced persons.

The theoretical analysis of the problem of personal future construction made it possible to clarify the concept of "personal future construction". It is defined as the process of individual’s conscious, organized and complex creation of his or her future according to the existing image of the future, which is based on the individual characteristics of the personality, previous experience and the influence of social circumstances.

The theoretical analysis of personal future construction strategies made it possible to define strategies as a complex and systematic combination of means and methods of personal future construction, taking into account the need for continuous analysis and transformation of these means in accordance with intrapersonal changes and environmental influences.

At the theoretical level, we defined the following list of strategies for constructing the personal future: *the strategy of planning the personal future, the strategy of avoiding the future, the strategy of establishing the future in the present, the strategy of individual or social construction of the future, the strategy of adapting to circumstances, the strategy of constructing the future by example.*

According to theoretical model of IDPs’ personal future constructing, the construction of the future is considered as the process of creating one's own future, taking into account the traumatic experience that was received in different periods

of life, perception of time, attitude to the future and beliefs about the controllability of the world existing after the trauma.

The empirical research model combined quantitative and qualitative methods.

The total number of respondents who participated in the research was 120. The main sample consisted of 60 internally displaced persons from the Donetsk, Luhansk regions and the Autonomous Republic of Crimea aged 21 to 73, 36 of them were women, and 24 were men. The control sample was formed from people who permanently live in one place and have no experience of forced relocation, in the number of 60 people aged 21 to 68, 36 of them were women and 24 were men.

As a result of the conducted empirical research, it has been proven that IDPs and persons who have no experience of forced resettlement have differences in time perspectives. Among the time perspectives of IDPs, a negative past and a fatalistic present are more often manifested, which testify to the impact of psychological traumatization caused by war events and sudden forced relocation on the IDPs' picture of the world. Since time perspectives do not reproduce chronological time periods, but mark a significant period of time, the obtained data indicate the impact of a negative past and belief in fate on the IDPs' present life and their ability to construct the future.

The presence of a correlation between time perspectives and the basic beliefs of an individual has been confirmed. The largest number of correlations is observed between time perspectives and beliefs about randomness as a principle of life events' distribution. The obtained results testify the destructive role of belief in fate and chance in the construction of the future. The future has the greatest number of correlations with basic beliefs. The correlations of destructive orientations to the negative past and fatalistic present with negative basic beliefs about one's own value and the role of randomness worsens the individual' adaptation to living conditions. More optimal orientations on the future in correlation with beliefs about the justice of the world, the randomness of events and the role of one's own luck strengthen the individual' adaptive potential.

Analyzing the correlations between attitudes to uncertainty and time perspectives revealed significant correlations of negative past and fatalistic present with intolerance of uncertainty. The presence of correlation between prognostic anxiety and the future as a time perspective was also confirmed. However, prognostic anxiety does not prevent the construction of the future rather they complement each other. Prognostic anxiety directs the individual's attention to the future and increases his or her activity regarding future events and vice versa - the individual's focus on the future increases his anxiety about it.

The comparison of the subjective perception of the future of IDPs and persons who have no experience of forced resettlement made it possible to determine that, despite the presence of a psychological connection with the future, the IDPs' perception of the future is less tense and dynamic. IDPs' psychological energy is less directed to the future period than from local residents. There are no differences in the perceptions of the orderliness and predictability of events among the respondents of the two samples, but there is less optimism in the IDPs' perception of the future. In addition, IDPs are more inclined to assess external events as the threat to the implementation of plans.

The analysis of the IDPs' futuristic narratives made it possible to reveal the emotional valence of the attitude to the future, the complexity of the personal future vision, and the level of future attainability. Despite the predominance of positive emotional valence of attitudes towards the future in the IDPs' narratives, the number of narratives with a negative coloring is greater than that of persons who have no experience of forced resettlement. The key themes of the IDPs' narratives, which are characterized by a vivid emotional coloring, are relationships with relatives and friends, new homes, the past, war and the occupation of the respondents' hometowns. In all the texts in which these themes are present, they are emotionally colored, but this coloring has a distinct valence. The IDPs' vision of the future is relatively less complex, because their stories about the future contain fewer detailed descriptions of various spheres of life than those of local residents. Also, the narratives of IDPs describe an abstract future much more often.

The most widespread in the IDPs' narratives is the strategy of individual or social construction of the future, in the variant of social construction with a focus on caring for significant others. The strategy of avoiding the future widely used than among the stories of local residents. The strategy of planning a personal future and the strategy of establishing the future in the present are described in a comparatively smaller number of IDPs' stories.

The analysis of the unfinished sentences showed that the temporal perspective of the IDPs' future is characterized as open and uncertain in time with relatively small number of short-term motivations regarding the future in the responses of IDPs should be noted. The analysis of the motivational objects' content of IDPs revealed 10 key themes of motivations regarding the future of IDPs, which can be correlated with spheres of future life. In the period of the future associated with the end of the war the third by volume group of IDPs' motivational objects has been localized.

The scientific novelty of the obtained results.

For the first time:

- the retrospective future as a peculiarity of IDPs' future constructing is *presented*;
- the strategic approach to the research of the IDP's personal future constructing is *proposed*. The strategies combine all the means and methods of constructing a personal future in the most comprehensive and systematical way. At the same time, strategies emphasize the need for continuous analysis and transformation of these means in accordance with intrapersonal changes and the influence of the environment;
- strategies for constructing the personal future *were defined*, among them: the strategy of planning the personal future, the strategy of avoiding the future, the strategy of establishing the future in the present, the strategy of individual or social construction of the future, the strategy of adapting to circumstances, the strategy of constructing the future by example;
- the common and different in the use of personal future constructing strategies and in vision of the future, temporally and meaningfully filling of the future

motivational objects of IDPs and persons who have no experience of forced displacement is determined;

- emotionally colored themes related to the war in the narratives and motivational objects of IDPs' future, such as relationships with relatives and friends, new homes, the past, the war and occupation of the respondents' hometowns, returning home after the war, the desire to meet ones who stayed in the occupied territories, desire for Ukraine's victory in the war, *were revealed*.

There are clarified:

- the definition of personal future construction as a process of individual's conscious, organized and complex creation of his or her future according to the existing image of the future, which is based on the individual characteristics of the personality, previous experience and the influence of social circumstances;
- the role of traumatic events in a person's perception of life time;
- psychological characteristics of internally displaced persons in the context of time periods of life;
- understanding of the correlations of basic beliefs, attitudes to uncertainty and time perspectives;
- - differences in the time perspectives of IDPs and persons who have no experience of forced resettlement.

Practical significance of the obtained results.

The results of the thesis can be used in counseling and psychotherapeutic practice, the work of social and volunteer services which provide assistance to IDPs, in the development of training programs for the rehabilitation and adaptation of IDPs. In addition, the obtained results can be included in the plan of measures to improve the health of IDPs and be used in the work of medical and sanatorium-treatment institutions, rehabilitation centers. The main provisions of the research can be used in the development and teaching of educational courses "Psychology of Migration", "Basics of Psychological rehabilitation", "Basics of Psychological Assistance to Internally Displaced Persons", "Psychological Counseling", "Psychology of Crisis Situations".

Key words: personal future construction, future construction strategies, personality, internally displaced persons, forced migration, trauma, war, adaptation, life perspectives, time perspectives, psychological time.

СПИСОК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

А) *Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації.*

Статті у наукових фахових виданнях затверджених МОН України:

1. Діброва, В.А. (2020). Пошукове дослідження особливостей конструювання майбутнього внутрішньо переміщеними особами. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*, 45(3), 27–35. <https://doi.org/10.37203/10.37203/kibit.2020.45.04>
2. Діброва, В.А. (2021). Взаємозв'язок часових перспектив та базисних переконань особистості у контексті вимушеного переселення. *Науковий журнал «Габітус»*, (32), 73-78. <https://doi.org/10.32843/2663-5208>
3. Діброва, В.А. (2021). Особливості часової перспективи та мотивації щодо майбутнього внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, (3), 5–12. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-3-1>
4. Діброва, В.А. (2023). Особистісне майбутнє внутрішньо переміщених осіб: стратегії конструювання. *Проблеми політичної психології*, 13(27). <https://doi.org/10.33120/porp-Vol13-Year2023-130>

Статті у міжнародних наукових виданнях, які входять до Європейського союзу:

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

6. Dibrova, V. (2023). Personal future constructing strategies in the narratives written by internally displaced persons. *Věda a perspektivy*, 2(21). [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-2\(21\)-269-280](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-2(21)-269-280)
- Б) Опубліковані праці апробаційного характеру:*
7. Діброва, В.А. (2019). Взаємозв'язок копінг-стратегій та ступені вираженості посттравматичного стресового розладу у внутрішніх мігрантів. У *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах: матеріали наук.-практ. конф., НУОУ, 31 жовтня 2019, м. Київ, 90–92.*
8. Діброва, В.А. (2019). Взаємозв'язок базових переконань та ступені вираженості посттравматичного стресового розладу у внутрішніх мігрантів. *Десяті Сіверянські соціально-психологічні читання: матеріали наук.-практ. конф., 29 листопада 2019, 97–100.*
9. Dibrova, V. (2019). Research Perspectives Of The Role Of Basic Beliefs In The Construction Of Personal Future Of Internal Migrants. *Public Health – Social, Educational And Psychological Dimensions. VI International Research and Training Conference. Lublin, Poland, 13-15 February 2019, 11-12.*
10. Діброва, В.А. (2020). Як ВПО бачать власне майбутнє: постановка проблеми. *Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення : матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару “Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення”, м. Київ [електронний документ] / ред. кол. : Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. – К. : ІСПП НАПН України, 2020, 89-92.*
11. Діброва, В.А. (2021). Ретроспективне майбутнє як особливість психологічного часу внутрішньо переміщених осіб. *Одинадцять Сіверянські соціально-психологічні читання: матеріали Міжнар. наук. онлайн конф., м.Чернігів, 27 листопада 2020р., Наукове електронне видання. 2021, 85-88.*
12. Діброва, В.А. (2021). Пошукове дослідження ретроспективного майбутнього як особливості психологічного часу внутрішньо

- переміщених осіб. *Породжені війною спільноти як соціальні донори і реципієнти : матеріали міждисциплінарного наукового семінару, м. Київ, 25 березня 2021 р. [електронний документ] / ред. кол. : Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, М. С. Дворник. – К. : ІС НАН України; ІСПП НАПН України, 2021, 57-59.*
13. Діброва, В.А. (2021). Стратегії конструювання особистісного майбутнього внутрішньо переміщених осіб. *Виміри особистісних трансформацій: матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 6 жовтня 2021 року) / Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Київ: ІСПП НАПН України, 2021, 38-42.*

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	20
ВСТУП.....	21
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ	
КОНСТРУЮВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО МАЙБУТНЬОГО ВНУТРІШНЬО	
ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ.....	
30	
1.1. Проблема конструювання майбутнього та основні підходи до її вивчення.....	30
1.2. Вплив травматизації на сприйняття особистістю часу свого життя.....	40
1.3. Психологічні характеристики внутрішньо переміщених осіб у контексті часу життя.....	49
Висновки до першого розділу.....	65
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
СТРАТЕГІЙ КОНСТРУЮВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО МАЙБУТНЬОГО	
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ.....	
67	
2.1. Обґрунтування методик емпіричного дослідження стратегій конструювання особистісного майбутнього внутрішньо переміщеними особами.....	67
2.2. Функції наративів у дослідженнях психології вимушеної міграції..	85
2.3. Організація та процедура збирання інформації.....	90
2.4. Пошукове дослідження стратегій конструювання особистісного майбутнього ВПО.....	92
2.5. Програма емпіричного дослідження конструювання особистісного майбутнього внутрішньо переміщеними особами.....	96
Висновки до другого розділу.....	103
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ	
КОНСТРУЮВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО МАЙБУТНЬОГО ВНУТРІШНЬО	
ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ.....	
105	

3.1. Взаємозв'язки базових переконань, ставлення до невизначеності та шкал часової перспективи	105
3.2. Особливості суб'єктивного сприйняття майбутнього ВПО.....	114
3.3. Результати дослідження майбутнього у письмових наративах внутрішньо переміщених осіб.....	117
3.3.1. Характеристики майбутнього в наративах ВПО та місцевих мешканців.....	118
3.3.2. Стратегії конструювання особистісного майбутнього ВПО та місцевих мешканців.....	126
3.3.3. Ретроспективне майбутнє як особливість психологічного часу ВПО.....	130
3.4. Порівняльний аналіз темпорального та змістового наповнення мотиваційних об'єктів майбутнього ВПО та осіб, які не мають досвіду вимушеного переселення.....	134
3.4.1. Відмінності темпорального коду мотиваційних об'єктів майбутнього респондентів основної та контрольної вибірки.....	137
3.4.2. Змістові відмінності мотиваційних об'єктів майбутнього ВПО та осіб, які не мають досвіду вимушеного переселення.....	141
3.4.3. Відображення теми наслідків війни та вимушеного переселення в мотиваційних об'єктах майбутнього ВПО.....	144
Висновки до третього розділу.....	146
ВИСНОВКИ.....	149
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	155
ДОДАТКИ.....	173

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВПО – внутрішньо переміщені особи

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад

ВСТУП

Актуальність дослідження. Від початку війни в 2014 році Україна зіткнулася з небаченим досі обсягом внутрішньої міграції. Причинами цього явища стали анексія Російською Федерацією АР Крим та військові дії у окремих районах Донецької та Луганської областей, що змушує мешканців цих регіонів переселятися в інші частини країни. Численні соціальні та психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб, труднощі їх адаптації до життя на новому місці потребують особливої уваги та супроводу з боку психологів, соціальних працівників, суспільства. Ситуація ускладнюється наявністю психологічних травм, отриманих внаслідок воєнних дій та раптового переїзду. Серед чинників, які мають негативний вплив на стан вимушених переселенців, можна назвати перебування у безпосередній близькості до зони бойових дій, незапланованість, раптовість переїзду, відсутність соціальних зв'язків у місці переселення, зміни у соціальному та майновому статусі.

Наразі психологічні особливості вимушених мігрантів та внутрішньо переміщених осіб вивчаються різними авторами (І.Є. Боровинська, Ю.Д. Гундертайло, В.О. Лазаренко, К.В. Педько, І.М. Трубавіна, D. Vartram, A. Charron, F.L. Collins, E. Olumba) з урахуванням усієї багатогранності освітлюваної проблеми та досліджень адаптації на новому місці (Д.І. Головченко, О.С. Зінченко, Л.М. Коробка, М.М. Слюсаревський, І.О. Тітар, J. Hoffman, S. Kashyap, D. Keegan, M. Marczak, A. Nickerson, D. Ryan, M. Sobol, P. Sorokowski). Окрему увагу дослідників привертає проблема психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб (M. Beiser, I. Human, M. Marczak, J. Papastamatelou, M. Sobol, P. Sorokowski, A. Unger, A. Zachariadis) у зв'язку із характером травми, отриманої під час вимушеної міграції через військовий конфлікт. Також у питанні психічного здоров'я вимушених мігрантів окремими дослідниками (M. Beiser, I. Human) вивчається розірвання цілісної часової перспективи на минуле, теперішнє та майбутнє після травматичних подій

та ефективної стратегією адаптації визнається зменшення уваги до минулого. У контексті теперішнього часу наявні дослідження з впливу внутрішньої міграції на розподіл часу (Z. Mu, W.J.J. Yeung). Це дає можливість зробити висновок, що вимушена міграція внаслідок воєнних дій впливає на сприйняття мігрантами часу життя, та відзначити, що часова перспектива майбутнього вимушених мігрантів є недостатньо дослідженою. Постають такі важливі питання як ставлення внутрішньо переміщених осіб до часу свого життя, бачення життєвих перспектив, планування особистісного майбутнього. Перспективним напрямом у межах таких актуальних тем як адаптація та психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб є дослідження стратегій конструювання особистісного майбутнього внутрішньо переміщеними особами. Окрему увагу привертають дослідження психології вимушеної міграції, проведені з використанням методу наративів (M. Chrzescijanska, R.K. Papadopoulos, M. Zięba, K. Wiecheć, J. Biegańska-Banaś, W. Mielezczenko-Kowszewicz, M. Syed, J. Fish, J. Hicks, U. Kathawalla, E. Lee, M.-L. Carmody, R. D. Schweitzer, L. Vromans, L. La Marca, C. Hawkes, K. Norris, J. Joyce, D. Paton, M. Eastmond, F. Mahamid, D.Z. Berte, S. Khan, S. Haque, J. Maung, J.E. Nilsson, S.B. Jeevanba, A. Molitoris, A. Raziuddin, S.S. Soheilian, M. Mirza, M. Dos Santos Mamed, J.-J. Igartua, I. Guerrero-Martín, B. Briciu), в яких виокремлено такі функції наративів як дослідницька, реабілітаційна та комунікативна.

У сфері психологічного знання майбутнє вивчається у межах психологічного часу та часових перспектив, які відображають ставлення особистості до часу свого життя та базуються на співвідношенні минулого, теперішнього та майбутнього. Ці питання знаходяться у центрі уваги численних вітчизняних та зарубіжних дослідників та розглядаються у загальнопсихологічних теоріях (P. Fraisse, V. Frankl, S. Grodin, G. Kelly, K. Lewin, J. Piaget, О.В. Полунін, Б.І. Цуканов) та у різних підходах до вивчення часової перспективи: просторово-психологічному (К. Lewin, P. Fraisse), причинно-цільовому (Є.І. Головаха, О.О. Кронік, В.С. Хомік), мотиваційному

(Т. Gisme, V. Lenz, J. Nutten, Z. Zaleski), концепції часових орієнтацій (J. Boyd, P. Zimbardo), концепції семантичної репрезентації часової перспективи (К.М. Jaszcolt). У сучасних дослідженнях часової перспективи наголошується на збалансованому підході (А.І. Shipp, Y. Fried, D.M. Rousseau, P.G. Zimbardo, K.S. Jankowski, M. Zajenkowski, M. Stolarski, A. Przepiorka, M. Sobol-Kwapinska).

Чимало уваги до усвідомлення власного ставлення до майбутнього приділяється у дослідженнях, присвячених життєвим перспективам (Н.Д. Володарська, Т. Gisme, Є.І. Головаха, Z. Zaleski, О.О. Кронік, К. Lewin, P. Fraisse), орієнтації на майбутнє (Т. Gisme) та особистісному майбутньому (Z. Zaleski), в яких ключова роль відводиться здатності людини передбачати події власного майбутнього та згідно з цим будувати плани. Здатність особистості до побудови життєвих планів та постановки цілей надає особливого значення вивченню механізмів антиципації (В. Вундт, І.Г. Батраченко, В.Ю. Завацький, О.Г. Рихальська, А.О. Кононенко, О.І. Кононенко, І.А. Бурлакова, Н.А. Поляков, А.А. Плошинська, О.О. Блискун), самопрогнозування, самоздійснення, самореалізації (В.О. Татенко, Т.М. Титаренко, Н.В. Чепелева) та психології конструювання майбутнього (М.С. Дворник, Т.М. Титаренко, І. С. Попович). Окремо варто відмітити роль переконань у прогнозуванні та конструюванні майбутнього особистості (Т.А. Рябовол, R. Janoff-Bulman, M.J.Poulin, R.C. Silver, L. Greenblatt-Kimron). Переконання, що виникли внаслідок адаптації до середовища в минулому, можуть перешкоджати засвоєнню нової системи переконань, необхідної під час зміни середовища. Це дає змогу припустити, що базові переконання щодо контрольованості світу, які сформувалися у внутрішньо переміщених осіб під час травмівних подій, можуть здійснювати вплив на подальше конструювання ними особистісного майбутнього.

При вивченні особливостей конструювання особистістю власного життя доцільно звернутися до поняття життєвих стратегій (К.Л. Мілютіна, В.О. Татенко, І.Є. Боровинська, А.В. Кабиш-Рибалка, В.А. Ницета). Життєві

стратегії здебільшого відтворюють орієнтацію на майбутнє, оскільки завдяки ним здійснюється планування особистістю свого життя, вибір цілей та пріоритетів, визначення шляху до отримання результатів, що дає змогу освітити широкий спектр способів дій з конструювання майбутнього. Також життєву стратегію розглядають як засіб випереджального відображення в умовах життєвих змін (Ю.О. Бохонкова, Ю.В. Сербін), що є особливо важливим при конструюванні майбутнього внутрішньо переміщеними особами, оскільки внаслідок вимушеного незапланованого переїзду їх життя зазнало значних змін.

Потреба всебічного дослідження конструювання особистісного майбутнього внутрішньо переміщеними особами, які вимушено змінили місце проживання внаслідок військового конфлікту, зумовила вибір теми дисертаційного дослідження: «Стратегії конструювання особистісного майбутнього внутрішньо переміщеними особами».

Мета дослідження виявити стратегії конструювання особистісного майбутнього внутрішньо переміщеними особами, дослідити зв'язок цих стратегій з базовими переконаннями та інтолерантністю до невизначеності ВПО.

Завдання дослідження.

1. Розробити теоретичні засади дослідження стратегій конструювання особистісного майбутнього внутрішньо переміщеними особами та побудувати модель конструювання майбутнього особистості, що зазнала впливу травмівних подій.
2. Виявити особливості сприйняття майбутнього ВПО та стратегії, які вони використовують для його конструювання.
3. З'ясувати роль базових переконань та інтолерантності до невизначеності у конструюванні внутрішньо переміщеними особами особистісного майбутнього.
4. Визначити відмінності в темпоральному та змістовому наповненні мотиваційних об'єктів майбутнього у ВПО та осіб, які не мають досвіду

вимушеного переселення.

Об'єкт дослідження – конструювання майбутнього особистістю, що зазнала впливу травмівних подій.

Предмет дослідження – стратегії конструювання внутрішньо переміщеними особами особистісного майбутнього.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань і досягнення мети дослідження було використано комплекс теоретичних і емпіричних методів. Теоретичні – теоретичний аналіз і синтез, систематизація й інтерпретація, порівняння й узагальнення – були застосовані при розгляді засад вивчення стратегій конструювання особистісного майбутнього внутрішньо переміщеними особами.

Емпіричне дослідження здійснювалося за допомогою *анкетування* – для отримання біографічної та демографічної інформації, для виявлення стратегій конструювання особистісного майбутнього та феномена ретроспективного майбутнього; *опитувальника симптомів ПТСР у вимушених мігрантів* (Г.У.Солдатова, Л.А. Шайгерова, П.А. Черкасова) – для підтвердження перебування під впливом травмівних подій та визначення ступені їх впливу, *«Опитувальник часової перспективи»* (Ф. Зімбардо) – для дослідження сприймання часу; *«Семантичний диференціал часу»* (Л. Вассерман) – для виявлення активності, емоційності, величини, структури, відчутності усвідомлюваних та малоусвідомлюваних ставлень особистості до власного майбутнього; *«Метод мотиваційної індукції»* (Ж. Нюттен) (часовий код) – для визначення темпорального та змістовного наповнення мотиваційних об'єктів майбутнього; *«Шкала базових переконань»* (Р. Янов-Бульман) – для дослідження базових переконань; *тест «Шкала інтолерантності до невизначеності»* Н. Карлетона (IUS-12) в адаптації Г.М. Громової – для дослідження інтолерантності до невизначеності; *нарративне оповідання «Моє майбутнє»* – для дослідження особливостей конструювання особистісного майбутнього внутрішньо переміщеними особами.

Якісний аналіз нарративних оповідань проводився за розробленою

схемою. Змістовий та темпоральний аналіз незавершених речень було здійснено за допомогою класичного кодування Ж. Нюттена, додаткових кодів та тематичного аналізу. Опрацювання кількісних даних здійснювалось із застосуванням описових статистик та непараметричних критеріїв (U – критерій Мана-Уїтні; ρ Спірмена). Обчислення масиву даних відбувалося за допомогою пакету програм IBM SPSS Statistics 21.

Організація дослідження.

В емпіричному дослідженні взяли участь 120 респондентів. Основну вибірку склали 60 внутрішньо переміщених осіб з Донецької та Луганської областей та АР Крим віком від 21 до 73 років, з яких 36 жінок та 24 чоловіка. Наявність офіційного статусу ВПО була підтверджена ствердними відповідями на питання про наявність довідки про взяття на облік внутрішньо переміщеної особи та вказаними в демографічному блоці анкети місцями проживання на території України після переїзду. Контрольна вибірка була сформована з людей, які постійно проживають на одному місці та не мають досвіду вимушеного переселення, у кількості 60 осіб віком від 21 до 68 років, з яких 36 жінок та 24 чоловіка.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що:

- *вперше* представлено конструкт ретроспективного майбутнього як особливості конструювання майбутнього ВПО;
- *вперше* виявлено стратегії, які використовують ВПО для конструювання особистісного майбутнього. До них належать: стратегія планування особистісного майбутнього, стратегія уникання майбутнього, стратегія закладання майбутнього в теперішньому, стратегія індивідуального або соціального конструювання особистісного майбутнього, стратегія пристосування до обставин, стратегія конструювання майбутнього за взірцем;
- *вперше* визначено спільне і відмінне у використанні стратегій конструювання особистісного майбутнього та баченні майбутнього, темпоральному та змістовному наповненні його мотиваційних об'єктів, ВПО та особами, які не мають досвіду вимушеного переміщення;

- *уточнено* визначення конструювання особистісного майбутнього як процесу свідомого, організованого та комплексного творення особистістю власного майбутнього згідно наявного образу майбутнього, що базується на індивідуальних особливостях особистості, попередньому досвіді та впливі соціальних обставин;

- *запропоновано* дослідження конструювання особистісного майбутнього ВПО шляхом розгляду стратегій, які особистість використовує для реалізації цього процесу. У стратегіях найбільш комплексно та систематично поєднуються всі засоби і прийоми конструювання особистісного майбутнього і, разом з тим, підкреслюється необхідність безперервного аналізу та трансформації цих засобів відповідно до внутрішньоособистісних змін та впливу навколишнього середовища;

- *уточнено* роль травмівних подій у сприйнятті особистістю часу свого життя;

- *набувають подальшого розвитку* уявлення про психологічні характеристики внутрішньо переміщених осіб в контексті часу життя;

- *набувають подальшого розвитку* уявлення про взаємозв'язки базових переконань, ставлення до невизначеності з часовими перспективами;

- *уточнено* відмінності часових перспектив ВПО та осіб, які не мають досвіду вимушеного переселення;

- *виявлено* пов'язані з війною емоційно забарвлені теми у наративах та мотиваційних об'єктах майбутнього ВПО: стосунки з близькими та друзями, нові домівки, минуле, війна та окупація рідних міст респондентів, повернення додому після війни, бажання зустрітись з близькими, які залишились на окупованих територіях, прагнення перемоги України у війні.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості їх використання у консультативній та психотерапевтичній практиці, роботі соціальних та волонтерських служб з надання допомоги внутрішньо переміщеним особам, при розробці тренінгових програм з реабілітації та адаптації внутрішньо переміщених осіб. Також отримані результати можуть

бути включені у план заходів по покращенню здоров'я внутрішньо переміщених осіб та застосовуватись у роботі медичних та санаторно-лікувальних закладів, реабілітаційних центрів. Основні положення дослідження можуть бути використанні при розробці та викладанні навчальних курсів «Психологія міграції», «Основи психореабілітації», «Основи психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам», «Психологічне консультування», «Психологія кризових ситуацій».

Результати дисертації було впроваджено в практичну діяльність громадської організації «Халом» із підтримки соціально-психологічного благополуччя членів організації. Зокрема матеріали дисертації було використано у проведенні 2 тренінгів, в яких взяло участь 20 осіб.

Особистий внесок здобувача. Дисертаційне дослідження виконано здобувачем особисто, всі результати даної роботи, сформульовані в ній визначення та узагальнення обґрунтовано на основі персонального наукового пошуку автора. Для аргументації окремих положень роботи використовувалися праці інших вчених, на які зроблено відповідні посилання.

Апробація результатів. Основні теоретичні положення та результати емпіричного дослідження доповідалися й обговорювалися на науково-практичній конференції «Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах» (31.10.2019, м.Київ), Міжнародній науковій конференції «Десяті Сіверянські соціально-психологічні читання» (29.11.2019, м.Чернігів), міжнародній конференції «Public Health – social, educational and psychological dimensions» (15.02.2020, м.Люблін, Польща), науково-практичному семінарі «Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення» (24.09.2020, форма проведення: дистанційна), Міжнародній науковій конференції «Десяті Сіверянські соціально-психологічні читання» (27.11.2020, м.Чернігів, форма проведення: дистанційна), міждисциплінарному науковому семінарі «Породжені війною спільноти як соціальні донори і реципієнти» (25.03.2021, м.Київ, форма проведення: дистанційна), IV науково-практичному семінарі

«Виміри особистісних трансформацій» (6.10.2021, форма проведення: дистанційна), звітній науковій конференції Інституту соціальної та політичної психології «Соціальна і політична психологія сьогодні: здобутки, проблеми, нові рубежі» (14-15.03.2023, м. Київ), на засіданнях лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (2019–2023).

Публікації. Результати дослідження представлені у 13 публікаціях, з них 4 статті – у наукових фахових виданнях, включених до переліку МОН України та до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus, 2 статті в періодичних наукових виданнях інших держав, що входять до Європейського Союзу, які включені до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus, 1 публікація в збірнику конференції держави, що входить до Європейського Союзу.

Структура дисертації. Дисертація складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (187 найменувань, із них 107 – англійською мовою) та 5 додатків. Загальний обсяг дисертації становить 206 сторінок, основний зміст роботи викладено на 151 сторінці. Робота містить 8 таблиць і 9 рисунків, які займають 14 сторінок. Додатки розміщені на 33 сторінках та включають 32 таблиці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ КОНСТРУЮВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО МАЙБУТНЬОГО ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ

У розділі розкрито сутність поняття конструювання особистісного майбутнього та основні підходи до його вивчення. Охарактеризовано вплив травматизації на сприйняття особистістю часових періодів свого життя. Розглянуто психологічні характеристики внутрішньо переміщених осіб.

1.1. Проблема конструювання майбутнього та основні підходи до її вивчення

Психологічний час синтезує в собі властивості різних часів: хронологічного та фізичного, календарного та природного, соціально-історичного та культурного. Поєднуючись, вони утворюють унікальний особистісний час, який надає особистості змогу віднаходити баланс між часом психологічної реальності та часом зовнішнього світу (Титаренко, 2003).

Для розуміння питання часу у житті людини важливо повною мірою усвідомлювати діалектичну єдність лінійності та нелінійності часу. Так, звичні кожному з дитинства хронологічний (соціальний) та фізичний часи є повністю лінійними, в них чітко та послідовно змінюють один одного минуле, теперішнє та майбутнє. Такий час можна уявити як пряму лінію, посередині якої знаходиться теперішнє, перед цією точкою знаходиться минуле, а після неї – майбутнє. Події життя кожної окремої людини та суспільства загалом мають своє чітке та незмінне місце на цій прямій.

На відміну від хронологічного часу психологічний час за своєю природою є нелінійним, в ньому немає чітко обумовленої та непорушної послідовності подій. У своєму внутрішньому світі особистість може переживати події минулого та мрії про майбутнє так, ніби вони відбуваються тут і зараз, вибудовувати між різними частинами свого життя

найрізноманітніші взаємозв'язки. Крім того, різниця між хронологічним та психологічним часом полягає у його сприйманні: коли одна мить триває дуже довго, або навпаки, тривалий проміжок часу ніби «пролітає» непомітно – мова йде про суб'єктивне сприймання психологічного часу, який в такому випадку порушує наявні закони часу хронологічного (Хеммонд, 2013). Важливо розуміти, що суб'єктивний (психологічний) час, попри те, що відображає власне сприймання перебігу часу та його оцінки особистістю (Зимбардо, & Бойд, 2010), не може зводитися до «викривленої в сприйманні індивіда зовнішньої хронології» (Головаха, & Кронік, 1984), він одночасно і наділяє особистість активністю по відношенню до часу.

Психологічний час є завжди емоційно забарвленим, він відображає пристрасність та небайдужість особистості до подій власного життя (Титаренко, 2003), які можуть мати різний масштаб в житті людини. Цей масштаб визначається тим, як особистість оцінює вплив події на її життя в цілому та на окремі його сфери (Головаха, & Кронік, 1984). Емоційне ставлення до подій життя та перебування людини під впливом почуттів викликає певну асиметрію щодо подій минулого, теперішнього і майбутнього (Титаренко, 2013), співвідношення яких вивчається в межах різних підходів до часових перспектив, в яких відтворюються неоднакові погляди на їх взаємозв'язок та взаємовплив. Минуле, теперішнє і майбутнє утворюють структуру психологічного часу особистості, одним з аспектів якої постають часові перспективи.

Поняття «часової перспективи» було введено у психологічну науку К.Левіном (Левин, 2000), який, розвиваючи термінологію Л.К. Франка та виходячи з теорії поля, бачив минуле та майбутнє як одночасні частини теперішнього та зазначав, що часова перспектива не є сталою та весь час змінюється. Разом з поняттям «часовий кругозір», яким П. Фресс (Фресс, 1978) позначає інтегративну характеристику розвитку часових уявлень особистості, що формується при взаємодії із соціумом та відображає здатність особистості організувати спогади та передбачати майбутнє, бачення часової

перспективи К. Левіним утворює просторово-психологічний підхід до вивчення часових перспектив.

Вплив минулого та майбутнього на теперішнє, на життя особистості у моменті «тепер» знаходить своє відображення також у причинно-цільовій концепції часу (Головаха, & Кроник, 1984), згідно якої події життя людини детермінуються як минулим, так і майбутнім, планами, цілями та очікуваними результатами діяльності. Думка про детермінацію теперішнього майбутнім та минулим є не новою для психології, описи цього явища можна знайти в індивідуальній психології А. Адлера (Адлер, 1997), за яким майбутнє пов'язано з прагненнями та цілями, а минуле – з неповноцінністю, яку людина прагне подолати, завдяки цим прагненням майбутнє та минуле впливають на поведінку в теперішньому.

Також зміст подій минулого та майбутнього в поєднанні зі структурою часових уявлень розглядається у мотиваційному підході до часової перспективи (Т. Гисме, З. Залескі, В. Ленс, Ж. Нюттен). Представники цього підходу підкреслюють значення усіх складових часової перспективи не для подій теперішнього, а саме для будування планів та постановки цілей на майбутнє. Ж. Нюттен поділяє термін «часової перспективи» на три аспекти: часову перспективу як таку, часову установку, яка відображає ставлення особистості до минулого, теперішнього та майбутнього, та часову орієнтацію, яка характеризує поведінку особистості та спрямованість поведінки на події минулого, теперішнього та майбутнього (Нюттен, 2004).

У дослідженнях часової перспективи можна виявити категорію часової орієнтації (Зимбардо, & Бойд, 2010) на минуле, теперішнє та майбутнє. Ці часові орієнтації обумовлюються або змінюються під дією зовнішніх, соціальних факторів, а можуть бути досить стабільною особистісною характеристикою людини.

У сучасних дослідженнях часової перспективи (J.R. Andretta, A.J. Shipp, Y. Fried, D.M. Rousseau, P.G. Zimbardo, K.S. Jankowski, M. Zajenkowski, M. Stolarski, A. Przepiorka, M. Sobol-Kwapinska, F.C. Worrell, J. Zivkovic)

наголошується на збалансованому підході, у якому минуле, теперішнє та майбутнє поєднуються гармонійно.

В часовій перспективі майбутнього виділяють два аспекти: когнітивний та афективний. Когнітивний аспект пов'язаний з передбаченням подій майбутнього та плануванням діяльності, а афективний відображає позитивне або негативне ставлення особистості до власного майбутнього (Lens, & Moreas, 1994).

Певну роль у орієнтації на майбутнє відіграє минуле, оскільки отриманий у ньому досвід впливає на прогнозування прийдешніх подій, що робить зміст минулого своєрідною «проекцією минулого» (Нюттен, 2004).

Ж. Нюттен (Нюттен, 2004), підкреслюючи мотиваційне значення часової перспективи майбутнього, також виокремлює в ній два аспекти, а саме: змістовий або об'єктний, що складається з цільових об'єктів та структур «засіб – ціль» віртуально присутніх у свідомості особистості, та темпоральної протяжності часової перспективи, яка відображає протяжність часу, в якому простягаються об'єкти, їх насиченість та ступінь реальності. Потрібно зауважити, що довготривала перспектива майбутнього сприяє постановці віддалених цілей, створенню довгострокових поведінкових проєктів та баченню інструментальних взаємозв'язків між поведінкою в теперішньому та віддаленими цілями.

Здатність особистості передбачати події майбутнього та, виходячи з цього, будувати плани також підкреслюється З. Залескі (Zaleski, 1994) у визначенні поняття «особистісне майбутнє».

Процеси прогнозування та передбачення майбутнього в психологічній науці розкриваються за допомогою терміну «антиципація», який першим увів у вжиток В. Вундт (Вундт, 1912). На його думку, передбачення або антиципація майбутніх подій виникає завдяки поєднанню та взаємодії образів сприйняття теперішнього і образів пам'яті.

Проте, сутність феномена антиципації цікавила ще давньогрецьких філософів задовго до виникнення самого терміну (Батраченко, 2010). Згодом

інтерес до передбачення можна зустріти у працях І. Канта (Кант, 2004) і Й. Гете. Можна сказати, що філософський підхід до антиципації передбачав розуміння її як попереднього знання про об'єкти та події, що існувало до їх пізнання.

У психологічному підході до розуміння антиципації, зокрема представленому В. Вундтом, її було визначено як здатність людини уявляти собі можливий результат дії до її здійснення, у тому числі вирішення мисленнєвого завдання.

Автор теорії особистісних конструктів Дж. Келлі пише: «...Процеси конкретної людини в психологічному плані направляються по тих каналах, в руслі яких вона антиципує події» (Келлі, 2000). Дж. Келлі уподібнював людину до дослідника, який на основі інтерпретації повторюваних подій формує індивідуальну систему особистісних конструктів та за її допомогою прогнозує і передбачає власне майбутнє. Людині, за Дж. Келлі, притаманна активність щодо власного майбутнього, спроможність використовувати різні шляхи вирішення проблем, роблячи вибір з певної кількості варіантів. Можливість вибору робить будь-яке пророцтво щодо майбутнього таким, що може статися, а може і не статися, що, в свою чергу, наголошує на необхідності розглядати альтернативні варіанти майбутнього.

Активна авторська позиція людини в створенні власного майбутнього на основі аналізу подій та мультिवаріативності вирішення проблем наводить на думку про розуміння цього творчого процесу як конструювання.

І. Г. Батраченко наголошує на трьох принципових моментах в розумінні феномена антиципації. По-перше, більше уваги приділено творчому аспекту антиципації і вона розуміється як синтез випереджального відображення та творення майбутнього. По-друге, антиципація розглядається в єдності з темпорально-альтернативними феноменами: ретроспекцією (психічним відображенням минулого), презенсспекцією (психічним відображенням теперішнього) та фантастоспекцією (екстратемпоральним психічним відображенням). І третє, – у дослідженні антиципації значне місце займає

вивчення її культурно-історичного генезу (Батраченко, 2010; Batrachenko et al., 2011).

Попри те, що антиципаційні здібності є невід'ємною характеристикою і відображають гнучкість й відносну стійкість біопсихосоціальної системи людини, дія стресогенних чинників, зокрема в умовах життєвих змін, може привести до спотворення антиципаційної спроможності особистості і, як наслідок, до порушень у складній багаторівневій системі організації її життєдіяльності та до розвитку психосоматичних декомпенсацій різної міри вираженості (Завацький, 2021). В контексті нашого дослідження збереження спроможності до антиципації в умовах життєвих змін, якими безперечно є війна та вимушене переселення, набуває особливого значення, оскільки здатність особистості до певного передбачення власного майбутнього та впливу на нього зовнішніх факторів буде здійснювати безпосередній вплив на конструювання майбутнього.

Здатність людини аналізувати минулий досвід, робити вибір, прогнозувати своє особистісне майбутнє, будувати життєві плани та ставити цілі надає особливого значення вивченню механізмів самопрогнозування, самоздійснення, самореалізації (В.О. Татенко, Т.М. Титаренко, Н.В. Чепелева). В них підкреслюється творча складова усіх процесів будування (конструювання) майбутнього та наголошується на саморозкритті та самоконституюванні особистості у цих процесах.

Творчу складову також підкреслює В. Панок, розглядаючи категорію життєвого шляху, який є шляхом постійної модифікації особистісного світу з метою творення людиною самої себе. Наукова цінність поняття життєвого шляху полягає у можливості цілісно і, водночас – конкретно розглянути кожну особистість з її власною історією, своїм сценарієм життя, який вона намагається реалізувати. Цей сценарій – життєва перспектива – складається відповідно до головних мотивів, прагнень, сподівань, мрій, усвідомлюваних або неусвідомлюваних, певних уявлень відносно перспектив життя, які обумовлюються досвідом і впливом середовища (Панок, 2014). Такий погляд

на життєвий шлях людини підкреслює авторство особистості над історією або сценарієм власного життя, яке враховує події майбутнього та сьогодення, але разом з тим завжди спрямоване у майбутнє. Водночас складові, з яких будується життєвий шлях (або з яких відбувається конструювання майбутнього), передбачають розгляд форм самопрогнозування, які використовує особистість.

Форми самопрогнозування можна умовно поділити на дві групи за критеріями домінування когнітивного чи емоційного начала та рівнем структурованості.

Емоційні, неструктуровані, ірраціональні форми прогнозування:

- мрія – наочний, дуже інтимний образ бажаного майбутнього; часова перспектива від короткочасної до дуже довготривалої;
- надія – стійке, вперте емоційне передбачення, майже самонавіювання; перспектива частіше довготривала, інколи – все життя;
- фантазія – не дуже інтимна проекція у майбутнє неусвідомлюваних бажань;
- бажання – потяг, що відображає потребу; переживання, які переходять у дію завдяки великій енергетиці;
- передчуття – переживання ймовірності певних подій (як позитивних, так і негативних) у недалекому майбутньому (Титаренко, 2007) .

Неструктуровані форми самопрогнозування мають більше емоційне забарвлення та мотиваційний вплив на людину, аніж структуровані, та привносять до процесу самопрогнозування ту саму творчу складову, проте для надання їм змісту більш конструктивного та практичного (у значенні «такого, що можна застосувати на практиці») характеру необхідні звернутися до більш структурованих форм.

Когнітивні, структуровані, раціональні форми прогнозування:

- життєва перспектива – картина майбутнього, що включає складний взаємозв'язок подій, які очікуються; відтворює загальну спрямованість,

враховуючи потенції розвитку; може бути не лише позитивною; не передбачає вольових зусиль;

- життєва програма – цілісна модель життєвого шляху, матриця життєвих цілей щодо всіх сфер життя; деталізує кроки досягнення; завжди позитивна; передбачає вольові зусилля, певну суб'єктність;

- життєва ціль – заздалегідь запланований результат того, що бажається;

- життєвий план – конкретизація цілей у хронологічному і змістовному аспектах;

- життєва стратегія – спосіб реалізації цілей у певному порядку і послідовності (Титаренко, 2007).

Крім перелічених форм самопрогнозування, Т.М. Титаренко виокремлює ще життєві завдання, які важко віднести до суто когнітивної (структурованої) або емоційної (неструктурованої) групи, оскільки, з одного боку, вони переживаються людиною дуже інтенсивно та відтворюють пошук нових сенсів, а з іншого – потребують усвідомлення та структурування. Життєві завдання можна визначити, як «спосіб вибіркового втілення, реалізації найважливіших для людини та найреальніших у контексті ситуаційних змінних форм самопрогнозування» (Титаренко, 2012).

У наведених формах самопрогнозування привертає увагу саме поєднання емоційних та когнітивних форм у творенні людиною власного майбутнього. Поєднання ірраціонального з раціональним у цьому контексті є неподільним, взаємообумовленим, оскільки, перше створює образ бажаного, але без другого цей образ залишиться нездійсненим. І навпаки, суто раціональний підхід до створення власного майбутнього неможливий та його втілення в дійсність досить сумнівне, адже він не буде підкріплений прагненнями особистості, які її мотивують. Таким чином, успішне створення власного майбутнього, його конструювання має поєднувати емоційні та когнітивні компоненти.

Окремою формою самопрогнозування, що поєднує в собі емоційну та когнітивну складову, є «самореалізоване пророцтво». Р. Мертон вводить цей

термін (self-fulfilling prophecy) для позначення поведінки, що базується на хибній інтерпретації ситуації, яка згодом перетворює цю хибну інтерпретацію на дійсність (Merton, 1948; Merton, 2016). Розвиваючи цю ідею, Р. Розенталь експериментально відкриває і описує «ефект Пігмаліона», згідно якому очікування здійснення пророцтва регулює поведінку відповідно до цього пророцтва і у такий спосіб «допомагає» йому здійснитися (Rosenthal, & Jacobson, 1968). Схожі результати були отримані Р. Кертіс та К. Міллером (Curtis, & Miller, 1986) під час експерименту, спрямованого на визначення впливу уявлення студентів про симпатію до них інших на реальне ставлення до них цих людей.

Дослідження пророцтва в контексті майбутнього підводять нас до думки, що особистість приймає рішення, діє та планує майбутню діяльність згідно з певним образом майбутнього (і ці рішення та дії роблять майбутнє, що існує поки що імажинативно, в образі, більш чи менш вірогідним). Ставлення особистості до образу власного майбутнього завжди є емоційно забарвленим, а його зміст викликає певну позитивну чи негативну реакцію, що дає змогу розрізнити образ бажаного майбутнього та образ небажаного майбутнього. Згідно такої оцінки образу імовірного майбутнього особистість може докладати зусиль або для того, щоб досягти бажаного образу, або для того, щоб уникнути небажаного.

Поняття конструювання особистісного майбутнього надає можливість найбільш повно описати процес творення особистістю власного майбутнього, враховуючи всі форми самопрогнозування та підкреслюючи активну авторську позицію особистості в цьому процесі. За визначенням М. Дворник, конструювання особистістю власного майбутнього – це «процес породження, організації, інтерпретації та перетворення індивідуальної футурологічної історії на основі постановки особистісно та соціально регламентованих життєвих завдань» (Дворник, 2018). В цьому визначенні підкреслюється одночасна гнучкість та послідовність цього процесу, його керованість та

структурованість, наявність інтерпретаційної діяльності особистості та важливість як особистісно, так і соціально детермінованих компонентів.

Залежно від рівня розвитку особистості їй може бути властивий той чи інший спосіб конструювання моделі очікуваного майбутнього. Якщо у особистості творче мислення знаходиться на низькому рівні розвитку, то це не означає, що вона не конструює модель очікуваного майбутнього. Скоріш вона застосовує той арсенал методів, прийомів і засобів, який властивий їй у даний час, той, що відображає її дійсність. У будь-якому випадку особистість конструює не лише модель очікуваного майбутнього, а, власне, все своє життя (Попович, 2015).

Підкреслимо два важливих для розуміння процесу конструювання особистісного майбутнього моменти. По-перше, конструювання майбутнього є процесом виражено індивідуальним та унікальним у тому сенсі, що оскільки він відбувається залежить від рівня розвитку людини і, відповідно, від її особистісних якостей, досвіду, попередньо засвоєних методів та прийомів конструювання майбутнього. По-друге, конструювання майбутнього не є статичним, воно відображає дійсність людини в даний час і, відповідно, може змінюватись разом з особистістю. Зазначимо, що ці зміни можуть мати різний напрямок. Так, конструювання майбутнього може ставати більш складним та комплексним процесом разом з розвитком особистості. Водночас з тим, можна припустити, що в разі перебування людини під впливом негативних обставин відповідні зміни знайдуть відображення і у процесі конструювання майбутнього, деструктивним чином впливаючи на нього.

Природа майбутнього за своєю сутністю є невизначеною та імовірнісною. Діяльність людини з антиципації, передбачення майбутнього базується на досвіді минулого, аналізі перебігу подій в теперішньому та створенні різних варіантів розвитку події. Частина цих варіантів є більш імовірною, інша має меншу вірогідність здійснення, проте всі вони лишаються однаково нездійсненими допоки майбутнє не стане теперішнім. Розуміння цього надає окремого значення невизначеності у конструювання

особистісного майбутнього, оскільки майбутнє змінюється весь час як в результаті діяльності особистості, так і при зміні обставин. Конструюючи власне майбутнє людина має враховувати альтернативні варіанти розвитку подій, весь час коригуючи засоби досягнення бажаного майбутнього.

Таким чином, *конструювання особистісного майбутнього* можна визначити як процес свідомого, організованого та комплексного творення особистістю власного майбутнього згідно наявного образу майбутнього, що базується на індивідуальних особливостях особистості, попередньому досвіді та впливі соціальних обставин.

Доцільним є дослідження конструювання особистісного майбутнього шляхом розгляду стратегій, які особистість використовує для реалізації цього процесу. Адже саме стратегії дають можливість найбільш комплексно та систематично поєднати всі засоби і прийоми конструювання особистісного майбутнього і, разом з тим, підкреслюють необхідність безперервного аналізу та перетворення, трансформації цих засобів відповідно до внутрішньоособистісних змін та впливу навколишнього середовища.

1.2. Вплив травматизації на сприйняття особистістю часу свого життя

Життя кожної людини наповнене подіями, що мають різне значення, тривалість та емоційне забарвлення. Їх поєднання створює унікальний досвід, впливає на формування особистості. Проте деякі з подій можуть носити кризовий, а часом навіть травматичний характер. Переживання події такого роду не минає безслідно та несе із собою певні наслідки.

Це підтверджує L. Saltzman, який підкреслює, що час є центральною складовою життя кожної людини. Він лежить в основі того, як ми проводимо день, а також того, як ми розвиваємо особисту розповідь про своє життя та його перебіг. Переживання часу людиною значною мірою залежить від особистих факторів, сформованих етапом її життя. Тобто сприйняття часу змінюється протягом життя. Окрім цього, на нього впливають зовнішні

фактори, такі як важливі події. Це можуть бути позитивні віхи (наприклад, одруження, закінчення навчання, народження дитини), але це також може поширюватися на травмівні події, які виходять за межі типового досвіду людини (Saltzman, & Hunter, 2022).

Травмівна подія ніби поділяє час життя особистості на «до» та «після», руйнуючи неперервність часу життя. Ці два періоди можуть відрізнитися за емоційним забарвленням, сприйманням часу власного життя та подієвою насиченістю, принаймні, у суб'єктивному баченні самої людини. Періоди «до» і «після» можуть сприйматися як окремі, ніби не пов'язані між собою або навіть антагоністичні частини життя особистості, а можуть органічно поєднуватися, вибудовуючи одну цілісну історію життя, в якій є місце минулому, теперішньому та майбутньому з усіма їх особливостями та різноманіттям.

Психологічна травма може ізолювати в сприйманні часу людиною стресовий момент, перериваючи суб'єктивний лінійний потік часу, який сплітає минуле, теперішнє та майбутнє разом у послідовну життєву історію, яка закріплює та підтримує особисту ідентичність (Holman, 2015). Негативні обставини, наприклад, такі, як географічні переміщення, хвороби чи війна, обмежують суб'єктивний час майбутнього (Carstensen, 2006).

Так, люди, які пережили травму, часто повідомляють про те, що відчували часову дезінтеграцію (наприклад, уповільнення часу, теперішнє відчуття відокремленості від минулого та майбутнього) під час і після травми. Дослідження взаємозв'язків між попередніми труднощами, тимчасовою дезінтеграцією, дистресом і страхом перед майбутніми травмівними подіями після перенесення колективних травм показало, що тимчасова дезінтеграція була значною мірою пов'язана з підвищеним дистресом, обумовленим значними побоюваннями повторення травмівних подій в майбутньому. Особи, які зазнали попередніх негараздів, частіше повідомляли про тимчасову дезінтеграцію після колективної травми, що свідчить про деструктивний вплив попередніх складнощів на реагування на травмівні події. Пов'язана з

травмою тимчасова дезінтеграція може мати тривалі наслідки для психологічної адаптації та того, як люди сприймають своє майбутнє, особливо серед осіб, які пережили нещастя (Grisham et al., 2022).

Пов'язана з травмою часова дезінтеграція залишає людей зосередженими на минулій травмі, що може змінити їхні погляди на майбутнє, фільтруючи їх крізь призму болісного минулого (Karniol, & Ross, 1996). Пов'язані з травмою тимчасові викривлення сприймання часу та дистрес можуть негативно забарвлювати майбутні очікування та викликати страх, що минуле повториться і подібні події знову відбудуться (Blum et al., 2014).

Успішне подолання часової дезінтеграції та інших негативних наслідків травмивних подій значною мірою залежить від здатності особистості інтегрувати ці події у свій досвід і, на більш загальному рівні, у цілісну картину свого життя.

Згідно з теорією структурної дисоціації інтеграція травмивних спогадів включає дві психічні дії. Першою психічною дією є синтез, який вважається завершеним, коли людина може пов'язувати та диференціювати різні елементи (емоції, думки, образи, сенсомоторні реакції, поведінку) травмивного досвіду в хронологічному порядку. Після цього відбувається реалізація, яка передбачає персоніфікацію (здатність суб'єкта оволодіти досвідом як своїм власним) та презентацію (усвідомлення, що подія належить минулому, та тепер людина може повноцінно жити в теперішньому і впевнено рухатися в майбутнє). Порушення інтеграції внаслідок травмивної події призводить до структурної дисоціації. У таких випадках особистість фрагментується на кілька підсистем: частина особистості продовжує функціонувати в повсякденному житті, тоді як емоційні частини залишаються фіксованими на елементах травмивного досвіду. Зцілення передбачає злиття дисоціативних частин через процес інтеграції, що дозволяє розвинути автобіографічну нарративну пам'ять і поліпшити прояви пов'язаних симптомів (Piedfort-Marin, 2022).

Відповідно спричинена психологічною травмою часова дезінтеграція не лише розриває звичний плин життя людини на окремі часові періоди, а й певним чином впливає на кожен з них.

Так, минуле може повністю асоціюватися з травмівною подією та спогади про нього набувають болісного, неприємного, небажаного характеру. Проте досить часто саме вони стають фокусом уваги людини, змушують її попри власну волю переживати події, які сталися в минулому. Водночас інші спогади про минуле, які мають позитивне емоційне забарвлення, або можуть містити необхідний та корисний досвід, на деякий час стають недоступними або їх значення знецінюється самою людиною.

Дослідження часової перспективи особистості підтверджують, що люди, які більше орієнтуються на негативні аспекти свого минулого, можуть бути більш тривожними та вище оцінюють ризик стати жертвою негативних подій у майбутньому (Bonniwell, & Zimbardo, 2004; Chadee et al., 2019).

Таким чином, орієнтація на негативне минуле не лише впливає на самопочуття та психологічний стан людини в теперішньому, вона може ще й збільшувати тривожність щодо майбутнього та підвищує оцінку прийдешніх подій як таких, що можуть нести потенційну загрозу.

Незважаючи на те, що період до травмівної події є ретроспективним та відноситься до минулого, окрім подій минулого та звичного життя, у ньому залишилися плани, цілі та мрії про майбутнє, які раптово обірвалися та стали нездійсненними. Таке ретроспективне майбутнє можна назвати «майбутнім у минулому» («future in the past»). Відмовитись від старих планів та цілей та почати конструювати майбутнє згідно нових обставин життя – складне завдання, успіх якого залежить від багатьох факторів.

Розглянемо вплив травмівних подій на майбутнє. У дослідженні психологічного впливу пандемії COVID-19, який розглядається як колективна травма, зазначається, що подібні масштабні та травмівні події можуть різко змінити те, як люди сприймають час і бачать своє майбутнє. Пандемія змусила людей зіштовхнутись з неоднозначною, невидимою загрозою, яка змінила

звичний спосіб життя та зробила майбутнє, як близьке, так і далеке, менш певним. Особливу увагу Е. Holman приділяє впливу колективної травми на групи населення, для представників яких реалізація прагнень майбутнього має особливе значення. До таких груп належать молодь, люди із низьким соціально-економічним становищем, представники меншин та іммігранти. Пандемія та пов'язані з нею додаткові стресори можуть значною мірою впливати на психологічні реакції представників цих груп населення та мати виражений вплив на їхнє майбутнє (Holman, & Grisham, 2020).

І навпаки, результати досліджень психологічного стану молодих людей, які знаходяться під впливом таких травмівних обставин як політичне переслідування та війна, свідчать, що збереження надії, орієнтованість на цілі майбутнього позитивним чином впливають на психічне здоров'я та зменшують прояви симптомів ПТСР (Lavi, & Solomon, 2005; Seginer, 2008).

Отже травмівні події, особливо значні та колективні, суттєво впливають на майбутнє особистості, роблячи його більш невизначеним, що може викликати певні негативні реакції, але разом з тим саме орієнтація на майбутнє, його позитивне бачення допомагають в подоланні інших травмівних наслідків.

Певну роль у прогнозуванні та конструюванні майбутнього можуть відігравати переконання особистості. L. Terr виділяє зміну переконань щодо людей, життя та майбутнього як одну з характеристик травми (Terr, 2003). Переконання, що виникли внаслідок адаптації до середовища в минулому, можуть перешкоджати засвоєнню нової системи переконань, необхідної під час зміни середовища (Рябовол, 2019). Відповідно базові переконання щодо контрольованості світу, сформовані під час травмівних подій, можуть здійснювати вплив на подальше конструювання особистісного майбутнього. Деякі типи травмівних подій, особливо такі, що характеризуються людським наміром, насильством та викликають сильні емоції, у певному сенсі впливають на переконання людей щодо безпеки світу. Досвід переживання подій, які

містили насилля, негативно впливає на переконання про доброзичливість світу та оточуючих (Blum et al., 2014).

Специфічним часовим феноменом в контексті травми є «реакція річниці», що проявляється у вигляді збільшення проявів негативних симптомів у особистості, яка зазнала впливу травмівних подій, у період річниці цих подій. Подібна реакція може спостерігатися на кожен річницю, проте найбільш інтенсивною вона буде під час першої річниці. В цей час можуть проявитися емоції, які не були пережиті особистістю під час самої події (Bornstein, & Clayton, 1972).

У змістовному підході до часу, який розділяє хронологічний та суб'єктивний час, травма розглядається як зовнішні події, які змінюють способи, якими ми переживаємо час у нашому житті. Також в ньому розглядаються часові тригери – специфічні маркери (негативної) події в часі. Ці часові тригери вважаються важливими моментами, тісно пов'язаними з втратою або травмою (дата події, день народження, річниця тощо). Повторювані маркери (які виникають щороку), неминучі та насичені сильними емоціями (Saltzman, 2019).

Тож навіть при збереженні зв'язку між часовими перспективами та поверненням особистості до звичного плину життя необхідно враховувати імовірність періодичного мисленневого повернення людини до травмівних спогадів та переживань.

Сучасні українські реалії, обумовлені довготривалою війною, накладають відбиток на психологічний стан населення та стають однією з причин психологічної травматизації. Тривалість цієї війни призводить до втрати почуття стабільності та контрольованості подій, викликає невпевненість у майбутньому. Певний відбиток це накладає і на психологічний час.

Так, Т.М. Титаренко, розглядаючи питання впливу довготривалої травматизації на особистість, зазначає, що звична швидкість часу життя залишається в минулому. В одних людей час життя поспішає, прискорюється,

тоді як в інших сильно гальмується, майже завмирає. Минуле вже не переходить автоматично в теперішнє, а теперішнє – у майбутнє. Органічний зв'язок між часами життя, їхня взаємообумовленість втрачаються. Для деяких співвітчизників усе, що було до війни, відсувається кудись удалечінь, перестає цікавити, «вицвітає», а дехто, навпаки, залишається жити в мирному і зрозумілому минулому, ігноруючи, витісняючи травматичні реалії сьогодення. Так само, як минуле, у тих, хто глибоко переживає воєнні перипетії, майбутнє з його планами, надіями, перспективами відтермінується, відсувається на далекі післявоєнні часи. А в тих, хто війни не помічає чи, точніше, намагається це робити, між теперішнім і майбутнім практично втрачається різниця. Ці люди поспішають ні в чому собі не відмовляти, ментально втілювати свої бажання, не відкладаючи на потім, не вдаючись до перспективного планування. Відповідно по-різному наповнюється смислове часове поле теперішнього, в якому зазвичай згортаються, інтегруються минуле і майбутнє (Титаренко, 2018).

Можна зробити висновок, що психологічна травматизація накладає певний відбиток на сприйняття особистістю часу свого життя та на баланс минулого, теперішнього та майбутнього як структурних складових психологічного часу. Особистість, що зазнала впливу травмівних подій, по-іншому суб'єктивно оцінює періоди життя до та після травми. Ці періоди мають різне емоційне забарвлення та подієву насиченість. Також змінюється ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього, що збільшує роль рівня активності особистості по відношенню до часових перспектив в адаптації до нових умов життя. Так, прийняття минулого та асиміляція травмівного досвіду, насиченість теперішнього та здатність до конструювання майбутнього з більшою вірогідністю призведуть до успішного подолання наслідків травмівних подій, аніж життя минулим та уникання майбутнього.

Однією з категорій населення сучасної України, яка знаходиться під впливом травматизації внаслідок довготривалої війни, є внутрішньо переміщені особи (ВПО). Слід зазначити, що окрім виникнення психологічної

травми та інших психологічних та психічних порушень, травмівні події майже завжди несуть із собою цілу низку наслідків непсихологічного характеру, таких як зміни соціального статусу, зміну місця проживання, втрату соціального оточення та звичного способу життя (Оніщенко, 2015). Ці наслідки, в свою чергу, ускладнюють адаптацію особистості до життя в нових умовах та проблеми, що виникли внаслідок травми, набувають більш комплексного характеру. Вочевидь, зазначені наслідки великою мірою стосуються ВПО, особливо враховуючи, що через вимушений раптовий переїзд вони зазнали значних змін соціального та майнового статусу.

Вимушені мігранти, як правило, схильні до відносно високого рівня страждань після переселення, і ключовою імовірною причиною психологічних проблем є травмівні переживання, які виникають до їх прибуття. Незважаючи на високий початковий рівень поганого психологічного здоров'я, у середньому біженці мають тенденцію до його відновлення з часом. Однак обидва рівні психічного здоров'я після поселення та відновлення з часом можуть зазнати негативного впливу стресорів післяміграційного періоду.

Постміграційні стресори включають самотність, фінансові проблеми, необхідність інтеграції в нове культурне середовище, уповільнене відновлення.

Тож, окрім травматизації на психологічне здоров'я біженців та на їх відновлення після переселення впливають стресори на ранньому етапі переселення (Stuart, & Nowosad, 2020). Проте, віра мігрантів у підвладність їм особистого майбутнього та життєвого шляху знижує прояв симптомів ПТСР (Chung et al., 2020). Завдяки останньому стає більш повно зрозумілою значна роль конструювання особистісного майбутнього у збереженні психологічного здоров'я мігрантів та у подоланні ними наслідків травмівних подій та складнощів спричинених вимушеним переїздом.

Суб'єктивне відчуття майбутнього часу відіграє істотну роль у мотивації людини. Поступово час, що залишився, стає кращим показником, ніж хронологічний вік, для ряду когнітивних, емоційних і мотиваційних змінних.

Відповідно до соціально-емоційної теорії обмеження часових горизонтів зміщують мотиваційні пріоритети таким чином, що регуляція емоційних станів стає важливішою за інші типи цілей. Цей мотиваційний зсув відбувається з віком, але також з'являється в інших контекстах (наприклад, географічні переїзди, хвороби та війни), які обмежують суб'єктивний майбутній час (Carstensen, 2006). Зміни в пріоритетності цілей, пов'язані з емоційною регуляцією після переселення та під час або після війни необхідно враховувати у контексті конструювання особистісного майбутнього ВПО. Розуміння цих змін не лише вказує напрями, з якими пов'язані пріоритети вимушених переселенців після переїзду, а ще й пояснює їхні мотивації щодо майбутнього.

Можна зробити висновок, що на психологічний стан вимушених переселенців впливають всі три часових періоди: негативні події минулого, теперішні складнощі адаптації після переселення та сприйняття майбутнього і його перспектив. Імовірна часова дезінтеграція та фокусування на одному з часових періодів негативно позначаються не лише на психологічному здоров'ї особистості, а й на її спроможності будувати своє подальше життя. Так, фокусування на травмівних подіях минулого перешкоджає доступу до цінного життєвого досвіду, який окрім іншого містить важливий для відновлення досвід подолання складних ситуації. Сприйняття теперішнього як періоду подолання пов'язаних з вимушеним переселенням складнощів може знецінювати нові можливості та перспективи, які з'явилися після переселення. Майбутнє після травмівних подій може сприйматися більш невизначеним, таким, що викликає тривогу. Водночас, успішна інтеграція травмівного досвіду та орієнтація на перспективи майбутнього, більш позитивне його сприйняття збільшують мотивацію людини до конструювання власного майбутнього та сприяють відновленню психологічного здоров'я.

1.3. Психологічні характеристики внутрішньо переміщених осіб у контексті часу життя

Довготривалі воєнні дії на Сході нашої країни та анексія Російською Федерацією АР Крим змушують дедалі більшу кількість мешканців окупованих територій змінювати місце проживання. Незважаючи на те, що найбільший потік внутрішніх мігрантів спостерігався у 2014 – 2015 роках, вивчення психологічного стану внутрішньо переміщених осіб та складнощів їх адаптації на новому місці залишаються актуальними дотепер, оскільки, час минає, але не завжди лікує. Частина внутрішньо переміщених осіб змогла інтегрувати отриманий травмівний досвід у власну картину світу та подолати негативні наслідки травматизації. Іншим же ці наслідки і досі даються взнаки, негативні переживання набувають хронічного характеру та перешкоджають успішній адаптації на новому місці, в особливо складних випадках переростаючи у посттравматичний стресовий розлад. Ситуація ускладнюється тим, що травматизація ВПО має комплексний характер та складається з травмівного досвіду до переселення, пов'язаного з перебуванням в зоні бойових дій та імовірною загрозою життю та здоров'ю, труднощів, що виникли після переселення в результаті різких та раптових змін у соціальному та майновому статусі, невпевненості в майбутньому через незавершеність конфлікту, що має особливий вплив на значну частину ВПО, для якої переселення було тимчасовим рішенням. До того ж кількість зареєстрованих внутрішньо переміщених осіб весь час збільшується, оскільки тривалість конфлікту та його руйнівні наслідки підвищують тяжіння до переїзду на більш безпечні території.

Розгляд психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб слід розпочати з визначення самого терміну. Згідно Керівних принципів УВКБ ООН з питання про переміщення осіб в межах країни, такі особи визначаються як люди чи групи людей, вимушені рятуватися втечею, покинути свої домівки чи місця проживання, щоб уникнути наслідків збройного конфлікту, ситуації загального насильства, порушень прав людини чи стихійних лих, техногенних

катастроф, та які не перетнули міжнародно визнаний державний кордон країни (Внутрішньо переміщені особи, 2023). Схоже визначення надає Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб»: внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, який постійно проживає в Україні, якого змусили або який самостійно покинув своє місце проживання в результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, масових порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру (Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» № 1706-VII від 20.10.2014). Обидва визначення підкреслюють, що переміщення відбувається в межах однієї країни, що унеможливорює використання термінів «біженці» або «мігранти», незважаючи на вимушеність переїзду через негативні події в місці постійного проживання.

На перший погляд термінологія в даному випадку є юридичним питанням, проте вона також містить певний психологічний компонент. Пасивна форма дієприкметника в терміні «внутрішньо переміщені особи» зменшує суб'єктність вимушених переселенців та певним чином позбавляє їх активності у розбудові власного життя. Думку щодо специфічності психологічного впливу терміну ВПО розділяє В. Лазаренко, підкреслюючи, що цей термін викликає спірне, здебільшого негативне, ставлення у самих внутрішньо переміщених осіб, часто ними відхиляється, замінюється на більш активну назву – «переселенці» (Lazarenko, 2020).

Вимушеність переселення також потребує певного роз'яснення, необхідного для розуміння дійсної активності ВПО в конструюванні власного життя та майбутнього. Вимушене переселення як рішення змінити власне життя та переїхати на нове місце, навіть якщо воно приймається раптово та під впливом обставин, є проявом свободи волі та свідчить про зроблений вибір (Bartram, 2015). Такий погляд змінює характер переселення, надаючи йому певну подвійність. Подвійність в такому разі складається із зовнішньої вимушеності (відбувається під впливом негативних обставин) та внутрішньої

добровільності (є результатом вибору, зробленого ВПО). Зазначена подвійність підкреслюється у дослідженнях внутрішньої міграції з Криму (Charron, 2020). Через відсутність на території Криму такого руйнівного військового конфлікту, який спостерігається на Донбасі, переселення з півострову не обов'язково обумовлене прямою загрозою життю, проте численні мешканці Криму обирають переселення як відповідь на зміну обставин життя через окупацію.

У центрі психологічної проблематики переселення стоїть питання адаптації до життя на новому місці. І.О. Тітар пропонує два підходи до адаптації ВПО: соціокультурний та ресурсний. Адаптація в соціокультурному підході розглядається як подолання шоку від зміни звичного культурного оточення та необхідність пристосуватись до іншої культури, в тому числі, знайшовши спосіб співіснування ідентичності ВПО з ідентичностями оточуючих груп. Інтеграція ВПО в громадах, які їх приймають, інтерпретується, відповідно, як зближення ідентичностей (Тітар, 2016).

Культурна та психологічна спорідненість вимушених переселенців з членами приймаючої спільноти актуалізує ресурсний підхід, у межах якого адаптація розглядається як пристосування до втрати значної частини ресурсів, які мали ВПО до переміщення, а також отримання доступу до ресурсів у новому місці перебування (Тітар, 2016). Ресурси можна поділити на особисті, матеріальні, соціальні та культурні. Для відновлення втрачених ресурсів можуть бути використані стратегії заміщення ресурсів або їх заміни (Ryan, 2008).

Соціально-психологічну адаптацію визначають, як процес входження особи в певну групу, засвоєння нею норм, відносин та займання певного місця у структурі відносин між членами групи, усвідомлення проблем, що можуть виникнути під час входження до нового середовища (Зінченко, 2015). Свідома діяльність, спрямована на постійну взаємодію з новим колом знайомих, з приймаючою спільнотою, сприяє прискоренню процесу адаптації. Це досягається за рахунок ідентифікації себе як повноцінного члена групи та

переживання відповідності власних цінностей потребам нового соціального середовища. Особливістю соціально-психологічної адаптації ВПО в нашій країні є їхня культурно-психологічна спорідненість із приймаючими громадами. І хоча їм добре знайомі і культура, і мова, проте значно зміненим є соціокультурне середовище, що вимагає налагодження нових соціальних зв'язків (Зінченко, 2015). Здатність до налагодження соціальних зв'язків та ідентифікація себе із членами нової спільноти набуває великого значення не тільки в адаптації ВПО до нових умов, а й в конструюванні ними особистісного майбутнього, через потенційне збільшення ресурсів для реалізації цілей та планів або імовірність знаходження нових перспектив.

Окремим питанням постає порушення особистісної ідентичності та втрата ідентичності групової. Вимушене переселення несе із собою різкі та незаплановані зміни, а нові умови життя потребують пристосування, для успішного перебігу цього процесу необхідною є певна трансформація ідентичності ВПО відповідно до цих умов.

Інколи розрізняють поняття адаптації та переадаптації, які відрізняються за ступенем перебудови особистості. Переадаптація відбувається там, де цінності, смислові утворення особистості, її цілі та норми, потреби та мотивація в цілому перебудовуються (або потребують перебудови) на протилежні за змістом способи та засоби реалізації, або змінюються значною мірою. При переадаптації особистість може потребувати реадаптації, якщо відбувається перехід в попередні умови її життєдіяльності (Головченко, 2017).

Будемо вважати, що переадаптація передбачає докорінні зміни та перебудову особистості. У такому випадку особистісне минуле, з тим що було важливо у ньому, немов би відступає назад, даючи місце для нового. У процесі переадаптації життя ВПО наповнюється творчістю, розкриваються здібності людини як автора власного життя. Проте перехід до попередніх умов життєдіяльності (а деяка частина ВПО сподівається на повернення додому після завершення конфлікту) у такому разі може потребувати реадаптації.

Адаптацію визначатимемо як здатність адекватно сприймати навколишню дійсність, людей, події, вчинки (свої та інших), а також готовність спілкуватися, вчитися, регулювати власну поведінку відповідно до вимог, норм і традицій бажаного культурного середовища. Ефективність адаптації залежить від того, наскільки адекватно особистість сприймає себе та зовнішній світ, свої соціальні відносини і можливість їх конструювання, якою мірою особистість здатна до змін у різних сферах життя (робота, навчання, побут).

У структурно-процесуальній моделі стратегій адаптації спільноти до умов воєнного конфлікту Л.М. Коробка зазначає, що адаптація відбувається під тиском об'єктивних обставин, пов'язаних із воєнним конфліктом. Певні представники спільноти демонструють досить ефективне опанування процесу адаптації із застосуванням перетворювальних, проактивних стратегій та здатність до відрефлексування результатів їх застосування, для інших - ці процеси суб'єктивно залишаються не досить опанованими, а стереотипність переживань, неактуалізовані когнітивні зусилля щодо усвідомлення причин подій, їхнього впливу на майбутнє, атрибуції відповідальності та неактуалізовані рефлексивні процеси уповільнюють перехід від стереотипних, консервативних стратегій до трансформаційних, інноваційних відповідно до змінених умов (Коробка, 2018).

Важливою передумовою соціально-психологічної адаптації є психологічна готовність особистості визначати доцільність власної поведінки, як актуальної, так і потенційної. Цей вибір зумовлює різні особистісні стратегії адаптивної поведінки. Суттєвим чинником, що впливає на пристосування людини до дійсності, яка змінюється, є позиція особистості: «спостерігача» або «активного діяча» (Головченко, 2017).

Привертає увагу спрямованість адаптації на теперішнє та майбутнє. Успішність адаптації залежить від адекватності сприймання себе та навколишнього світу у теперішньому та визначенні на основі цього

сприймання доцільності власної поведінки, в тому числі, і потенційної, тобто тієї, яка відноситься до майбутнього.

Сприймання часу життя внутрішньо переміщеними особами, баланс минулого, теперішнього та майбутнього, емоційне ставлення до часових періодів та здатність до конструювання особистісного майбутнього може бути індикатором адаптації до нових умов життя.

Міграцію слід вивчати у контексті минулого, теперішнього та майбутнього (Collins, 2017), і такий фокус на трьох часових періодах є важливим для нашого дослідження, проте потрібно звернути увагу на певні відмінності переселення внаслідок військового конфлікту від цілком добровільної міграції. Минуле та теперішнє (момент прийняття рішення про переселення) в контексті добровільної міграції містять в собі негативний досвід, економічні та соціальні негаразди. У вимушених переселенців минуле, яке було до військових дій та окупації територій, зазвичай не має негативного забарвлення. Але в обох випадках зміна місця проживання оцінюється як вибір кращого майбутнього.

Свобода волі та свідомий вибір, відмова від життя в одних обставинах та пошук більш оптимальних надають переселенню інтенції до майбутнього. Воно стає першим кроком у конструюванні майбутнього ВПО.

Натомість втрата активної позиції по відношенню до життя в поєднанні зі складними соціальними умовами та перебуванням під впливом травмівних подій може спричинити виникнення синдрому набутої безпорадності.

Набуту безпорадність можна визначити як психологічний стан, що формується внаслідок тривалого усвідомлення невідконтрольності навколишнього світу, пов'язаної з впливом негативних подій на людину, і проявляється специфічними дефіцитами: когнітивним (нездатність сприймати сприятливі можливості та контролювати перебіг життєвих подій), емоційним (зневіра, знижена самоповага, депресія, тривожність через відсутність результату) і мотиваційним (низька ініціативність та наполегливість, відмова від втручання в ситуацію) (Дучимінська, 2016; 2012).

Навчена безпорадність накладає відбиток на сприймання людиною самої себе, оточуючих та часових періодів життя. Так, активна в минулому особистість потрапляє в нову для себе ситуацію, в якій світ та події в ньому здаються неконтрольованими на когнітивному рівні. На емоційному рівні знижується позитивне ставлення до себе та збільшується тривожність щодо власного майбутнього. На мотиваційному рівні спостерігається втрата активних позицій, ініціативності. Через це минуле, яке було більш насичене подіями, автором і активним учасником яких була сама особистість, може здаватися більш вагомим та приємним періодом в часі життя.

Період після переселення, пов'язаний з теперішнім часом, асоціюється з всіма труднощами та проблемами, які виникли через значні втрати в матеріальному та соціальному становищі ВПО та складнощі в пристосуванні до життя на новому місці. ВПО, які змогли в цей період асимілювати травмівний досвід та віднайти ресурси для розбудови життя наново в змінених обставинах, можуть почуватися навіть більш впевненими у власних силах, ніж були до переїзду, через позитивний досвід переживання травмівних подій та подолання життєвих труднощів. Ті ж, хто через навчену безпорадність або з інших причин не змогли подолати наслідки переселення самотійно, були вимушені чекати на допомогу із зовнішніх джерел, та немов би «завмерли» в цей період в очікуванні на вирішення ситуації, можуть ставитися до власного теперішнього як до негативного, порожнього, такого, в якому нічого не відбувається і є лише невирішені проблеми.

Майбутнє, яке є апіорно невизначеним та варіативним, теж може сприйматися по-різному в залежності від перебігу адаптаційного процесу. Переживання травмівних подій, підкріплене їх раптовістю та неочікуваністю, усвідомлення неконтрольованості світу, невпевненість в перебігу подій майбутнього викликають тривогу та інші негативні емоції, що може призводити до нав'язливих песимістичних думок про майбутнє або ж до повного уникання цієї теми. Проте можливим є і протилежний варіант, в якому майбутнє асоціюється з надіями на покращення поточної ситуації та

оцінюється особистістю як імовірно найбільш позитивно забарвлений період життя. Якщо такі сподівання щодо майбутнього будуть підкріплені активним його конструюванням та діями в теперішньому, це може стати одним з ресурсів адаптації та реінтеграції ВПО.

В цьому контексті особливу увагу привертає проблема відновлення життєвої неперервності ВПО. При вивченні цього поняття Ю.Д. Гундертайло, базуючись на концепції Мулі Лаада щодо необхідності відновлення життєвої неперервності особистості після того, як людина втратила відчуття цілісності в результаті проживання травмівних подій (Lahad, 2016), визначає життєву неперервність як переживання людиною цілісності свого буття, що супроводжується ясним розумінням логіки розвитку подій, чітким уявленням про себе, відчуттям послідовності емоційних реакцій та здатністю ефективно підтримувати життєдіяльність як на особистісному, так і міжособистісному рівні (Гундертайло, 2018).

Дослідження зв'язку між часовими перспективами та психічним здоров'ям біженців, проведене М. Weiser та І. Нуман, показало, що розділення часових перспектив на минуле, теперішнє та майбутнє після травмівних подій, а також пригнічення минулого є адаптивними стратегіями зниження ризику депресії, яка може виникнути внаслідок травматизації. Незважаючи на те, що загальна часова реінтеграція після переселення не спостерігалась, у молодій частині біженців, яких можна вважати найбільш адаптивними, починається процес возз'єднання минулого, теперішнього та майбутнього. Незалежно від ефективності часового розділення на короткий строк, остаточна часова реінтеграція є неминучою (Weiser, & Numan, 1997).

Почуття у ВПО нестабільності, втрати контролю над ситуацією та життям спричиняються емоційно-психологічними станами, що виникають внаслідок травмівного досвіду. Серед таких станів виокремлюють втрату автономності, втрату суб'єктивності, порушення ідентичності, розгубленість, регрес, побоювання відторгнення (що їх будуть ідентифікувати з ворогами), відчуття незахищеності, стан жертви, злість та пошук «зовнішнього ворога»

(хтось має за це заплатити), відсутність можливостей прогнозувати майбутнє, сором, низьку самооцінку, почуття провини, функціональні симптоми, психосоматичні розлади, зловживання психоактивними речовинами, реакції на тяжкий стрес і порушення адаптації, в тому числі посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) (Мельник, 2015).

Зазначені негативні стани знаходять відображення у всіх періодах часу життя ВПО. Частина з них є наслідком травмівних подій минулого, наприклад, відчуття незахищеності, почуття провини та реакції на тяжкий стрес. Такі проблеми як порушення ідентичності, розгубленість, побоювання відторгнення, відображають сьогодення. І більшість з них, більшою чи меншою мірою, впливають на майбутнє та на активну позицію ВПО у його конструюванні, враховуючи загальне ставлення ВПО до майбутнього як до невизначеного, важкопрогнозованого, такого, в якому відсутні перспективи, та яке викликає тривогу (Трубавіна, 2015).

Під конструюванням особистісного майбутнього розуміється процес свідомого, організованого та комплексного творення особистістю власного майбутнього згідно наявного образу майбутнього, що базується на індивідуальних особливостях особистості, попередньому досвіді та впливі соціальних обставин.

На конструювання особистісного майбутнього ВПО впливає попередній травмівний досвід, якій складається з трьох компонентів, а саме: травмівного досвіду в минулому, пов'язаного з подіями до переїзду, перебуванням у зоні бойових дій, імовірною загрозою життю та здоров'ю; травмівного досвіду в теперішньому, що виник в результаті переїзду, різких змін у соціальному та майновому статусі ВПО та труднощів адаптації до життя на новому місці; досвіду конструювання майбутнього до травмівних подій (майбутнє, яке не реалізувалося через неочікувані негативні події).

Останній компонент травмівного досвіду ВПО, а саме досвід конструювання майбутнього до травмівних подій, потребує додаткового роз'яснення. Незважаючи на те, що період до травмівних подій є

ретроспективним та відноситься до минулого, до нього належать також і плани, цілі, мрії про майбутнє. Більш того, в минулому також залишилися зусилля та ресурси, які прикладали ВПО до досягнення бажаного майбутнього. Через неочікувані зовнішні обставини всі ці плани та цілі раптово обірвалися та стали нездійсненними. Відмовитись від старих планів та цілей та почати конструювати майбутнє згідно нових обставин життя – складне завдання, особливо враховуючи минулий негативний досвід.

Якщо переселення зумовлено зовнішніми обставинами та є небажаною, незапланованою подією, у людини може виникати почуття, яке отримало назву «когнітивна іммобільність» (*cognitive immobility*). Примусова фізична мобільність або переміщення спричиняє психічну нерухомість, тобто змушує особистість подумки, в своєму внутрішньому житті залишатись у місці, де вона мешкала до переселення. Феномен когнітивної іммобільності полягає у постійному поверненні людини до обставин попереднього життя. Немов потрапляючи у мисленнєву пастку, вимушений переселенець знову і знову подумки опиняється у власних спогадах та уявні картини минулого застигають перед його внутрішнім поглядом (Olumba, 2022).

Оскільки переселення ВПО було спричинено початком війни та окупацією їх рідних міст, цілком імовірним є виникнення в них феномена когнітивної іммобільності. Більшою мірою воно проявлене у тієї частини переселенців, яка чекає на повернення додому і сприймає події теперішнього радше як певну зупинку, період, який потрібно лише перечекати. Не меншою мірою когнітивна іммобільність впливає і на майбутнє ВПО. Неможливо уявити, що зазначені картини минулого життя, до яких постійно подумки повертаються вимушені переселенці, є статичними. Вочевидь, окрім спогадів про звичний побут та знайомі місця вони містять і певний розвиток подій, тих, що вже були, і тих, що тільки мали статися. Отже когнітивна іммобільність може бути імовірною причиною того, що ВПО часто подумки повертаються до планів та мрій, які мали до переселення, що може робити їх майбутнє ретроспективним.

Попередній травмівний досвід з усіма його компонентами окрім конструювання особистісного майбутнього, може мати вплив на переконання щодо контрольованості світу. Переконання, що виникли внаслідок адаптації до середовища в минулому, можуть перешкоджати засвоєнню нової системи переконань, необхідної під час зміни середовища (Рябовол, 2019). Це дає змогу припустити, що базові переконання щодо контрольованості світу, які сформувалися у внутрішньо переміщених осіб під час травмівних подій, можуть здійснювати вплив на подальше конструювання ними особистісного майбутнього.

Наступним чинником, вплив якого на конструювання особистісного майбутнього ВПО буде перевірено, є сприймання психологічного часу. Йдеться про часову перспективу (минуле, теперішнє, майбутнє), подієву наповненість, активність, величину та емоційну забарвленість різних періодів часу життя. Особливого значення набуває саме ставлення до майбутнього. Від його позитивного або негативного забарвлення може залежати загальна схильність особистості до конструювання майбутнього.

Вимушені мігранти зазвичай живуть із тривалим та високим рівнем невизначеності щодо майбутнього. Обумовлена переселенням невизначеність пов'язана з безпекою членів родини, які залишились вдома, та поточними обставинами, включаючи фінансову безпеку, здатність задовольнити основні потреби, доступ до адекватного житла та медичної допомоги. Почуття паралізованості, викликане інтолерантністю до невизначеності майбутнього, може мати значні негативні наслідки, безпосередньо вплинути на здатність людини забезпечувати щоденні ресурси, необхідні для виживання, і здійснювати формальні процеси, необхідні для адаптації на місці переселення (Nickerson et al., 2023). Інтollerантність до невизначеності негативно впливає на життєві цілі та активність у побудові кар'єри, тоді як оптимістичне бачення майбутнього, навпаки, сприяє розвитку особистості в цих аспектах життя (Doğanülkü, 2022).

Тож невизначеність зменшує здатність людини діяти та вирішувати поточні проблеми в часовому періоді теперішнього, частково через велику кількість нових проблем та завдань, для вирішення яких у ВПО не завжди достатньо досвіду та ресурсів. Разом із тим, вплив невизначеності поширюється також на майбутнє, що цілковито відповідає сутності цього часового періоду, адже майбутнє завжди є лише імовірним, його події людина може уявляти, планувати, передбачати, але ніколи не знає напевно. Не невизначеність як така, а саме ставлення людини до неї формує її вплив на майбутнє. Якщо невизначеність сприймається як щось тривожне, лячне, нестерпне, цілком імовірним є її негативний вплив на майбутнє та його конструювання. Отже, внесок інтолерантності до невизначеності до стратегій конструювання особистісного майбутнього планується дослідити.

Доцільним є дослідження конструювання особистісного майбутнього ВПО шляхом розгляду стратегій, які особистість використовує для реалізації цього процесу. Адже саме стратегії дають можливість найбільш комплексно та систематично поєднати всі засоби і прийоми конструювання особистісного майбутнього і, разом з тим, підкреслюють необхідність безперервного аналізу та перетворення, трансформації цих засобів відповідно до внутрішньоособистісних змін та впливу навколишнього середовища.

Поняття стратегій конструювання особистісного майбутнього доцільно розкривати через споріднене поняття життєвих стратегій. Обидва поняття поєднуються інтенцією до майбутнього, хоча потрібно зауважити, що життєві стратегії – поняття більш широке, вони простягаються на весь життєвий шлях та великі періоди життя особистості.

Життєві стратегії належать до особливого класу орієнтацій особистості. Це, як правило, надситуативні та інтеграційні стратегії (коли людина має здатність підніматися над рівнем конкретної життєвій ситуації і утримувати цілісне уявлення про неї), довготривалі та перспективні стратегії (розраховані на досить тривалий термін і очікувані в перспективі) орієнтації особистості. Разом з перспективними орієнтаціями «від сьогодення до майбутнього»

можливі ретроспективні орієнтації «від сьогодні до минулого» – спрямованість в минуле, переживання і пригадування минулого (Мілютіна, 2012).

Підкреслимо активну авторську позицію особистості у виборі та реалізації власних життєвих стратегій. Життєва стратегія особистості характеризує не лише вектор дій і вчинків, але й глибину переживань особистістю того, що з нею відбувається. Особистість виступає у ролі головного регулювальника реалізації стратегії, забезпечуючи її якісну своєрідність і визначаючи її динамічні особливості (Нищета, 2007).

Серед видів стратегій, якими особистість керується під час проектування життєвого шляху (Кабиш-Рибалка, 2016) привертають до себе увагу групи стратегії, які пов'язані з інтелектуальною діяльністю особистості у проектуванні свого життєвого шляху, та ті, які базуються на аналізі та узагальненні діяльності інших як зразка або, навпаки, негативного прикладу. В конструюванні особистісного майбутнього ВПО діяльність з планування майбутнього, до якої належать осмислення та узагальнення знань, які можуть бути корисними для реалізації задумів, та більш творчі процеси фантазії та уявлення власного майбутнього посідають значне місце. Не менш важливою є здатність користуватись досвідом та прикладом інших у конструюванні майбутнього. Особливо враховуючи необхідність адаптуватись до нових умов, в яких власного досвіду ВПО може виявитися недостатньо.

Життєві стратегії мають соціально-психологічну природу. Соціальна складова, з одного боку, пов'язана з тим середовищем, у якому формуються та розгортаються стратегії життєвої успішності, а з другого – із впливом соціальної, культурної, політичної, економічної ситуації на уявлення особи про життєвий успіх і успішність. Індивідуальна складова полягає в баченні власного ідеального майбутнього, життєвих цілях і цінностях особи, її прагненнях і домаганнях. Водночас завдяки використанню певних стратегій життєвої успішності особа розкривається як суб'єкт, який створює власне

життя, переживає емоційно забарвлений стан від досягання життєвого успіху і прагне до гармонійного розвитку (Боровинська, 2017).

Соціальність та індивідуальність, на перший погляд, є полярними категоріями, але їх поєднання, яке стає можливим в конструюванні майбутнього, дає можливість уявити їх полюсами однієї осі, балансує на якій особистість створює узгоджену конструкцію власного життя.

І. Є. Боровинська, досліджуючи життєву успішність ВПО, виділяє такі види соціально-психологічних стратегій життєвої успішності: опора на підтримку близьких людей; звернення по допомогу до фахівців; дії за взірцем інших успішних людей; взаємовигідна співпраця; використання інших людей (маніпулятивна поведінка); інтеграція в спільноту (Borovynska, 2020).

Нами теоретично припускається існування таких стратегій конструювання особистісного майбутнього ВПО: стратегія планування особистісного майбутнього, стратегія уникання майбутнього, стратегія закладання майбутнього у теперішньому, стратегія індивідуального або соціального конструювання особистісного майбутнього, стратегія пристосування до обставин та стратегія конструювання майбутнього за взірцем.

Першою розглянемо *стратегію планування особистісного майбутнього*, яка проявляється в уявленні образу бажаного майбутнього та співвіднесенні його з власними цінностями та смислами, міркуванні про шляхи та засоби досягнення цілей різного масштабу. Передбачається, що планування майбутнього поширюється на всі сфери життя та має відносно регулярний характер.

Відсутність уявлення про власне майбутнє, а головне, відсутність бажання таке уявлення формувати, є характерним для наступної *стратегії – уникання майбутнього*. Особистість, в процесі конструювання майбутнього якої домінує ця стратегія, намагається уникати розмов про майбутнє та не може описати власні цілі та прагнення, можливим також є зловживання миттєвими задоволеннями.

Стратегія підготовки до майбутнього в теперішньому передбачає, що особистість витрачає частину наявних в неї ресурсів для успіху або благополуччя в майбутньому. Ресурси можуть бути як матеріальні, наприклад, кошти, вкладені в нерухомість та на банківські рахунки, так і нематеріальні, такі, як час, що приділяється здобуттю освіти, або турбота про власне здоров'я.

Стратегія індивідуального або соціального конструювання майбутнього пов'язана насамперед з самостійністю прийняття рішень щодо власного майбутнього та очікуваннями з приводу зовнішньої допомоги в його конструюванні. Стратегію можна уявити як вісь, на одному кінці якої – повна самостійність особистості, а на іншому – тотальна підпорядкованість соціуму. Такі протилежності майже не зустрічаються у чистому вигляді, радше спостерігається певна взаємодія між ними.

Гнучкіший підхід до конструювання особистісного майбутнього знаходить відображення у *стратегії пристосування до обставин*. З назви зрозуміло, що при конструюванні майбутнього враховуються зміни обставин, а також попередній досвід та нові тенденції. Ця стратегія взагалі є аналітичною, передбачає постійні трансформації у засобах досягнення бажаного майбутнього.

У *стратегії конструювання майбутнього за взірцем* відтворюється здатність особистості використовувати при будівництві майбутнього зовнішній досвід. Хоча цей досвід і не є персонально пережитим, проте особистість знайома з ним через історії членів родини та друзів, ситуації з фільмів та книг, життя відомих людей та лідерів думок, а у професійній сфері – з аналізу діяльності успішних спеціалістів та колег.

Отже, в теоретичній моделі дослідження конструювання особистісного майбутнього ВПО розглядається як процес творення особистістю власного майбутнього з урахуванням травмативного досвіду, який був отриманий у різні періоди часу життя, сприймання часу та ставлення до майбутнього та наявних після травматизації переконань щодо контрольованості світу. В подальшому

дослідженні планується виявлення переважаючих у ВПО стратегій конструювання особистісного майбутнього.

Аналіз теоретичної літератури з питань психологічного часу, конструювання майбутнього, впливу травматизації на сприймання часу життя та психологічних особливостей ВПО у контексті часу життя дав змогу побудувати теоретичну модель стратегіального конструювання особистісного майбутнього внутрішньо переміщеними особами (Рис. 1.1).

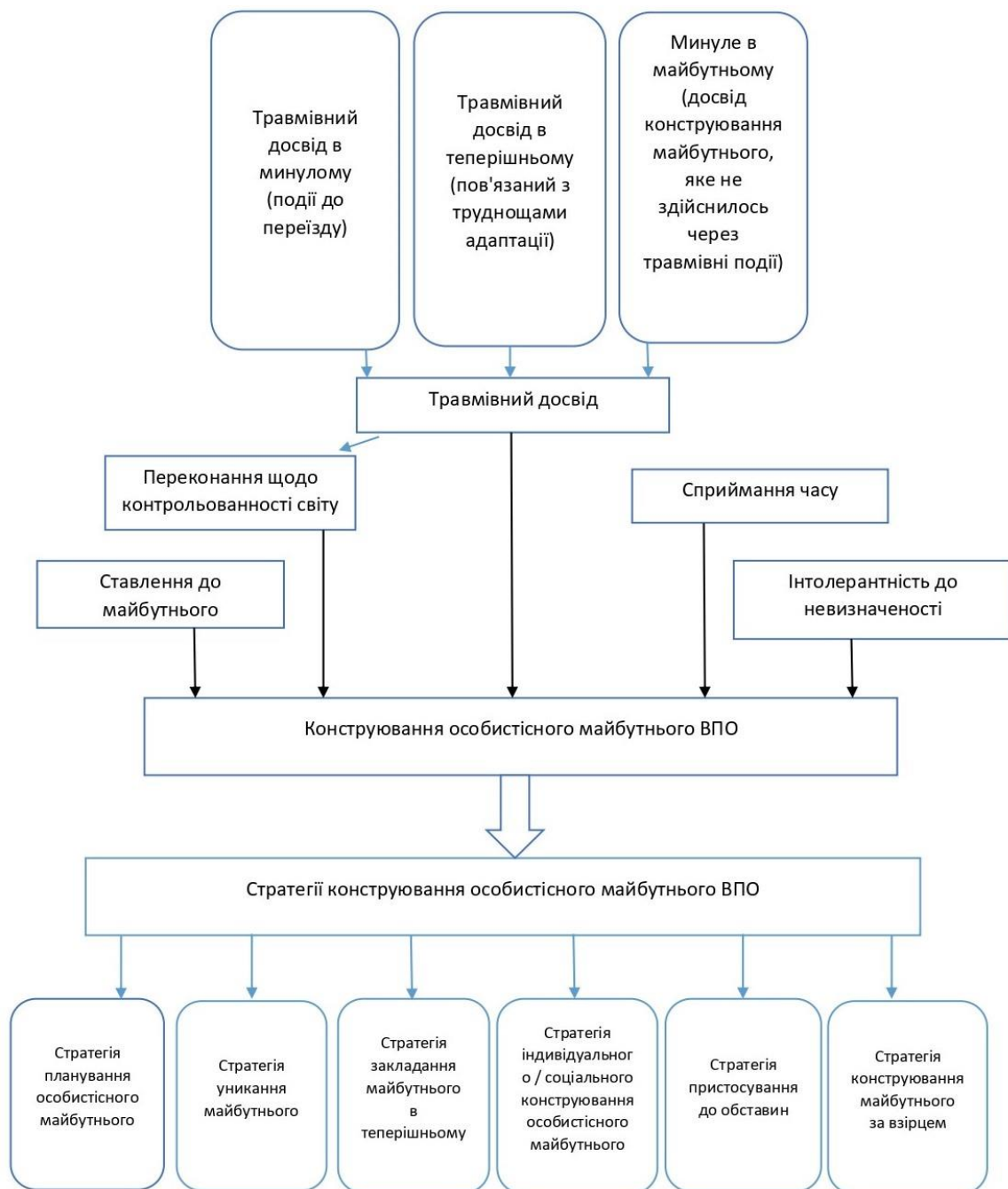


Рис. 1.1. – Теоретична модель стратегіального конструювання особистісного майбутнього ВПО.

Висновки до першого розділу

Конструювання особистісного майбутнього є процесом свідомого, організованого та комплексного творення особистістю власного майбутнього згідно наявного образу майбутнього, що базується на індивідуальних особливостях особистості, попередньому досвіді та впливі життєвих обставин. Поняття конструювання особистісного майбутнього надає можливість врахувати всі форми самопрогнозування та підкреслити активну авторську позицію особистості в цьому процесі.

Психологічна травматизація накладає певний відбиток на сприйняття особистістю часу свого життя та на баланс минулого, теперішнього та майбутнього як структурних складових психологічного часу. Особистість, що зазнала впливу травмівних подій, специфічно суб'єктивно оцінює періоди життя до та після травми. Ці періоди мають різне емоційне забарвлення та подієву насиченість. Період до травмівної події є ретроспективним та відноситься до минулого, але окрім подій минулого та звичного життя, в ньому залишилися плани, цілі та мрії про майбутнє, які раптово обірвалися та стали нездійсненними. Таке ретроспективне майбутнє можна назвати «майбутнім у минулому» («future in the past»). Переживання негативного досвіду конструювання майбутнього накладає відбиток на загальне ставлення до майбутнього, може викликати його уникання. Розділення часу життя на до та після травмівних подій також змінює ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього, що збільшує активність особистості по відношенню до часових перспектив в адаптації до нових умов життя. Прийняття минулого, включаючи асиміляцію травмівного досвіду, насиченість теперішнього та здатність до конструювання майбутнього з більшою вірогідністю сприятимуть успішному подоланню наслідків травмівних подій, аніж життя минулим та уникання майбутнього.

Психологічна травматизація внутрішньо переміщених осіб носить комплексний характер та проявляється у всіх періодах часу життя: минулому, теперішньому та майбутньому. Період минулого – це час до переселення,

пов'язаний з перебуванням у зоні бойових дій, ймовірною загрозою життю та здоров'ю. Час теперішній починається після переїзду та асоціюється зі всіма складнощами матеріального, соціального та психологічного характеру, що наступили в результаті різких та неочікуваних змін звичного плину життя. Майбутнє ж є певною мірою амбівалентним: з одного боку, з ним пов'язана тривога та почуття невпевненості, а з іншого – воно відображає сподівання та надії ВПО на покращення життєвої ситуації.

Конструювання особистісного майбутнього ВПО доцільно досліджувати шляхом розгляду стратегій, адже вони дають можливість найбільш комплексно та систематично поєднати всі засоби і прийоми конструювання особистісного майбутнього і, разом з тим, підкреслюють необхідність безперервного аналізу та трансформації цих засобів відповідно до внутрішньоособистісних змін та впливу навколишнього середовища. Теоретично припускається існування наступних стратегій конструювання особистісного майбутнього ВПО, які буде перевірено під час емпіричного дослідження: стратегія планування особистісного майбутнього, стратегія уникання майбутнього, стратегія закладання майбутнього у теперішньому, стратегія індивідуального або соціального конструювання особистісного майбутнього, стратегія пристосування до обставин та стратегія конструювання майбутнього за взірцем.

Основні положення цього розділу викладені у науковій праці автора: Діброва, 2020.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИКО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ КОНСТРУЮВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО МАЙБУТНЬОГО ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ

Другий розділ присвячений розробці методико-організаційних засад дослідження стратегій конструювання особистісного майбутнього внутрішньо переміщеними особами, обґрунтуванню підбору методів дослідження, їх апробації, опису програми емпіричного дослідження та його організації, характеристикам вибірки.

2.1. Обґрунтування методик емпіричного дослідження стратегій конструювання особистісного майбутнього внутрішньо переміщеними особами

Плануючи дослідження стратегій конструювання майбутнього внутрішньо переміщеними особами, ми вирішили поєднати кількісні та якісні методи дослідження, що дає можливість більш повно вирішувати поставлені дослідницькі завдання.

На підготовчо-розвідувальному етапі до інструментів дослідження входили:

- анкетування – для отримання біографічної та демографічної інформації, виявлення стратегій конструювання особистісного майбутнього та наявності у внутрішньо переміщених осіб ретроспективного майбутнього;
- опитувальник симптомів ПТСР у вимушених мігрантів (Г.У.Солдатова, Л.А. Шайгерова, П.А. Черкасова) для підтвердження перебування під впливом травмивних подій та визначення ступені їхнього впливу;
- опитувальник часової перспективи (Ф. Зімбардо), «Семантичний диференціал часу» (Л. Вассерман), «Метод мотиваційної індукції» (Ж.Нюттен) (часовий код) для дослідження сприймання часу;

- шкала базових переконань (Р. Янов-Бульман), опитувальник толерантності до невизначеності MSTAT-1 (Д. МакЛейн), Intolerance of Uncertainty Scale – Short Form (Carleton, Norton, Asmundson, 2007) в адаптації Г. Громової для дослідження переконань щодо контрольованості світу та толерантності до невизначеності;

- наративне оповідання «Моє майбутнє» для дослідження особливостей конструювання особистісного майбутнього внутрішньо переміщеними особами.

Розглянемо детально зазначені методи дослідження.

Анкета складається з двох блоків, спільних для внутрішньо переміщених осіб та осіб, які не мають досвіду вимушеного переселення, та додаткового блоку, присвяченого ретроспективному майбутньому у внутрішньо переміщених осіб.

Перший блок анкети складається з питань про демографічні характеристики досліджуваних, таких як стать, вік, освіта, професійний стан та сімейний статус, область проживання на теперішній час, – ці питання є спільними для анкет ВПО та місцевих мешканців. Проте в цьому блоці є незначні відмінності в анкетах двох вибірок. Так, анкета для внутрішньо переміщених осіб містить питання про область проживання до переселення та наявність довідки про взяття на облік внутрішньо переміщеної особи. А в анкеті для місцевих мешканців є питання про зміну міста проживання за останні шість років, оскільки припускаються можливі відмінності між місцевими мешканцями, які не змінювали місце проживання, тими, хто має досвід переселення з власної волі, та вимушеними переселенцями.

Другий блок анкети присвячено стратегіям конструювання особистісного майбутнього. У теоретичній моделі нашого дослідження виділено шість можливих стратегій конструювання майбутнього, а саме: стратегія планування особистісного майбутнього, стратегія уникання майбутнього, стратегія закладання майбутнього в теперішньому, стратегія індивідуального або соціального конструювання особистісного майбутнього,

стратегія пристосування до обставин, стратегія конструювання майбутнього за взірцем. Оскільки феномен конструювання власного майбутнього доцільно вивчати опосередковано, через поведінкові прояви, був складений перелік таких характерних для кожної стратегії поведінкових проявів, за яким і були сформульовані питання анкети.

Так були виокремлені наступні поведінкові прояви стратегії планування особистісного майбутнього: складання планів, як короткострокових (день, тиждень, місяць) так і довгострокових (рік, 2, 5 та ін.); планування застосовується для різних сфер життя; постановка цілей різного масштабу, вміння їх трансформувати і переглядати, визначення шляхів їх досягнення; уявлення образу бажаного майбутнього; співвіднесення образу бажаного майбутнього з власними цінностями і смислами; уявлення про шляхи досягнення бажаного майбутнього.

Стратегія уникання майбутнього проявляється в: прагненні уникати розмов про майбутнє; неможливості навіть приблизно описати своє бажане майбутнє; вживанні стійких виразів, наприклад, «не будемо загадувати», «там подивимося», «розкажи Богу про свої плани» тощо; зловживанні миттєвими задоволеннями; відмові від планування; відсутності цілей, прагнень; бажанні «жити одним днем»: (наприклад, людина з такою стратегією може витратити місячну зарплату за один день, або студент, який замість підготовки до іспитів витрачає весь свій час на розваги).

Для стратегії закладення майбутнього в теперішньому характерно: відкладання частини заробітку на майбутнє; вкладення в нерухомість, довгострокові проекти, придбання акцій (зараз, можливо, різних варіантів електронних валют); здобуття освіти, як формальної, так і неформальної – різні курси, підвищення кваліфікації, тренінги (отримання нових навичок, які можуть допомогти просуванню в професії, при цьому така діяльність може вимагати значних часових і фінансових витрат, але людина розуміє, що в майбутньому ці зусилля будуть виправдані); турбота про здоров'я, профілактичні огляди у лікарів.

Стратегія індивідуального або соціального конструювання особистісного майбутнього у поведінці проявляється як прийняття рішень з приводу майбутнього (самостійно, радячись з кимось, під впливом значущих інших, під впливом ситуації / обставин), наприклад, при виборі спеціальності; людина розраховує на власні сили або сподівається на допомогу інших / держави при плануванні майбутнього (наприклад, для просування у професії покращує навички, розвивається в спеціальності або розраховує на допомогу, протекцію або розподіл); людина в забезпеченні своїх потреб у майбутньому (по закінченню активного трудового віку) покладається на державу / соціальні служби та / або власні накопичення; встановлення і підтримання соціальних контактів, які можуть вплинути на успіх в майбутньому.

Поведінковими проявами стратегії пристосування до обставин стали: відсутність у конструюванні майбутнього чіткого плану, є кілька варіантів, застосовується гнучкий підхід; вивчення новітніх тенденцій, «вписування» їх в плани; аналіз попереднього досвіду і планування майбутнього з урахуванням цього аналізу; перегляд попередніх планів у зв'язку зі зміною обставин або оцінкою їх ефективності.

Стратегія конструювання майбутнього за взірцем проявляється у поведінці наступним чином: використання досвіду членів родини та близьких у плануванні майбутнього; у професійній сфері – орієнтація на успішних спеціалістів та досвід колег; аналіз ситуацій з фільмів та книг, життя відомих людей та лідерів думок з подальшим використанням отриманих висновків у плануванні майбутнього.

Блок анкети, який присвячено стратегіям конструювання особистісного майбутнього, складається з п'ятнадцяти закритих питань, які передбачають відповіді «так», «ні» або «не знаю». Наведемо перелік тверджень, які містяться в анкеті.

1. Я думаю про майбутнє, мрію про нього та уявляю, але не планую його.
2. Я складаю плани на день, тиждень, місяць, рік.

3. Я приділяю час плануванню свого майбутнього.
4. Мені не подобається мріяти про майбутнє, уявляти його.
5. Я не знаю, що станеться в майбутньому та не бачу сенсу загадувати наперед.
6. Я готовий (-а) витратити ресурси (час, зусилля, фінанси) в теперішньому для успіху в майбутньому.
7. Я замислююся про свою фінансову стабільність у майбутньому.
8. При плануванні майбутнього я керуюся тільки власною думкою.
9. Плануючи майбутнє, я розраховую на підтримку оточуючих в здійсненні моїх цілей.
10. Плануючи майбутнє, я розраховую на допомогу соціальних фондів, держави.
11. При зміні обставин я готовий(-а) скласти нові плани.
12. При зміні обставин я буду намагатися реалізувати складені раніше плани.
13. Плануючи майбутнє, я використовую досвід членів сім'ї та друзів.
14. Плануючи майбутнє, я орієнтуюся на досвід колег та успішних фахівців в моїй сфері діяльності.
15. Плануючи майбутнє, я використовую досвід користувачів соцмереж, героїв книг та фільмів, відомих особистостей.

Блок анкети, присвячений ретроспективному майбутньому, було запропоновано заповнити тільки внутрішньо переміщеним особам. Питання в ньому були зосереджені на майбутньому до переселення, впливі переселення на майбутнє та порівнянні майбутнього до та після переселення. Анкета складається з п'яти питань, чотири з них є закритими та передбачають відповіді «так», «ні» або «не знаю», п'яте питання є відкритим та стимулює респондентів до вільного вираження власних думок стосовно впливу вимушеного переїзду на їх майбутнє.

За результатами пілотажного дослідження на перше твердження «Майбутнє, яке я планую зараз, відрізняється від майбутнього, яке я

планував(-ла) до переселення» ствердно відповіли 100% респондентів. Наступним твердженням було «Після переселення в мене зникло бажання планувати майбутнє», 64% респондентів відповіли на нього негативно, 27% підтвердили зникнення бажання планувати майбутнє, а 9% обрали відповідь «не знаю».

Наступні два питання були спрямовані на оцінку внутрішньо переміщеними особами власних планів щодо майбутнього до переселення як більш або менш перспективних за ті, що вони мають зараз. Тож, на твердження «Плани на майбутнє до переселення здаються мені більш перспективними, ніж ті, що я маю зараз» 62% опитуваних відповіли «так», негативно відповіли 33%, а відповідь «не знаю» обрали 5%. Відповіді на зворотнє твердження «Плани на майбутнє до переселення здаються мені менш перспективними, ніж ті, що я маю зараз» розподілилися наступним чином: відповідь «ні» обрали 64% респондентів, «так» відповіли 27%, а «не знаю» – 9%. З отриманого у двох питаннях відсоткового співвідношення можна побачити, що змістовно відповіді дублюються. Тобто більше 60% респондентів оцінюють плани на майбутнє до переселення (ретроспективні плани) як більш перспективні.

Результати заповнення блоку анкети, який присвячено ретроспективному майбутньому, респондентами основної вибірки та аналізу розгорнутих відповідей на відкрите питання «Як переселення вплинуло на Ваше майбутнє?» представлено окремо у третьому розділі, оскільки феномен ретроспективного майбутнього є специфічною ознакою психологічного часу ВПО та має бути більш детально освітленим в рамках вивчення конструювання ними особистісного майбутнього.

Кількісні методи дослідження представлені стандартизованими методиками: Опитувальник симптомів ПТСР у вимушених мігрантів (Г.У.Солдатова, Л.А. Шайгерова, П.А. Черкасова), Опитувальник часової перспективи (Ф. Зімбардо), «Семантичний диференціал часу» (Л. Вассерман), Метод мотиваційної індукції (Ж. Нюттен) (часовий код), Шкала базових переконань (Р. Янов-Бульман), опитувальник толерантності до невизначеності

MSTAT-1 (Д. МакЛейн), Intolerance of Uncertainty Scale - Short Form (Carleton, Norton, Asmundson, 2007) в адаптації Г. Громової (Громова, 2021).

Два перші пункти Опитувальника симптомів ПТСР у вимушених мігрантів (Солдатова та ін., 2002), які співвідносяться з критерієм А згідно міжнародній класифікації DMS-5, а саме тим, що людина пережила, була свідком або учасником подій, які несли реальну загрозу життю та здоров'ю самої людини або інших, та реакції на ці події у вигляді страху, безпомічності та жаху. Ці два пункти було запропоновано заповнити внутрішньо переміщеним особам для підтвердження перебування під впливом травмівних подій.

Серед респондентів основної вибірки відповіді на питання розподілились наступним чином. В першому питанні «З Вами відбулися трагічні події (позначте все, що сталося з Вами)» всі респонденти обрали варіант «раптовий вимушений від'їзд», 56% «загроза власному життю», 44% «повна чи майже повна втрата майна», 33% «були свідком загибелі інших людей», 18% «серйозна фізична травма» та 13% «загибель близьких людей». У другому питанні, яке присвячено реакціям на негативні події, «Під час перенесених подій Ви відчули (позначте все, що сталося з Вами)» рівна кількість вимушених переселенців (по 49%) обрали відповіді «потрясіння» та «безпорадність», 41% варіант «шок», 39% «сильний страх чи жах», 28% «приниження».

Отримані результати не потребують додаткової інтерпретації, оскільки, згідно завданням дослідження, мають не змістовну, а організаційну функцію. Вони підтверджують вимушеність переїзду ВПО та їх перебування під впливом травмівних подій до та/або під час переселення, а також наявності в них негативних реакцій на ці події.

Розглядаючи активність особистості в авторському творенні власного буття, Т.М. Титаренко підкреслює, що структурування майбутнього залежить від структурованості та асимільованості минулого і теперішнього, від

усвідомлення того, що саме в минулому вплинуло на вже розгорнуте сьогодення (Титаренко, 2012).

Отже, особливого значення набувають три часові періоди, їх баланс та взаємозв'язок. Теорією, яка всебічно розглядає баланс часових періодів, з урахуванням їх багатовимірності, під якою розуміється поєднання в структурі психологічного часу минулого, теперішнього та майбутнього, та афективного забарвлення (наприклад, негативне та позитивне минуле), є теорія часових перспектив Ф. Зімбардо (Shipp et al., 2020). Згідно з цією теорією виокремлено шість часових перспектив, а саме: негативне минуле, позитивне минуле, фаталістичне теперішнє, гедоністичне теперішнє, майбутнє та трансцендентне майбутнє (Зімбардо, & Бойд, 2010). Було прийнято рішення включити до плану дослідження Опитувальник часової перспективи Ф.Зімбардо, який дозволяє не тільки визначити домінуючу часову орієнтацію особистості та їх баланс, а й зробити певні висновки щодо емоційної валентності ставлення особистості до часових перспектив.

Слід зазначити, що адаптована версія методики «Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо» (Сеник, 2012), яка використовується у нашому дослідженні, містить лише п'ять шкал часових перспектив, оскільки з неї виключена шкала трансцендентного майбутнього. Опитувальник складається з 56 питань, присвячених п'яти основним часовим перспективам: негативному минулому, позитивному минулому, фаталістичному теперішньому, гедоністичному теперішньому та майбутньому. Відповіді на питання розподіляються за 5-бальною шкалою Лайкерта.

Дослідження Н.В. Володарської, проведене за допомогою методики Ф. Зімбардо, визначає значущі показники впливу життєвих цілей на фактор сприйняття особливостей життя залежно від його часу наступним чином. Фактор негативного минулого визначає рівень несприйняття власного минулого, яке викликає неприємні почуття болі та розчарування. Фактор позитивного минулого сприяє подальшому формуванню життєвого досвіду на базі власного минулого, розвитку особистості та її психологічному

благополуччю. Фактор гедоністичного теперішнього життя вказує на бачення теперішнього відірваним від минулого і майбутнього, роблячи єдиною ціллю особистості насолоду. Фактор фаталістичного теперішнього відображає бачення життя не залежним від волі людини, а підпорядкованим фатуму. Фактор орієнтації на майбутнє виявляє наявність у особистості цілей і планів на майбутнє (Володарська, 2021). Можна побачити, що не тільки орієнтація на майбутнє, а й інші часові перспективи позначаються на подальшому житті людини. Переважання тієї чи іншої перспективи відображається на її сприйнятті майбутнього та активності в його будівництві. Для вирішення завдань нашого дослідження важливо визначити які часові перспективи переважають у ВПО та чи відрізняються вони від тих, що більш властиві особам, які не мають досвіду вимушеного переселення.

Збалансована часова перспектива описує рівень зосередженості особистості на минулому, теперішньому та майбутньому, який сприяє добробуту та оптимальному перебігу життя. Дослідження відхилення від збалансованої часової перспективи показали, що вищому добробуту сприяють вищий рівень показників позитивного минулого та майбутнього, тоді як високі показники негативного майбутнього та фаталістичного теперішнього негативно позначаються на добробуті (Jankowski et al., 2020). Також доведено, що збалансована часова перспектива з переважанням позитивного минулого та майбутнього викликає в особистості більше почуття вдячності за те, що в неї було, є та буде, що збільшує рівень задоволеності життям (Przepiórka, & Sobol-Kwapinska, 2021).

Дослідження зв'язку психологічних проблем мігрантів та біженців з наявними в них часовими перспективами свідчать про негативний вплив переважання минулого, пов'язуючи з ним складнощі, які виникають при адаптації до життя на новому місці (Marczak et al., 2020), та проявлення симптомів ПТСР (Papastamatelou et al., 2020). Також у зазначених дослідженнях підкреслюється позитивний вплив збалансованої часової

перспективи та високих показників майбутнього на успішність перебігу адаптаційного процесу.

Шкала базових переконань (*англ.* World assumptions scale, *скор.* WAS) Р.Янов-Бульман, адаптація О. Кравцової була використана для виявлення переконань внутрішньо переміщених осіб щодо контрольованості світу. Оскільки переконання, що виникли внаслідок адаптації до середовища в минулому, можуть перешкоджати засвоєнню нової системи переконань, необхідної під час зміни середовища (Рябовол, 2019), можна припустити, що переконання, які сформувались у ВПО через травмівні події та вимушене переселення, впливають на їхнє теперішнє життя, заважаючи прийняти умови нової дійсності та уповільнюючи конструювання майбутнього згідно цих нових умов.

Результати вивчення психологічних наслідків травмівних подій свідчать про те, що люди зазвичай діють на основі незмінних беззаперечних переконань про себе та навколишній світ. Р. Янов-Бульман виокремлює такі три категорії базисних переконань: доброзичливість світу, усвідомленість світу та самоцінність. Категорія «доброзичливість світу» позначає те, якою мірою позитивно або негативно особистість оцінює навколишній світ та оточуючих людей. «Усвідомленість світу» відтворює здатність особистості оцінювати причинно-наслідкові зв'язки у результатах подій, які зазвичай відповідають трьом принципам: справедливості, контрольованості та випадковості. До категорії «самоцінність» входять переконання щодо самооцінки, здатності до самоконтролю та рівня власного везіння (Janoff-Bulman, 1989).

Зазначається, що переживання негативних життєвих подій може накладати відбиток на адаптацію шляхом погіршення базисних переконань. Більше того, через зміни переконань щодо світу та оточуючих змінюється соціальна поведінка: звужується кількість контактів та знижується сприйняття соціальної підтримки (Poulin, & Silver, 2019). І навпаки, якщо після переживання травмівних подій було збережено позитивні переконання щодо

світу, це сприяє посттравматичному зростанню та знижує вірогідність розвитку ПТСР (Greenblatt-Kimron, 2021).

Зазначена методика складається з 8 шкал, на основі яких вираховуються значення трьох факторів. Кожна шкала включає 4 пункти, відповіді на які формуються за шестибальною шкалою: (1) повністю не згоден; (2) не згоден; (3) радше не згоден; (4) радше згоден; (5) згоден, (6) повністю згоден. Деякі пункти мають обернену спрямованість. Шкали методики розподілені на фактори наступним чином. Фактор загального ставлення до доброзичливості навколишнього світу представлений шкалами «доброта навколишнього світу» (А) та «доброзичливість людей» (В). Фактор загального ставлення до усвідомленості світу, який об'єднує шкали «справедливість світу» (С), «контрольованість світу» (D) та «випадковість як принцип розподілу життєвих подій» (Е). Фактор переконань щодо власної цінності, здатності керувати подіями та везіння включає шкали «цінність власного «Я»» (F), «ступінь самоконтролю» (G) та «ступінь удачі чи везіння» (H).

Опитувальник толерантності до невизначеності MSTAT-1 (Д. МакЛейн) вимірює схильність особистості до жорсткої регламентації життя і повної передбачуваності подій, або відкритості до невизначеності. Опитувальник складається з 22 тверджень, згоду з якими респондентам пропонується визначити за допомогою 7-бальної шкали оцінювання. Рівень толерантності до невизначеності підраховується за шістьма шкалами: загальний показник толерантності до невизначеності, ставлення до новизни, ставлення до складних завдань, ставлення до невизначених ситуацій, переважання невизначеності, прийняття/уникання невизначеності.

В якості альтернативи для вимірювання інтолерантності до невизначеності до пілотажного дослідження було включено опитувальник «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (Intolerance of Uncertainty Scale – Short Form; Carleton et al., 2007) в адаптації Г. Громової. Опитувальник складається з 12 тверджень, згода чи незгода з якими розподіляється за 5-ти бальною шкалою Лайкерта. Результати методики

розподіляються за трьома шкалами: шкала тривоги за майбутнє, шкала гнітючої тривоги та загальний бал.

Передбачалось, що після аналізу результатів пілотажного дослідження, буде зроблено вибір на користь однієї з методик аналізу ставлення до невизначеності.

Під час адаптації тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н.Карлетона Г. Громовою було проведено порівняння підгруп військових залежно від рівня ІТН за шкалами часової перспективи Ф. Зімбардо (Громова, 2021). Результати порівняння свідчать, що респонденти з високим рівнем інтолерантності до невизначеності схильні фіксуватися на негативних подіях минулого та отримують високі бали за шкалою «фаталістичне теперішнє».

Після аналізу результатів пілотажного дослідження нами було виявлено наступні кореляції часових перспектив та шкал тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

Взаємозв'язок часових перспектив та інтолерантності до невизначеності

Часові перспективи	Шкали тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н.Карлетона		
	Тривога за майбутнє	Гнітюча тривога	Загальний бал
Негативне минуле	0,265	0,461**	0,385*
Гедоністичне теперішнє	0,040	0,081	0,072
Майбутнє	0,385*	-0,071	0,167
Позитивне минуле	0,095	0,161	0,128
Фаталістичне теперішнє	0,135	0,629**	0,405**

Примітка. * - кореляція достовірна при $p \leq 0,05$; ** - кореляція достовірна при $p \leq 0,001$.

Підтвердилась наявність помірного взаємозв'язку ($\rho=0,385$) загальної інтолерантності до невизначеності з негативним минулим ($p \leq 0,05$) та з фаталістичним теперішнім ($\rho=0,405$) на високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,001$). Також гнітюча тривога на високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,001$) має помірний взаємозв'язок з негативним минулим ($\rho=0,461$) та високий – з фаталістичним теперішнім ($\rho=0,629$). Як і очікувалося, спостерігається помірний ($\rho=0,385$) статистично значущий ($p \leq 0,05$) взаємозв'язок між майбутнім та «прогностичною тривогою» (тривогою за майбутнє).

Наявність кореляції між прогностичною тривогою та майбутнім є важливим показником відповідно до завдань нашого дослідження. Отже, враховуючи всі отримані результати та порівняну лаконічність методики «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона, після аналізу пілотажного дослідження було вирішено залишити саме її в основному дослідженні.

Заснований на принципах психосемантики метод «Семантичний диференціал часу» (Л. Вассерман) вважається проміжним між суто кількісними та якісними методами, оскільки психосемантична парадигма розглядає індивіда як носія суб'єктивного досвіду, якому притаманна індивідуальна система смислів. Суб'єктивний досвід представлений у вигляді семантичного простору, вісі якого є узагальненими смисловими центрами, які респонденти використовують для співвідношення та протиставлення стимулів або об'єктів (Вассерман, 2009).

Оскільки «Семантичний диференціал часу» відображає афективні компоненти значень, цей метод підходить для виявлення саме емоційної забарвленості ставлення до майбутнього, що відповідає завданням нашого дослідження. Методика містить 25 полярних шкал, на основі яких виокремлено 5 факторів: активність часу, емоційна забарвленість часу, величина часу, структура часу та відчутність часу. В кожній шкалі полярність

представлена прикметниками-антонімами, які метафорично характеризують час. В дослідженні використовується тільки бланк майбутнього.

Ще одним інструментом, який не можна віднести до суто якісних або кількісних, є Метод незавершених речень, а саме один з його варіантів – Метод мотиваційної індукції (Ж. Нюттен) (часовий код). В ньому респондентам пропонується самостійно завершити 30 речень, що провокує їх спонтанне, творче самовираження та дає велику кількість варіантів відповідей. Початок усіх речень сформульований у першій особі однини, що імпліцитно змушує респондентів відносити їх до себе, наприклад, «я прагну...», «я намагаюсь уникати...». Перші 20 початків речень складаються з позитивних індукторів та містять дієслова, які описують бажання, наміри, схильності тощо. Продовжуючи такі речення, респонденти називають об'єкти, які їх мотивують. Наступні 10 речень містять негативні індуктори, через які розкриваються страхи, побоювання та те, чого респонденти прагнуть уникнути (Nuttin, 1985). Отже, респондентам було запропоновано написати закінчення речень, після цього отримані мотиваційні об'єкти були проаналізовані за часовими та змістовими кодами.

Під час аналізу класичне кодування Ж. Нюттена було доповнене додатковими кодами, пов'язаними із наслідками війни та вимушеного переселення, згідно з метою дослідження. До темпоральної шкали, запропонованої Ж. Нюттеном, було додано часовий код для позначення періоду майбутнього після завершення війни, який отримав позначку *rw* (*postwar*). Таке рішення було продиктоване як безпосередніми відповідями респондентів, які зазначали, що їхні плани на майбутнє зможуть бути реалізованими тільки після завершення війни, так і змістом відповідей, в яких це не було зазначено прямо, проте зрозуміло з контексту. Мотиваційна шкала була доповнена трьома кодами, що позначають мотиваційні об'єкти майбутнього ВПО, а саме: бажання повернутися додому, яке отримало позначку *Repatr* (від англ. *repatriation*); прагнення побачитись з близькими, які залишилися на окупованих територіях, було позначене *FReun* (від англ. *family*

reunion); сподівання щодо закінчення війни, отримало кодування EndW (від англ. the end of the war).

Слід зазначити, що особливістю цього пілотажного дослідження було співпадіння етапу збору даних, який був проведений в грудні 2020 – березні 2021, з періодом пандемії гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2 (далі — COVID-19), та проведенням карантинних та обмежувальних заходів на території України (Про внесення змін до постанов Кабінету Міністрів України від 22 квітня 2020 р. № 341 і від 9 грудня 2020 р. № 1236, 2023). Тривога за власне здоров'я та здоров'я близьких, карантинні обмеження, онлайн формат праці та інші наслідки пандемії знайшли відображення у мотиваційних об'єктах респондентів, що обумовило виникнення ще одного коду – Covid.

Після аналізу результатів пілотажного дослідження було вирішено суттєво скоротити кількість мотиваційних індукторів. Процедура скорочення відбувалась у два етапи. На першому етапі були визначені та вилучені з загальної кількості 5 незавершених речень, продовження яких було залишене незаповненим відносно великою кількістю респондентів основної та контрольної вибірок. На другому етапі скорочення незавершених речень відбувалось згідно їх змісту. Оскільки деякі індуктори оригінальної методики є змістовно дуже близькими, респонденти давали на них однакові відповіді, що впливало на результати, збільшуючи кількість мотиваційних об'єктів певних тем. На цьому етапі з методики було вилучено ще 8 індукторів. Таким чином, у основному дослідженні кількість незавершених речень складає 17. Більш детально з процедурою модифікації методики та переліком незавершених речень можна ознайомитись у пункті 3.3.

Останній блок пілотажного дослідження представлений якісним методом письмового наративу.

Враховуючи контекст нашого дослідження, пов'язаний з різними часовими періодами, особливу увагу привертає поєднання в наративах минулого, теперішнього та майбутнього, яке відмічає більшість дослідників.

Саме завдяки наративу ми надаємо практикам форму і сенс, упорядковуємо наш досвід темпорально і логічно, виділяючи в ньому початок, середину, передчуття фіналу, центральну тему (Титаренко, 2009).

Н. Чепелєва підкреслює, що особиста історія – це історія, котра одночасно розповідає і про минуле, і про теперішнє, і про процес, у якому вони об'єднуються; але вона також і про майбутнє, яке починається в той момент, коли оповідається історія (Чепелєва, 2018). У процесі створення наративу особистість, що створює власний проект, застосовує цілісну модель часової перспективи (минуле, теперішнє, майбутнє). Це дозволяє одночасно утримувати у свідомості історію реального життя разом з історіями про можливе життя і себе в ньому, а також велику кількість їх комбінацій.

Тобто життєвий наратив особистості, яким би не була його головна тема, неодмінно пов'язує всі три ключові періоди людського буття, розкриваючи існуючі або тільки передбачувані послідовності та взаємозв'язки подій. При огляді теоретичної літератури з теми вимушеної міграції нами вже підкреслювалась необхідність вивчення цього процесу та його наслідків з урахуванням минулого, теперішнього та майбутнього. Зараз ми можемо говорити про те, що наративний підхід дає можливість зробити це найбільш невимушено та повно. При використанні наративу необхідність штучного додавання до плану дослідження вивчення трьох часових періодів зникає, адже вони природним чином стають частиною розповіді людини. Аналізуючи таку розповідь, ми отримуємо можливість простежити, як наявність досвіду вимушеного переселення у минулому респондентів та складнощі теперішнього життя пов'язані з баченням ними свого майбутнього.

Відзначається (Березко, 2010), що наратив майбутнього або футурологічний наратив надзвичайним чином залежний від поточного наративу, особливо за умов, якщо домінуючий наратив про себе теперішнього або себе минулого проблемний, тобто містить сюжети, в яких наратор заходить у глухий кут і відчуває власну безпорадність самоздійснення, або ж істотні ускладнення у реалізації значущого для нього сюжету. Розуміння такої

залежності футурологічного наративу є важливою особливістю дослідження наративів ВПО.

Створення переселенцями розповіді про майбутнє допомагає не лише висловити певне бачення прийдешніх або бажаних подій, а й інтегрувати наявний досвід, визначити, що є основою того, що наразі існує лише в уяві. Як відзначає Р. Мороз (Мороз, 2019), прийняття і привласнення пережитих подій, асиміляція їх в автобіографію певним чином надає можливість вибудовувати майбутнє і формувати міцні установки відносно самого себе і світу.

Зазвичай, у наративі можна виділити декілька форм самоідентичності, які належать до часового плану майбутнього, а саме: фантазії, мрії, бажання, надії, очікування, уподобання, домагання, і власне, плани, в яких наміри особистості опредмечуються означенням шляхів реалізації власних потреб (Березко, 2010). Також необхідно пам'ятати, що частіше люди включають до свого футурологічного наративу події, які за їх оцінкою, видаються більш імовірними, проте найбільш значущі події знаходять відображення в наративі про майбутнє попри їх низьку імовірність (Титаренко, 2009).

Респондентам було запропоновано написати історію, спираючись на рекомендовану схему наративу «Моє майбутнє».

Схема наративу включала наступні пункти:

- яким Ви бачите своє майбутнє?
- які емоції воно у Вас викликає?
- з яких сфер життя складається Ваше майбутнє?
- як Ви плануєте досягати запланованого?

Проте в інструкції було зауважено, що дотримання запропонованої схеми не є обов'язковим. Таке уточнення було зроблено задля того, щоб респонденти могли виражати свої думки більш вільно та невимушено.

На першому етапі аналізу отримані історії багаторазово перечитувались задля визначення їх структури, основних характеристик ставлення учасників дослідження до власного майбутнього та наявності поведінкових проявів стратегій конструювання особистісного майбутнього. Другий етап аналізу

присвячено інтерпретації змістів авторських розповідей про майбутнє. Він дав можливість визначити емоційну валентність ставлення респондентів до майбутнього, комплексність бачення ними майбутнього та рівень його досяжності. Також на цьому етапі було виокремлено проявлені в наративах стратегії конструювання майбутнього та розкрито відмінності їх використання респондентами двох вибірок. Детальний опис стратегій конструювання особистісного майбутнього представлений у Додатку Б (Таблиця Б – 1).

Після проведення повного інтерпретаційного аналізу кожна авторська історія набула чотири характеристики майбутнього: емоційну валентність, комплексність бачення, рівень досяжності та наявність поведінкових проявів стратегій конструювання майбутнього. Розглядати зазначені показники можна окремо або в їх поєднанні в залежності від завдань дослідження.

Слід також зазначити, що для стратегій конструювання майбутнього властиві не лише поведінкові прояви, а й характеристики майбутнього, за якими було проаналізовано наративи. Відповідність стратегій та характеристик майбутнього представлена у Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Відповідність характеристик майбутнього стратегіям конструювання особистісного майбутнього

	емоційна валентність ставлення до майбутнього	комплексність бачення майбутнього	рівень досяжності майбутнього
стратегія планування особистісного майбутнього	позитивна, нейтральна, амбівалентна	помірна, виражена	конкретизоване майбутнє
стратегія уникання майбутнього	позитивна, негативна, нейтральна	не виражена	абстрактне майбутнє

Продовження Таблиці 2.2.

стратегія закладання майбутнього в теперішньому	позитивна, нейтральна, амбівалентна	помірна, виражена	конкретизоване майбутнє
стратегія самостійного або соціального конструювання майбутнього	позитивна, негативна, нейтральна, амбівалентна	помірна, виражена	абстрактне майбутнє, конкретизоване майбутнє
стратегія пристосування до обставин	позитивна, негативна, нейтральна, амбівалентна	не виражена, помірна, виражена	абстрактне майбутнє, конкретизоване майбутнє
стратегія конструювання майбутнього за взірцем	позитивна, нейтральна, амбівалентна	помірна, виражена	конкретизоване майбутнє

Необхідно підкреслити, що саме наявність поведінкових проявів відіграє вирішальну роль у визначенні стратегії, якою користується особистість у конструюванні свого майбутнього, у випадках, коли інші характеристики майбутнього співпадають для двох та більше стратегій.

2.2. Функції нарративів у дослідженнях психології вимушеної міграції

У сучасних світових дослідженнях, присвячених психології вимушеної міграції, поряд з традиційними кількісними методами все частіше використовується аналіз різних видів нарративів (письмових, усних або представлених у вигляді відео-контенту). Аналіз таких досліджень дає можливість виокремити певні функції нарративів переселенців у психологічних дослідженнях.

Для початку необхідно звернути увагу на саме дослідницьку функцію використання нарративів. Наратив як якісний метод дослідження є більш

відкритим та гнучким підходом, який дозволяє досліднику реагувати на нові дані при аналізі, надаючи можливість їх переосмислювання (Bruce et al., 2016).

Робота з біженцями (як дослідницька, так і терапевтична) неминує концентрується на соціальних дискурсах, в яких присутні дві домінуючі теми: травма та зростання (Chrzescijanska, 2021). Дискурс про неодмінну травматизацію біженців формує суспільне уявлення про вимушених переселенців як безпорадних жертв подій, які з ними трапились до переселення. Як стверджує R.K. Papadopoulos, в суспільстві існує поширений та справді домінуючий дискурс, який переконує людей у тому, що коли людина піддається впливу нещастя, автоматично він чи вона травмуються (Papadopoulos, 2002). Біженці неминує потрапляють під дію цього правила, що формує особливо сильне переконання у тому, що більшість біженців були травмовані. Другий великий дискурс, присвячений темі зростання, на перший погляд є полярним до травматизації та віктимізації вимушених переселенців. Проте він радше є продовженням теми травматизації, адже під зростанням мається на увазі позитивні зміни в житті людини внаслідок пережитих травматичних подій. Згідно цього дискурсу після травматизації відбувається трансформація особистості, яка виводить її на новий рівень, сприяє розвитку. Феномен зростання через труднощі розглядався багатьма дослідниками як: «конкурентне зростання» (Linley, & Joseph, 2004), «зростання, пов'язане зі стресом» (Park et al., 1996), «посттравматичний ріст» (Tedeschi, & Calhoun, 1996; 2004) або «активований нещастям розвиток» (Papadopoulos, 2007).

Обидва зазначені дискурси мають певний переконуючий ефект на суспільство, частиною якого є також дослідники та самі респонденти – вимушені переселенці. Імплицитний вплив цих дискурсів на дослідників може призводити до збільшення їхньої уваги до двох зазначених великих тем. Як наслідок, в разі використання кількісних методів дослідження, перевага може надаватись методикам, спрямованим на дослідження травматизації та зростання вимушених мігрантів. У свою чергу, вплив цих дискурсів на респондентів може формувати в них необхідність підлаштовуватись під

суспільні очікування. Одним з наслідків цього може стати надання неправдивих відповідей на дослідницькі питання, під впливом феномена «соціальної бажаності», іншим – реальне відчуття переселенцями проживання психологічної травматизації, спровоковане не стільки подіями до переселення, скільки фокусуванням на темах травми та зростання після неї.

Наратив як більш відкритий метод дослідження сприяє частковому звільненню дослідників та респондентів від впливу домінуючих соціальних дискурсів. Навіть тоді, коли теми наративів присвячені травматизації чи зростанню, респонденти мають можливість вплітати у свої розповіді різні аспекти власного досвіду та питань, які їх турбують. Дослідники, зі свого боку, аналізуючи наративи, розширюють уявлення про психологічні проблеми вимушених мігрантів та отримують можливість збагатити дослідження різноманітними та багат шаровими інтерпретаціями отриманих результатів.

Зазначається, що при дослідженні наслідків психологічної травматизації використання методу наративу як засобу, за допомогою якого респонденти можуть розповісти свою власну історію та передати свій досвід, дозволяє побудувати більш комплексне бачення ситуації, ніж це дають зробити більш вживані кількісні дослідження (Zięba et al, 2019). Також аналіз структури та змісту наративів вимушених мігрантів висвітлює різноманіття шляхів до успішної міграції та важливість спільного підходу до розуміння міграційного досвіду (Syed et al., 2022).

Наступною функцією використання наративів у психологічних дослідженнях вимушеної міграції є реабілітаційна. Розглянемо її з урахуванням теми нашого дослідження, фокусом якого є майбутнє внутрішньо переміщених осіб.

Важливо пам'ятати, що одним із травматичних наслідків вимушеної міграції внаслідок бойових дій є руйнування звичного плину життя та розділення його часових періодів, що спричинює часову дезінтеграцію. Через це теперішній час стає ізольованим від минулого та майбутнього, порушується життєва неперервність. В одному з досліджень наративів біженців (Syed et al.,

2022) підкреслюється боротьба респондентів за те, щоб знайти себе не лише у місці, в якому вони опинились після переселення, але також і в часі.

Відновлення життєвої неперервності після проживання травмивних подій (Lahad, 2016; Гундєртайло, 2018) допомагає повернути відчуття цілісності історії життя особистості, об'єднуючи періоди життя «до» та «після» травми. З цього погляду, написання наративів внутрішньо переміщеними особами може нести не тільки дослідницьку цінність, а бути засобом інтеграції травмивного досвіду в цілісну картину життя. Через розповідь історії оповідач структурує та організовує те, що до цього було у безладі, надаючи йому змісту (Murray, 2012). У розповіді про себе людина інтегрує минуле, теперішнє та очікуване майбутнє в цілісну історію, відновлюючи таким чином часову неперервність (Bruner, 1990; Habermas, & Bluck, 2000, McLean, 2008). В наративах вимушених мігранток (Carmody et al., 2020) оповідачки підкреслюють значення попереднього досвіду у набутті сили та впевненості в теперішньому та у здатності бачити нові шляхи, можливості, які не були очевидні до переселення. А в іншому дослідженні (Hawkes et al., 2021) аналіз оповідань жінок мігрантів свідчить, що минулий досвід має велике значення стійкості у теперішньому та відіграє ключову роль у спрямованості вперед, у майбутнє. Як зазначає М. Eastmond у наративному дослідженні вимушеної міграції, «минулий досвід завжди згадується та інтерпретується крізь призму теперішнього... так само уявляється й майбутнє» (Eastmond, 2007).

Як можна побачити з наведених досліджень, три часові періоди – минуле з досвідом до переселення, теперішнє зі складнощами адаптації та майбутнє, яке наразі невідоме, – в наративах вимушених переселенців, тим чи іншим чином, взаємопов'язані, разом вони створюють розповідь переселенця про себе, про свій досвід та життя. Авторська позиція та можливість вільно оповідати власний досвід сприяє відновленню цілісної картини життя. Під час створення наративу непомітно починають вимальовуватись взаємозв'язки, які до того залишались прихованими та не усвідомлювалися. Фокусом нашого

дослідження є майбутнє ВПО та темою запропонованого їм для написання нарративу є «Моє майбутнє». Проте неможливо уявити, що створюючи історію про те, яким вони бачать своє майбутнє, ВПО повністю відмовляться від наявного в них минулого досвіду та розуміння власного теперішнього.

Однією з тем нарративів внутрішньо переміщених осіб у Палестині (Mahamid, & Berte, 2020) стала надія на майбутнє, очікування позитивних результатів подій та обставин свого життя. В розповідях молодих людей, респондентів цього дослідження, надія на майбутнє була пов'язана з бажанням та можливістю продовжувати освіту, жити на волі та в мирних умовах, поверненням додому, одруженням та створенням власних родин. Дослідження автобіографічної пам'яті та роздумів про майбутнє вимушених мігрантів (Khan, & Naque, 2022) свідчать про, по-перше, переважання узагальненого бачення майбутнього переселенцями та, по-друге, про суттєву роль емоційної валентності бачення майбутнього у психічному здоров'ї мігрантів. Також аналіз спрямованих на майбутнє нарративів жінок-переселенок (Maung et al., 2021) демонструє часову орієнтацію на короткострокові цілі та досягнення.

Окрім дослідницької та реабілітаційної функції, використання нарративів для психологічних досліджень вимушеної міграції має ще одну, а саме – комунікативну. Так, проведене у Швейцарії дослідження розповідей жінок-мігранток про себе підкреслює, що такі розповіді, окрім комунікативного потенціалу, надають можливість респондентам переконструювати власний досвід та представити його іншим (Mirza et al., 2019). Вивчаючи особисті історії мігрантів як засіб переконання, дослідники (Igartua, & Guerrero-Martín, 2022) пропонують включати до розповіді такі компоненти: опис життя до переселення та після нього (при цьому, важливим є зв'язок цих періодів через причинно-наслідкову та часову послідовність), причини, які спонукали до переїзду, та очікування щодо майбутнього – наміри та цілі. Наявність зазначених компонентів підсилює ідентифікацію з героєм (оповідачем) або здатність відчувати та поділяти його погляди, що загалом є визначним механізмом ставлення до нарративних повідомлень (Cohen, et al., 2018). По-

друге, ідентифікація пов'язана з більшою когнітивною переробкою історій мігрантів, яка, у свою чергу, пов'язана з більш позитивним ставленням населення до міграції та більшим наміром співпрацювати з організаціями, які підтримують мігрантів. Дослідження впливу на глядачів перегляду документальних стрічок, заснованих на історіях мігрантів, зокрема про неможливість бачитися із близькими, виявило збільшення рівня емпатії до мігрантів (Briciu, 2020). D. Drozdewski зауважує, що під час та після опрацювання інтерв'ю польських післявоєнних мігрантів та їхніх родичів, дослідниця перенесла досвід власної ретроспективної рефлексії на травмивні спогади, якими ділилися респонденти (Drozdewski, 2015). Це наводить на думку, що результати нашого дослідження, які будуть представлені з використанням прямих цитат із текстів ВПО, дадуть можливість дослідникам та практикам, які працюють з внутрішньо переміщеними особами та мігрантами, наприклад, психологам та соціальним працівникам, більш повно побачити картину проблем, з якими стикаються ВПО, та розширити розуміння наслідків психологічної травматизації, спричиненої вимушеним переїздом.

2.3. Організація та процедура збирання інформації

Генеральною сукупністю нашого дослідження є особи, які мають статус внутрішньо переміщених. Для підтвердження цього статусу в демографічному блоці анкети міститься питання про наявність довідки про взяття на облік внутрішньо переміщеної особи.

Логічною процедурою дослідження стратегій конструювання майбутнього внутрішньо переміщеними особами постає порівняльний аналіз конструювання майбутнього внутрішньо переміщеними особами та людьми, які постійно проживають на одному місці. Ці дві групи респондентів формують експериментальну та контрольну вибірки відповідно. Ключовою відмінністю між цими двома вибірками стала наявність або відсутність досвіду вимушеного переселення з окупованих територій або АР Крим з 2014 року та до часу проведення дослідження.

На етапі пілотажного дослідження експериментальна вибірка (внутрішньо переміщені особи з Донецької та Луганської областей та АР Крим) складалася з 22 осіб, з яких 17 жінок та 5 чоловіків. Контрольна вибірка з осіб, які не мають досвіду вимушеного переселення, нараховувала 20 осіб, з них 16 жінок та 4 чоловіка. Вже на даному етапі дослідження можна зробити висновок про доцільність використання критеріального відбору респондентів як однієї зі стратегій формування вибірки. В даному випадку необхідно збалансувати вибірку представниками чоловічої статі.

Основну вибірку дослідження склали 60 внутрішньо переміщених осіб з Донецької та Луганської областей та АР Крим віком від 21 до 73 років, з яких 36 жінок та 24 чоловіка. Наявність офіційного статусу ВПО була підтверджена ствердними відповідями на питання про наявність довідки про взяття на облік внутрішньо переміщеної особи та вказаними в демографічному блоці анкети місцями проживання на території України після переїзду. Контрольна вибірка була сформована з людей, які постійно проживають на одному місці та не мають досвіду вимушеного переселення, у кількості 60 осіб віком від 21 до 68 років, з яких 36 жінок та 24 чоловіка. Важливо зазначити, що збір даних основного дослідження було завершено у січні 2022 року, тобто до початку повномасштабної війни. Це виключає перебування в умовах імовірної загрози життю через бойові дії та вплив хронічного стресу, що викликаний війною, у респондентів з підвибірки «місцеві мешканці». Таким чином, між основною та контрольною вибірками збережено відмінності у попередньому досвіді, завдяки яким доцільно проводити порівняльний аналіз. Ключовими факторами за якими була проведена процедура вирівнювання вибірок стали: стать, вік та рівень отриманої освіти респондентів. Одразу зазначимо, що порівняння за цими параметрами не були у фокусі дослідницького інтересу, а предмет дослідження не розглядався як диференційований за відповідними ознаками.

Опитування респондентів було здійснено онлайн за допомогою сервісу Google-Forms. В електронний вигляд було повністю перенесено інструкції до

методик, питання та варіанти відповідей, інструкцію до написання нарративного оповідання та запропоновану до нього схему. Загальна кількість зібраних анкет дослідження склала 152, з яких 32 було вилучено через невідповідність критеріям відбору вибірки або наявність пропусків у заповненні даних.

Вибір саме онлайн-формату опитування обумовлений кількома причинами:

- дослідження (принаймні його пілотажна частина) проводилося під час пандемії Covid-19, коли через обмежувальні заходи більша частина соціальної взаємодії відбувалася через використання онлайн-засобів;
- зручність проходження дослідження для респондентів;
- мінімізація впливу експериментатора на результати дослідження через відсутність прямої двосторонньої взаємодії.

2.4. Пошукове дослідження стратегій конструювання особистісного майбутнього ВПО

Для більш повного розуміння того, які стратегії конструювання майбутнього використовують ВПО та чи відрізняються їх стратегії від тих, що використовують особистості, які не мають досвіду вимушеного переселення, нами було розроблено коротку анкету. Анкета складається з п'ятнадцяти закритих питань, які передбачають відповіді «так», «ні» або «не знаю». Оскільки феномен конструювання власного майбутнього доцільно вивчати опосередковано, через поведінкові прояви, були складені їх переліки для кожної стратегії і відповідно до них були сформульовані твердження анкети.

Результати аналізу відповідей респондентів обох вибірок на питання анкети свідчать про таке.

Значними є відмінності між ВПО та місцевими мешканцями у використанні стратегії уникання майбутнього. Так, зазначена стратегія є більш розповсюдженою серед ВПО, оскільки, у відповідях на питання анкети, які пов'язані з цією стратегією, 24,1% з них підтверджують, що їм не подобається

мріяти про майбутнє та уявляти його, тоді як 81,9% місцевих мешканців з таким твердженням не погодились взагалі. Разом із тим, ВПО у своїх відповідях дещо частіше відмічають небажання загадувати наперед. Така динаміка може бути наслідком неочікуваних та раптових змін у житті ВПО, пов'язаних з початком бойових дій, окупацією рідних міст та вимушеним переїздом.

Суттєві відмінності наявні також у використанні стратегії самостійного або соціального конструювання майбутнього, проте в цьому випадку вони полягають не у її розповсюженості, а у балансі полюсів. Так, майже на 20% більше респондентів з основної вибірки не погодились з тим, що при плануванні майбутнього вони користуються тільки власною думкою, тоді як серед місцевих мешканців було більше тих, хто погодився або не визначився з відповіддю на це питання. Також виявилось, що ВПО майже втричі більше розраховують на підтримку соціальних фондів та держави, ніж місцеві мешканці, серед яких 79,2% на таку підтримку не розраховує. Відповіді щодо очікування на підтримку оточуючих є близькими в обох вибірках. Тож, у плануванні власного майбутнього із використанням стратегії самостійного або соціального його конструювання, особи, які не мають досвіду вимушеного переселення, більше керуються власною думкою, тоді як ВПО більше сподіваються на допомогу офіційних структур, ті й інші однаково розраховують на підтримку оточуючих.

Стратегія пристосування до обставин більш властива ВПО, згідно відповідям респондентів. Так, на 10% більше респондентів основної вибірки зазначили, що готові будувати нові плани при зміні обставин, тоді як серед місцевих мешканців вдвічі більше тих, хто не певен щодо цього. Серед останніх також значно більше тих, хто намагатиметься реалізувати старі плани попри зміну обставин, тоді як серед ВПО на 20% більше тих, хто не визначився з відповіддю. Можливим поясненням цього є наявність у ВПО негативного досвіду несподіваної зміни обставин, через яку їм довелось відмовитись від попередніх планів та побудувати нові згідно наявних умов життя. Попри те,

що цей досвід мав травмівний характер, він міг нести в собі також і розширення варіантів стратегій конструювання особистісного майбутнього.

Менш виразною є різниця між ВПО та місцевими мешканцями у використанні стратегії планування майбутнього. Згідно з відповідями на питання анкети відмінність полягає в тому, що ВПО частіше застосовують формальне планування та менше вдаються до мрій та уявлень про майбутнє (що відрізняється від результатів, отриманих при пілотажному дослідженні, в якому було виявлено протилежну тенденцію).

Стратегія підготовки до майбутнього в теперішньому властива респондентам обох вибірок, проте, серед осіб, які не мають досвіду вимушеного переселення, на 10% більше тих, хто готовий витратити ресурси в теперішньому заради успіху у майбутньому, тоді як серед ВПО вдвічі більше тих, хто не замислюється про власну фінансову стабільність у майбутньому. Такі відмінності можуть бути пов'язані з минулим негативним досвідом ВПО, який нагадує про марно витрачені через зовнішні обставини ресурси, що були призначені на благополуччя у майбутньому.

Відмінності у використанні стратегії конструювання майбутнього за взірцем незначні та стосуються насамперед кар'єрної сфери. Серед місцевих мешканців більше тих, хто користується досвідом колег та фахівців у своїй сфері діяльності. Тоді як показники з використання досвіду членів родини та друзів, а також досвіду користувачів соцмереж, героїв книг та фільмів або відомих особистостей майже співпадають в обох вибірках.

Результати пошукового дослідження стратегій конструювання особистісного майбутнього ВПО та особами, які не мають досвіду вимушеного переселення, представлені у Таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Стратегії конструювання особистісного майбутнього ВПО та особами,
які не мають досвіду вимушеного переселення

		Внутрішньо переміщені особи (N=60)			Особи, які не мають досвіду вимушеного переселення (N=60)		
Стратегія	Твердження	Так	Ні	Не знаю	Так	Ні	Не знаю
Стратегія планування особистісного майбутнього	Я думаю про майбутнє, мрію про нього та уявляю, але не планую його	41,2%	51,7%	7,1%	38,3%	34,9%	26,7%
	Я складаю плани на день, тиждень, місяць, рік	65%	30,6%	4,4%	59,4%	39,3%	1,3%
	Я приділяю час плануванню свого майбутнього	61,8%	31,2%	7%	54%	35,2%	10,8%
Стратегія уникання майбутнього	Мені не подобається мріяти про майбутнє, уявляти його	24,2%	60,2%	15,6%	11,4%	81,9%	6,7%
	Я не знаю, що станеться в майбутньому та не бачу сенсу загадувати наперед	31,5%	52,5%	16%	28,5%	52,7%	18,9%
Стратегія закладання майбутнього у теперішньому	Я готовий (-а) витратити ресурси (час, зусилля, фінанси) в теперішньому для успіху в майбутньому	81,4%	5,8%	12,8%	91,3%	2%	6,7%
	Я замислююсь про свою фінансову стабільність у майбутньому	92,6%	6,1%	1,3%	95,6%	3,4%	1%
Стратегія самостійного або соціального конструювання особистісного майбутнього	При плануванні майбутнього я керуюся тільки власною думкою	36,8%	57,3%	5,9%	48,7%	38,6%	12,7%
	Плануючи майбутнє, я розраховую на підтримку оточуючих в здійсненні моїх цілей	52,9%	39,8%	7,3%	51,6%	36,7%	11,7%
	Плануючи майбутнє, я розраховую на допомогу соціальних фондів, держави	31,9%	59,2%	8,9%	10,4%	79,2%	10,4%

Продовження Таблиці 2.3.

Стратегія пристосування до обставин	При зміні обставин я готовий(-а) скласти нові плани	81,6%	5,5%	12,9%	71,5%	4,4%	42,1%
	При зміні обставин я буду намагатися реалізувати складені раніше плани	35,8%	14,8%	49,4%	50,4%	19,1%	30,5%
Стратегія конструювання майбутнього за взірцем	Плануючи майбутнє, я використовую досвід членів сім'ї та друзів	57,9%	33,4%	8,7%	54,6%	40%	5,4%
	Плануючи майбутнє, я орієнтуюся на досвід колег та успішних фахівців в моїй сфері діяльності	65,6%	23,7%	10,7%	73,1%	19,5%	7,4%
	Плануючи майбутнє, я використовую досвід користувачів соцмереж, героїв книг та фільмів, відомих особистостей	25,1%	57,2%	17,7%	25,4%	62,7%	11,9%

2.5. Програма емпіричного дослідження конструювання особистісного майбутнього внутрішньо переміщеними особами

Емпірична частина дослідження передбачає вирішення таких завдань:

- з'ясування ролі базових переконань щодо контрольованості світу та інтолерантності до невизначеності у конструюванні внутрішньо переміщеними особами особистісного майбутнього;
- визначення особливостей конструювання майбутнього внутрішньо переміщеними особами;
- висвітлення специфічної категорії психологічного часу внутрішньо переміщених осіб – ретроспективного майбутнього;
- виявлення стратегій конструювання особистісного майбутнього.

Виходячи з методико-організаційних засад дослідження, враховуючи теоретичну модель, представлену у першому розділі та керуючись

поставленими завданнями, було розроблено програму емпіричного дослідження. Вона включає два основні етапи: підготовчо-розвідувальний етап та етап основного дослідження. Методичною основою дослідження є поєднання кількісних та якісних методів.

Підготовчо-розвідувальний етап передбачає планування процедури емпіричного дослідження на основі опрацьованої теоретичної літератури, підбір методів дослідження, проведення пілотажного дослідження задля їх перевірки, обґрунтування вибірки, побудування емпіричної моделі дослідження.

На *етапі основного дослідження* передбачається збір емпіричних даних, їх подальший аналіз та інтерпретація, формулювання загальних висновків.

Підготовчо-розвідувальний етап дослідження відбувався з грудня 2020 по листопад 2021 року.

Під час підготовчої частини цього етапу було складено робочу анкету дослідження, яка складалась з двох спільних для обох вибірок блоків та додаткового блоку, присвяченого ретроспективному майбутньому, який було запропоновано заповнювати тільки ВПО. Перший блок анкети було присвячено демографічним характеристикам, які були визнані необхідними виходячи з завдань дослідження. Другий блок анкети був направлений на визначення стратегій конструювання особистісного майбутнього. Задля його формування було попередньо складено перелік поведінкових проявів зазначених стратегій, відповідно до якого було сформовано анкету.

Також було визначено методики, які відповідають завданням дослідження та теоретичній моделі.

У межах розвідувальної частини етапу було зібрано дані для перевірки методів дослідження. Вибірка пілотажного дослідження складалась з експериментальної (внутрішньо переміщені особи з Донецької та Луганської областей та АР Крим), до якої ввійшли 22 особи, з яких 17 жінок та 5 чоловіків, та контрольної – з 20 осіб, які не мають досвіду вимушеного переселення, з них 16 жінок та 4 чоловіка. На цьому етапі дослідження було визнано

доцільним застосування в основному дослідженні критеріального відбору респондентів як однієї зі стратегій формування вибірки задля її збалансування за статтю та віком.

Аналіз результатів пілотажного дослідження дозволив модифікувати методики та скоротити їх кількість. У результаті відбору методик до основної частини дослідження увійшли: анкетування, 2 перші пункти опитувальника симптомів ПТСР у вимушених мігрантів (Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгерова, П.А. Черкасова), «Опитувальник часової перспективи» (Ф. Зімбардо), «Семантичний диференціал часу» (Л. Вассерман), Метод мотиваційної індукції (Ж. Нюттен) (часовий код), «Шкала базових переконань» (Р. Янов-Бульман), тест «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (IUS-12), нарративне оповідання «Моє майбутнє».

Аналіз незавершених речень (Метод мотиваційної індукції Ж. Нюттена, часовий код) дозволив суттєво скоротити кількість мотиваційних індукторів (у основному дослідженні їх залишилось 17) та додати декілька кодів, пов'язаних із наслідками війни та вимушеного переселення, згідно з метою дослідження.

Також на цьому етапі було створено схему аналізу нарративних оповідань.

Основний етап дослідження, який відбувався з грудня 2021 року по лютий 2023 року, складався з наступних завдань:

- виявлення відмінностей у часових перспективах та баченні майбутнього ВПО та осіб, які не мають досвіду вимушеного переселення;
- аналіз взаємозв'язків між часовими перспективами та базовими переконаннями, ставленням до невизначеності;
- виявлення особливостей суб'єктивного сприйняття майбутнього ВПО;
- визначення особливостей змістового та темпорального наповнення мотиваційних об'єктів майбутнього ВПО;

- аналіз стратегій конструювання майбутнього ВПО та їх відмінностей від тих, які застосовують особи, які не мають досвіду вимушеного переселення;
- опис ретроспективного майбутнього, як особливості психологічного часу ВПО.

Вибірка дослідження склала 120 осіб, по 60 осіб в основній (ВПО з Донецької та Луганської областей та АР Крим) та контрольній (особи, які не мають досвіду вимушеного переселення) групах. Групи були збалансовані за статтю, віком та рівнем освіти респондентів.

Для визначення, які методи математичної статистики обрати для аналізу даних (параметричні чи непараметричні), першочергово було проведено перевірку на нормальність розподілу за критерієм Колмогорова-Смірнова шкал методик «Опитувальник часової перспективи» (Ф. Зімбардо), «Семантичний диференціал часу» (Л. Вассерман), «Шкала базових переконань» (Р. Янов-Бульман), «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (IUS-12). Під час перевірки було виявлено шкали з ненормальним розподілом, що разом із порівняно невеликим обсягом вибірки обумовило подальше застосування непараметричних методів (Климчук, 2009).

При розв'язанні першого емпіричного завдання використовувався непараметричний U-критерій Манна-Уїтні.

Друге емпіричне завдання було розв'язано проведенням кореляційного аналізу між шкалами часових перспектив за Ф. Зімбардо та шкалами:

- доброта навколишнього світу, доброзичливість людей, справедливість світу, контрольованість світу, випадковість як принцип розподілу життєвих подій, цінність власного «Я», ступінь самоконтролю, ступінь удачі чи везіння («Шкала базових переконань», Р. Янов-Бульмана);
- тривога за майбутнє, гнітюча тривога та загальний бал інтолерантності до невизначеності («Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (IUS-12)).

Для розв'язання завдань дослідження було застосовано непараметричний метод коефіцієнт кореляції ρ Спірмена.

Оскільки третє емпіричне завдання передбачало порівняння особливостей сприйняття майбутнього ВПО та осіб, які не мають досвіду вимушеного переселення, для його розв'язання було застосовано непараметричний U-критерій Манна-Уїтні.

Визначення особливостей змістового і темпорального наповнення мотиваційних об'єктів ВПО проводилось шляхом аналізу даних, отриманих за допомогою методики «Метод мотиваційної індукції» (Ж. Нюттен) (часовий код).

Для визначення особливостей характеристик майбутнього ВПО та стратегій, які вони використовують для його конструювання, в порівнянні з особами, які не мають досвіду вимушеного переселення, було проведено аналіз футурологічних оповідань респондентів обох вибірок відповідно до розробленої під час підготовчо-розвідувального етапу схеми аналізу наративів.

Огляд ретроспективного майбутнього як особливості психологічного часу ВПО було здійснено за допомогою аналізу блоку анкети, присвяченого ретроспективному майбутньому та отриманих розгорнутих відповідей на відкрите питання «Як переселення вплинуло на Ваше майбутнє?».

Модель емпіричного дослідження стратегій конструювання особистісного майбутнього внутрішньо переміщеними особами представлена на Рисунку 2.2.

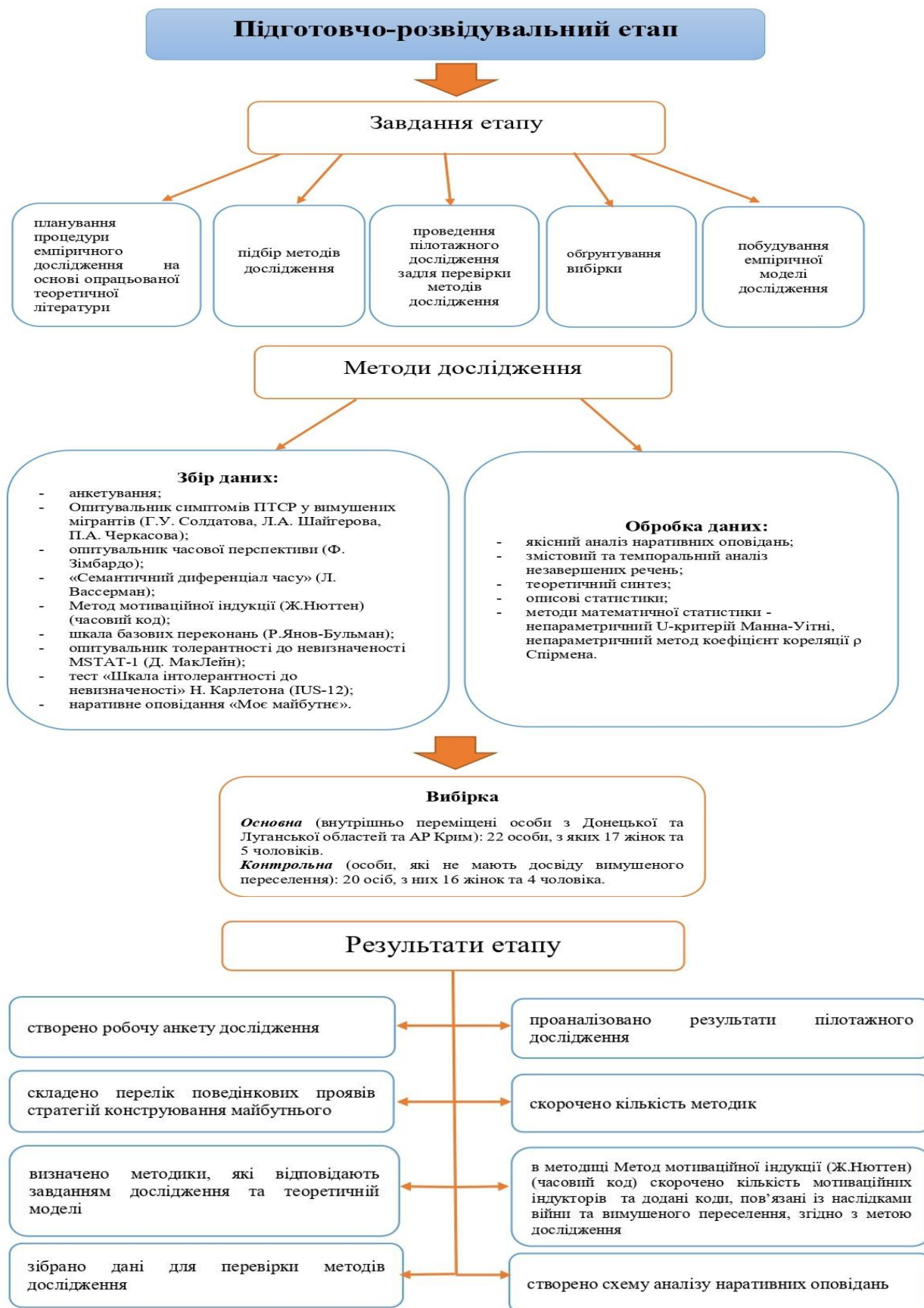


Рис. 2.2. – Емпірична модель дослідження стратегій конструювання особистісного майбутнього внутрішньо переміщеними особами

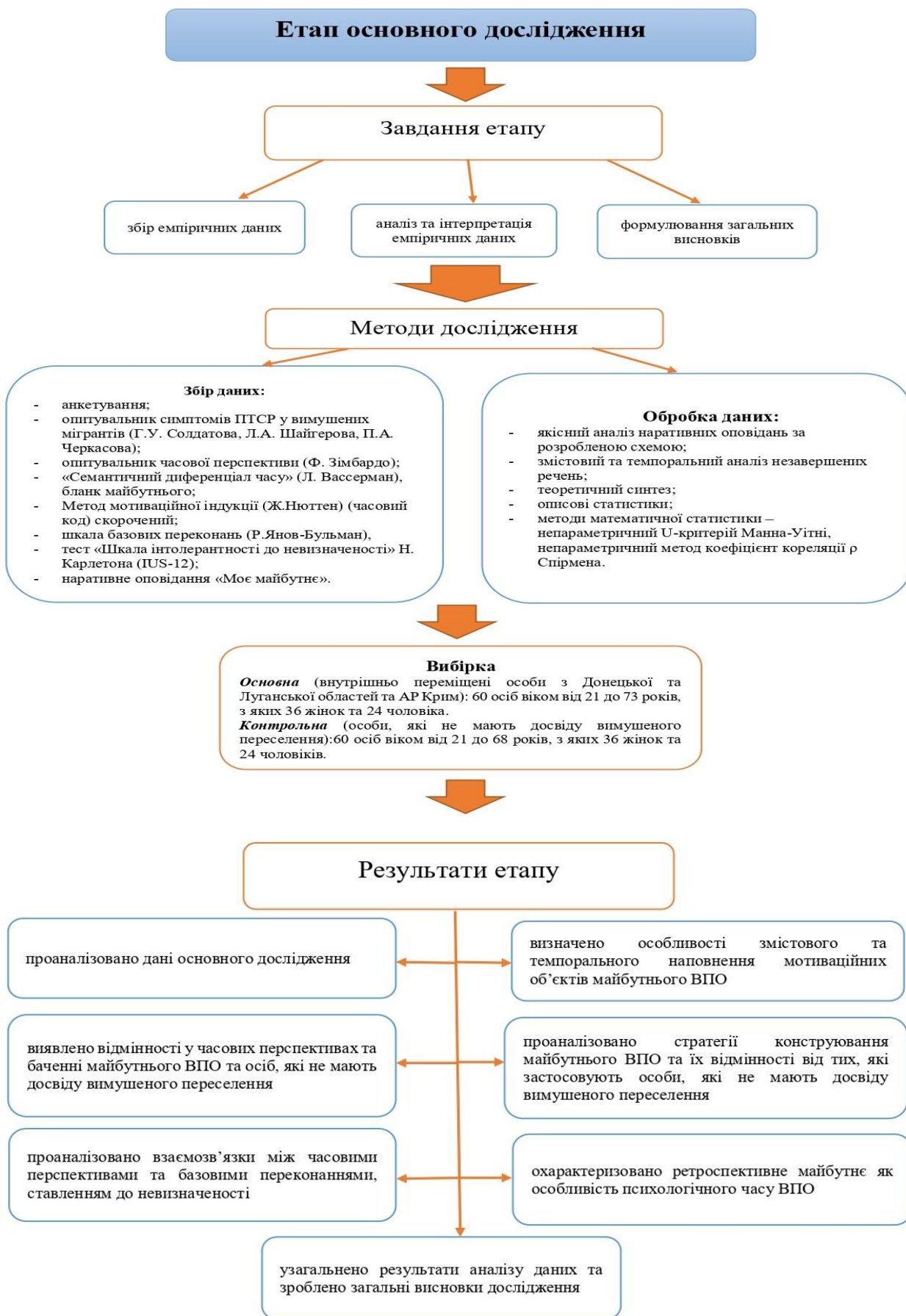


Рис.2.2. (продовження)

Висновки до другого розділу

Дослідження стратегій конструювання особистісного майбутнього внутрішньо переміщеними особами поєднує кількісні, якісні та проміжні (які не категоризуються як суто якісні або кількісні) методи дослідження.

Емпірична модель дослідження складається з підготовчо-розвідувального та основного етапів, які спрямовано на виконання завдань виявлення відмінностей у часових перспективах та баченні майбутнього ВПО та осіб, які не мають досвіду вимушеного переселення; аналізу взаємозв'язків між часовими перспективами та базовими переконаннями, ставленням до невизначеності; виявлення особливостей суб'єктивного сприйняття майбутнього ВПО; визначення особливостей змістового та темпорального наповнення мотиваційних об'єктів майбутнього ВПО; аналізу стратегій конструювання майбутнього ВПО та їх відмінностей від тих, які застосовують особи, які не мають досвіду вимушеного переселення; опису ретроспективного майбутнього, як особливості психологічного часу ВПО.

Як інструментальне забезпечення на розвідувальному етапі виступили анкетування; «Опитувальник симптомів ПТСР у вимушених мігрантів» (Г.У.Солдатова, Л.А. Шайгерова, П.А. Черкасова); «Опитувальник часової перспективи» (Ф. Зімбардо); «Семантичний диференціал часу» (Л. Вассерман, бланк майбутнього); «Метод мотиваційної індукції» (Ж. Нюттен, часовий код); «Шкала базових переконань» (Р. Янов-Бульман); «Опитувальник толерантності до невизначеності MSTAT-1» (Д. МакЛейн); «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (IUS-12); нарративне оповідання «Моє майбутнє». На основному етапі дослідження з методичного інструментарію було виключено методику «Опитувальник толерантності до невизначеності MSTAT-1» (Д. МакЛейн) та скорочено кількість мотиваційних індукторів методики «Метод мотиваційної індукції» (Ж. Нюттен, часовий код).

Для проведення емпіричного дослідження було сформовано вибірку із 120 респондентів, яка поділяється на основну (ВПО) та контрольну (особи, які не мають досвіду вимушеного переселення) вибірки, по 60 осіб кожна.

Дослідження було організовано за принципами добровільної участі, анонімності, конфіденційності та зворотного зв'язку.

Основні положення цього розділу викладені в публікаціях автора: Діброва, 2021а, Діброва 2021б.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ КОНСТРУЮВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО МАЙБУТНЬОГО ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ

Розділ присвячено узагальненню та аналізу результатів емпіричного дослідження конструювання особистісного майбутнього ВПО, їх логічній та статистичній інтерпретації. За допомогою кількісного аналізу визначено взаємозв'язки базових переконань та ставлення до невизначеності зі шкалами часової перспективи, а також особливості суб'єктивного сприйняття майбутнього ВПО. За допомогою якісних та кількісних методів виявлено особливості змістового та темпорального наповнення мотиваційних об'єктів майбутнього ВПО, його характеристик та використання ВПО стратегій конструювання особистісного майбутнього в порівнянні з особами, які не мають досвіду вимушеного переселення. Також детально розглянуто таку особливість психологічного часу ВПО як «ретроспективне майбутнє».

3.1. Взаємозв'язки базових переконань, ставлення до невизначеності та шкал часової перспективи

Після аналізу теоретичної літератури та формулювання робочих гіпотез дослідження було визнано необхідним знайти відповіді на такі питання:

1. Які часові перспективи переважають в структурі психологічного часу ВПО? Чи відрізняються вони від тих, що переважають у місцевих мешканців?
2. Чи існує взаємозв'язок між часовими перспективами та базовими переконаннями особистості?
3. Чи існує взаємозв'язок між часовими перспективами та інтолерантністю до невизначеності?

Аналіз даних був здійснений за допомогою методів описової та математичної статистики; через ненормальній розподіл вибірок були

застосовані непараметричний U-критерій Манна-Уїтні та непараметричний метод рангової кореляції Спірмена.

На першому етапі було проведено аналіз наявних у відповідях респондентів часових перспектив та порівняння їх вираженості в основній та контрольній вибірках. Для виявлення переважаючих часових перспектив був застосований опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо.

Таблиця 3.1.

Описові статистики для вибірок ВПО та місцевих мешканців за методикою «Опитувальник часової перспективи» Ф. Зімбардо

Вибірка	Шкали методики									
	Негативне минуле		Гедоністичне теперішнє		Майбутнє		Позитивне минуле		Фаталістичне теперішнє	
	Md	Середнє	Md	Середнє	Md	Середнє	Md	Середнє	Md	Середнє
ВПО (N=60)	2,80	2,83	3,18	3,14	3,77	3,73	3,33	3,36	2,75	2,75
Місцеві мешканці (N=60)	2,83	2,54	2,89	2,94	3,67	3,65	3,22	3,24	2,55	2,39

За U-критерієм Манна-Уїтні ($p \leq 0,05$) ми отримали такі статистично значущі відмінності: за шкалою «Негативне минуле» ($U=1666,5$) вищим є показник у субвибірці респондентів, які мають статус ВПО; за шкалою «Фаталістичне теперішнє» ($U=1482$) більш високим є також показник основної вибірки. Така відмінність пояснюється попереднім негативним досвідом ВПО, який містить як пов'язані з військовим конфліктом та вимушеним переселенням травмівні події, так і марність докладених зусиль та витрачених на побудову власного життя ресурсів, обумовлену суто зовнішніми неочікуваними обставинами, що наводить особистість на думки про роль фатуму та випадковості у перебігу життя. Обидві часові перспективи можуть накладати негативний відбиток на подальше конструювання майбутнього, знижуючи активність особистості у побудові власного життя.

Завданням наступного етапу дослідження було встановити взаємозв'язки між наявними у особистості часовими перспективами та базовими переконаннями, які були визначені за «Шкалою базисних переконань» Р. Янов-Бульман.

Аналіз взаємозв'язку часових перспектив і базисних переконань був проведений за допомогою непараметричного методу коефіцієнту рангової кореляції Спірмена.

Таблиця 3.2.

Взаємозв'язок часових перспектив та базисних переконань особистості

Часові перспективи	Базисні переконання							
	А	В	С	Д	Е	Ф	Г	Н
Негативне минуле	-0,11	-0,14	0,06	-0,07	0,36**	- 0,45**	-0,06	-0,14
Гедоністичне теперішнє	0,09	0,13	0,18*	0,15	0,31**	-0,12	0,20*	0,25**
Майбутнє	0,21*	0,10	0,13	0,09	-0,20*	0,23*	0,28**	0,19*
Позитивне минуле	0,05	-0,02	0,02	-0,08	-0,03	0,14	-0,09	-0,20*
Фаталістичне теперішнє	-0,09	-0,06	0,01	0,06	0,43**	- 0,42**	-0,09	-0,08

Примітка. N=120; * - кореляція достовірна при $p \leq 0,05$; ** - кореляція достовірна при $p \leq 0,001$.

Негативне минуле має помірну зворотну кореляцію ($\rho=-0,45$) з шкалою «цінність власного «Я» (F) ($p \leq 0,001$). Враховуючи негативний характер наявного зав'язку, можна зробити висновок, що негативне минуле особистості накладає значний відбиток на її почуття власної цінності, ставлення до себе. Разом з тим, брак віри у власну цінність, невпевненість в тому, чи вона гідна кращого життя, стимулює повертатися до травмівних подій минулого. Такі події визначають теперішнє та майбутнє. Наявна також пряма помірна кореляція ($\rho=0,36$) між негативним минулим та шкалою «випадковість як принцип розподілу життєвих подій» (E) ($p \leq 0,001$). Через переконання

особистості в тому, що в житті подіями керує випадковість, можливе зниження бажання докладати зусилля для отримання результатів. Таким чином, для конструювання майбутнього особистості значний прояв негативного минулого у балансі часових перспектив може мати негативні наслідки, які будуть проявлятися у зниженні домагань та зусиль, а також у меншій масштабності цілей.

Фаталістичне теперішнє має статистично значущі ($p \leq 0,001$) помірні взаємозв'язки з шкалами «випадковість як принцип розподілу життєвих подій» (E) ($\rho=0,43$) та «цінність власного «Я» (F) ($\rho=-0,42$), остання кореляція має зворотній напрям. Отримані результати пояснюються змістом фаталістичного теперішнього, який передбачає підпорядкованість події примхам долі, випадковостям, впливу надзвичайних сил. Позитивні переконання про власну цінність та удачливість знижують вплив фаталістичного теперішнього на особистість. Натомість особистість, в уявленні про теперішнє якої домінує фаталістичність, менше вірить у власні сили і таланти. В свою чергу, якщо в особистості переважає орієнтація на фаталістичне теперішнє та актуалізована переконаність у тому, що все в житті є результатом випадковості, часова перспектива і переконання взаємообумовлюються та органічно доповнюють картину світу людини. Розглядаючи вплив фаталістичного теперішнього на подальше життя особистості, а саме, на конструювання нею власного майбутнього, можна дійти висновку, що зазначені взаємозв'язки знижують активний власний внесок особистості у будівництво майбутнього через переконання щодо власної неспроможності вплинути на розвиток прийдешніх подій.

Також наявна статистично значуща ($p \leq 0,001$), хоч і не дуже сильна ($\rho=0,28$), кореляція між майбутнім та шкалою «ступінь самоконтролю» (G). Цей взаємозв'язок можна пояснити тим, що особистість з проявленим майбутнім у балансі часових перспектив усвідомлює необхідність власного внеску у побудову бажаного майбутнього. Для досягнення запланованого потрібні певна дисциплінованість, а також віра у те, що перебіг подій залежить

здебільшого від самої людини. Саме такі переконання складають змістове наповнення шкали «ступінь самоконтролю».

Спостерігаються також не дуже сильні кореляції з майбутнім шкал «доброта навколишнього світу» (А) ($\rho=0,21$), «випадковість як принцип розподілу життєвих подій» (Е) ($\rho=-0,20$), «цінність власного «Я»» (F) ($\rho=0,23$) та «ступінь удачі чи везіння» (Н) ($\rho=0,19$) на рівні статистичної значущості $p \leq 0,05$. Привертає увагу зворотня кореляція між майбутнім та шкалою «випадковість як принцип розподілу життєвих подій». Її наявність та зворотній напрямок підтверджують попередні висновки про негативний вплив віри у випадковість на майбутнє. Як можна побачити, в особистості, орієнтованій на майбутнє, нижчим є рівень переконаності у випадковому розвитку подій. Серед переконань у неї більше тих, що підтверджують власну цінність та доброзичливість світу. І навпаки, особистість, яка вірить у себе та доброту світу, більш схильна орієнтуватися на майбутнє.

Гедоністичне теперішнє має статистично значущі ($p \leq 0,001$) взаємозв'язки з шкалами «випадковість як принцип розподілу життєвих подій» (Е) ($\rho=0,31$) та «ступінь удачі чи везіння» (Н) ($\rho=0,25$). На рівні статистичної значущості ($p \leq 0,05$) спостерігаються менші взаємозв'язки зі шкалами «справедливість світу» (С) ($\rho=0,18$) та «ступінь самоконтролю» (G) ($\rho=0,20$). Опори особистості на вдачу, везіння та випадковість як рушійні принципи побудови власного життя можуть призводити до надмірного захоплення миттєвими задоволеннями, що є характерною ознакою переважання гедоністичного теперішнього у балансі часових перспектив. І, якщо задоволеність власним теперішнім тільки сприяє психологічному здоров'ю особистості, то зловживання нею може спричинити поверхове та легковажне ставлення до майбутнього, зводячи його конструювання лише до пустих мрій, які не будуть підкріплені плануванням та діями.

Графічно результати аналізу взаємозв'язків базових переконань та часових перспектив представлені у моделі Рис.3.1.

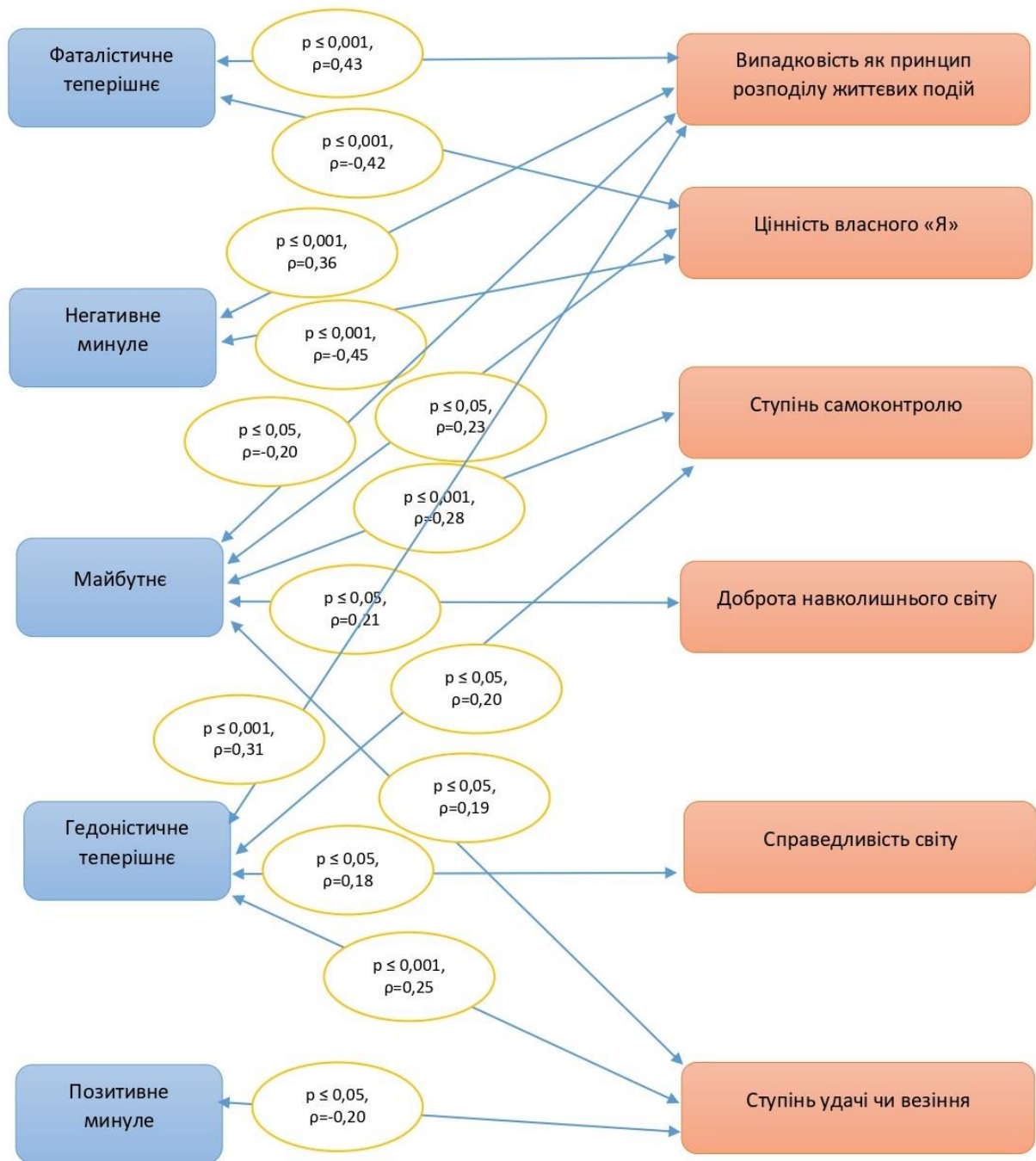


Рис. 3.1. – Модель взаємозв'язків базових переконань та часових перспектив

Найбільша кількість взаємозв'язків спостерігається між часовими перспективами та переконаннями щодо випадковості як принципу розподілу життєвих подій. Також майбутнє має найбільшу кількість взаємозв'язків з базовими переконаннями, хоча вони і є не дуже сильними.

Окремо слід зазначити наявність взаємозв'язку часових перспектив не тільки з окремими шкалами методики «Шкала базисних переконань» Р. Янов-

Бульман, а також з факторами, в які ці шкали об'єднані. Статистично значущі ($p \leq 0,001$) взаємозв'язки виявлені з фактором, пов'язаним з переконаннями стосовно власної цінності, здатності керувати подіями та везіння, до якого належать шкали «цінність власного «Я»», «ступінь самоконтролю» та «ступінь удачі чи везіння». Так, наявні зворотні кореляції зазначеного фактору з негативним минулим ($\rho = -0,32$) та фаталістичним теперішнім ($\rho = -0,28$). Також наявний взаємозв'язок цього фактору ($\rho = 0,28$) з майбутнім.

Отже, найбільші взаємозв'язки та взаємовпливи часових перспектив та переконань особистості стосуються саме бачення власної цінності та здатності контролювати себе, а також ставлення до рівня свого везіння. Відповідно більшість наявних взаємовпливів стосується безпосередньо особистості, її бачення себе, своїх можливостей і навіть везіння, яке зазвичай розглядають як зовнішній фактор. Окрім цього, спостерігається ($\rho = 0,30$) взаємозв'язок між гедоністичним теперішнім та фактором загального ставлення до усвідомленості світу, який об'єднує переконання щодо справедливості світу, контрольованість світу та ролі випадковості як принцип розподілу життєвих подій, на високому рівні ($p \leq 0,001$) статистичної значущості.

На завершальному етапі перевірки робочих гіпотез дослідження було проаналізовано наявність кореляцій між часовими перспективами за Ф.Зімбардо та шкалами опитувальника «Шкала інтолерантності до невизначеності IUS-12» Н. Карлетона в адаптації Г. Громової.

Аналіз взаємозв'язку часових перспектив і інтолерантності до невизначеності був проведений за допомогою метода коефіцієнту рангової кореляції Спірмена (Таблиця 3.3.).

Таблиця 3.3.

Взаємозв'язок часових перспектив та інтолерантності до
невизначеності

Часові перспективи	Інтолерантність до невизначеності		
	прогностична тривога	гнітюча тривога	загальний бал
Негативне минуле	0,30**	0,49**	0,45**
Гедоністичне теперішнє	0,04	0,18*	0,11
Майбутнє	0,31**	-0,12	0,12
Позитивне минуле	-0,01	0,03	,01
Фаталістичне теперішнє	0,28**	0,59**	0,48**

Примітка. N=120; * - кореляція достовірна при $p \leq 0,05$; ** - кореляція достовірна при $p \leq 0,001$.

Передусім необхідно відзначити високий рівень значущості ($p \leq 0,001$) майже всіх наявних взаємозв'язків між часовими перспективами та шкалами опитувальника «Шкала інтолерантності до невизначеності IUS-12».

Негативне минуле має виражені взаємозв'язки зі всіма шкалами опитувальника: «гнітючою тривогою» ($\rho=0,49$), «загальним балом інтолерантності до невизначеності» ($\rho=0,45$) та «прогностичною тривогою» ($\rho=0,30$).

Фаталістичне теперішнє також корелює зі всіма шкалами опитувальника. Значущим є взаємозв'язок з «гнітючою тривогою» ($\rho=0,59$), помірним з «загальним балом інтолерантності до невизначеності» ($\rho=0,48$) та майже вдвічі меншим з «прогностичною тривогою» ($\rho=0,28$).

Як і було очікувано, спостерігається помірний взаємозв'язок ($\rho=0,31$) між майбутнім та «прогностичною тривогою».

Спостерігається не дуже сильний взаємозв'язок ($\rho=0,18$) гедоністичного теперішнього зі шкалою «гнітюча тривога» на рівні статистичної значущості $p \leq 0,05$.

Отримані результати співвідносяться з результатами попередніх етапів аналізу даних, отриманих за допомогою кількісних методик дослідження, які підкреслюють значення негативного минулого та фаталістичного теперішнього та їх взаємозв'язків з переконаннями особистості. Як можна побачити, саме ці часові перспективи мають значні взаємозв'язки з усіма шкалами опитувальника на інтолерантність до невизначеності. Слід зазначити, що самі шкали мають певний часовий підтекст, адже «прогностична тривога» – це тривога про те, що тільки передбачається, тобто про події, пов'язані з майбутнім, тоді як «гнітюча тривога» більше пов'язана з поточним станом особистості, невірою людини у власні сили та можливість контролювати події. Останнє майже віддзеркалює сутність орієнтації особистості на фаталістичне теперішнє, за наявності якої лейтмотивом поведінки та оцінки подій людиною стає підпорядкованість життя фатуму та марності власних зусиль. Отже, світ та все, що в ньому відбувається, стає постійним джерелом тривоги на поточному та прогностичному рівнях. Слід також зважати на двосторонність наявних зв'язків. Так, негативний досвід минулого може викликати підвищену тривожність, а подекуди і страх щодо неконтрольованої або несподіваної зміни обставин чи перебігу подій. Але і домінування тривожності та несприйняття людиною невизначеності може провокувати більш негативну оцінку власного минулого. У такому випадку людина буде неусвідомлено шукати у своєму минулому підтвердження власним тривогам.

Зв'язок «прогностичної тривоги», яка, як вже було зазначено, має певну інтенцію до майбутнього, та власне майбутнього передбачався на етапі планування дослідження. Проте привертає увагу, що кореляція є прямою, відтак тривога щодо прийдешніх подій та орієнтація на майбутнє не протиставляються. Радше вони взаємодоповнюються і виходить, що

орієнтована на майбутнє людина з більшою тривогою ставиться до подій, час яких ще на настав, і навпаки – більша тривога з приводу того, що тільки імовірно може трапитись, немов розгортає людину у напрямку майбутнього. На відміну від, наприклад, фаталістичного теперішнього, переважання якого серед часових перспектив особистості з певною впевненістю можна визначити як деструктивне, зазначений взаємозв'язок майбутнього та «прогностичної тривоги» несе в собі певний конструктив. Орієнтація на майбутнє та тривога щодо нього можуть додати особистості активності у вирішенні життєвих питань, а також змусити її замислюватись про прийдешні події та різні варіанти їх розвитку, а, можливо, й діяти задля реалізації оптимального для себе варіанту.

3.2. Особливості суб'єктивного сприйняття майбутнього ВПО

Задля виявлення особливостей суб'єктивного сприйняття майбутнього ВПО було проведено порівняльний аналіз результатів методики «Семантичний диференціал часу» (Л. Вассерман) респондентами основної та контрольної вибірки. Результати середніх показників та медіан за шкалами сприйняття майбутнього респондентів обох вибірок представлені у Таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Сприйняття майбутнього ВПО та місцевими мешканцями за методикою «Семантичний диференціал часу» (Л. Вассерман)

Вибірка	Шкали методики									
	Активність часу		Емоційна забарвленість часу		Величина часу		Структура часу		Відчутність часу	
ВПО (N=60)	Md	Середнє	Md	Середнє	Md	Середнє	Md	Середнє	Md	Середнє
		3,00	2,03	8,50	7,32	7,00	6,32	6,50	5,08	3,50

Продовження Таблиці 3.4.

Місцеві мешканці (N=60)	4,00	4,45	11,50	10,37	9,00	9,27	6,00	5,93	3,00	4,20
-------------------------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	------	------

Через відсутність нормального розподілу за шкалами та порівняно невеликий обсяг вибірки, для аналізу даних було обрано непараметричний U-критерій Манна-Уїтні. На статистично значущому рівні ($p \leq 0,05$) виявлено відмінності у сприйнятті майбутнього між респондентами двох вибірок за шкалами «активність часу» ($U=1364,5$), «величина часу» ($U=1329,5$) та «емоційна забарвленість часу» ($U=1288,5$).

«Активність часу» відображає динамічні характеристики майбутнього респондентів. Високі показники за цією шкалою можуть вказувати на наявність вираженої наповненості цього періоду психологічного часу, а можливо, й емоційного напруження, яке з ним пов'язано. Низькі показники свідчать про недостатню активність спрямованої на майбутнє психічної діяльності респондента. За результатами аналізу показники «активності часу» ВПО є дещо нижчими, ніж у місцевих мешканців. Такі особливості можуть проявлятися як відчуття нестачі сил та енергії для виконання замислів та планів, пасивність, статичність внутрішнього життя, брак подієвості майбутнього. Можливою причиною меншої кількості енергії, спрямованої на події майбутнього, є необхідність вирішення поточних проблем та задач, яка вища у ВПО саме через вимушений переїзд, внаслідок якого значна частина переселенців втратила надбання минулого. Тож ВПО психологічно більш залучені у теперішнє, в якому намагаються повернути звичний та гідний рівень життя, а також у спогади про минуле життя до переселення.

Наступна шкала «емоційна забарвленість часу» відображає ставлення респондентів до майбутнього на афективному рівні. Високі показники за цією шкалою свідчать про переважання у ставленні до майбутнього позитивних емоцій, оптимістичного його бачення, проте іноді можуть вказувати на нереалістичність уявлень про майбутнє та завищені очікування щодо нього.

Низькі показники за шкалою, особливо у бланку майбутнього, вказують не тільки на негативне бачення періоду психологічного часу. Вони можуть бути індикатором таких почуттів, як безпорадність, безнадійність та безперспективність. Показники «емоційної забарвленості часу» ВПО є значно нижчими, ніж у осіб, які не мають досвіду вимушеного переселення, проте вони все ж не вказують на низький рівень емоційної забарвленості майбутнього. Отримані відмінності вказують на порівняно менш позитивні уявлення про майбутнє, що може бути пов'язано зі складнощами теперішнього та більшою невпевненістю переселенців у реалізації планів на майбутнє. Також можна сказати, що їхнє бачення майбутнього є реалістичнішим за те, яке мають місцеві мешканці, оскільки вони вже мають досвід нездійсненого майбутнього.

Шкала «величина часу» пов'язана зі сприйняттям простору та розміру психологічного часу, його змістової наповненості. Особистість з високими показниками за цією шкалою відчуває внутрішню свободу, має високий мотиваційний потенціал та не сприймає зовнішні фактори як перешкоди в реалізації задумів. Низькі показники, навпаки, свідчать про брак простору до самореалізації, відчуття скутості та бачення у життєвих подіях непереборних перешкод на шляху до задоволення потреб особистості. Отримані результати свідчать про більш низькі показники за цією шкалою у ВПО. Переселенці були змушені не тільки змінити місце життя, а також і відмовитись від планів на майбутнє, втративши при цьому ресурси, які було закладено в їх реалізацію. У більшості випадків, прийняття рішення про переїзд було зумовлене зовнішніми обставинами, а саме – початком війни та окупацією рідних міст респондентів. Тож ВПО більшою мірою, ніж особи, які не мають досвіду вимушеного переселення, схильні оцінювати зовнішні умови як перешкоди в реалізації планів.

Не менш важливо розглянути змістове наповнення шкал, за якими відмінності між вибірками не були виявлені, а саме шкали «структура часу» та «відчутність часу». В шкалі «структура часу» закладено уявлення про

впорядкованість майбутнього, прогнозованість та підконтрольність подій у ньому, а також логічність та узгодженість внутрішнього життя особистості, її спонукань та емоційних реакцій на очікувані події. Шкала «відчутність часу» пов'язана з наявністю у особистості психологічного зв'язку з майбутнім, її залученістю у прийдешні події. Високі показники за цією шкалою свідчать про оцінку подій майбутнього як особистісно значущих, тоді як низькі можуть бути індикатором відстороненості, позиції спостерігача. Згідно отриманих результатів ВПО не відрізняються від осіб, які не мають досвіду вимушеного переселення, за цими показниками. Відповідно вимушений переїзд та пов'язані з ним травмівні події не ведуть до зміни уявлень про впорядкованість майбутнього та внутрішніх мотивацій особистості, а також не зменшують психологічний зв'язок з майбутнім.

Попри наявність психологічного зв'язку з майбутнім, сприйняття майбутнього ВПО є менш напруженим та динамічним, їхня психологічна енергія меншою мірою спрямована на період майбутнього, ніж у місцевих мешканців. Відмінності в уявленнях про впорядкованість та прогнозованість подій у респондентів двох вибірок відсутні, проте в сприйнятті майбутнього ВПО спостерігається менша оптимістичність. Також ВПО більш схильні до оцінки зовнішніх подій як таких, що ставлять під загрозу реалізацію планів.

3.3. Результати дослідження майбутнього у письмових наративах внутрішньо переміщених осіб

Для більш повного розуміння того, які стратегії конструювання майбутнього використовують ВПО та чи відрізняються їхні стратегії від тих, що використовують особи, які не мають досвіду вимушеного переселення, нами було проведене дослідження письмових історій про майбутнє. Основну вибірку дослідження склали 60 внутрішньо переміщених осіб з Донецької та Луганської областей та АР Крим, з яких 36 жінок та 24 чоловіка. Контрольна вибірка була сформована з людей, які постійно проживають на одному місці та не мають досвіду вимушеного переселення, у кількості 60 осіб, з яких 36

жінок та 24 чоловіка. Важливо зазначити, що збір даних основного дослідження було завершено у січні 2022 року, тобто до початку повномасштабної війни на території України. Це виключає перебування в умовах імовірної загрози життю через бойові дії та вплив хронічного стресу, викликаного війною, у респондентів з вибірки «місцеві мешканці». Таким чином, між основною та контрольною вибірками збережено відмінності у попередньому досвіді, завдяки чому доцільно проводити порівняльний аналіз. Ключовими факторами, за якими була проведена процедура вирівнювання вибірок, стали стать, вік та рівень отриманої освіти респондентів.

Респондентам було запропоновано написати історію, спираючись на рекомендовану схему наративу «Моє майбутнє».

Схема наративу включала наступні пункти:

- яким Ви бачите своє майбутнє?
- які емоції воно у Вас викликає?
- з яких сфер життя складається Ваше майбутнє?
- як Ви плануєте досягати запланованого?

На першому етапі аналізу отримані історії багаторазово перечитувались задля визначення їх структури, основних характеристик ставлення учасників дослідження до власного майбутнього та наявності поведінкових проявів стратегій конструювання особистісного майбутнього. На цьому етапі певну частину зібраних наративів було вилучено із загальної кількості через їх порівняно невеликий обсяг. Таким чином, матеріалом подальшого аналізу стали 42 історії про майбутнє ВПО та 41 історія за авторством осіб, які не мали досвіду вимушеного переселення.

3.3.1. Характеристики майбутнього в наративах ВПО та місцевих мешканців

Наступний етап аналізу присвячено інтерпретації змістів авторських розповідей про майбутнє. Він дав можливість відповісти на завдання дослідження, виокремити проявлені в наративах стратегії конструювання

майбутнього та визначити відмінності їх використання респондентами двох вибірок.

Першим кроком цього етапу аналізу було визначення емоційної валентності ставлення респондентів до особистісного майбутнього та відокремлення ключових тем, які викликають в них найбільші емоційні відгуки (Тутаренко, 2020).

Основне питання, яке було об'єктом аналізу: «Як респонденти сприймають власне майбутнє та які емоції воно в них викликає?». Задля відповіді на нього було вирішено визначити чотири типи емоційної валентності ставлення до майбутнього: позитивний, негативний, нейтральний та амбівалентний.

Позитивне емоційне ставлення до власного майбутнього характеризується оптимістичним, життєствердним його баченням, в розповіді про нього проявлений ентузіазм автора щодо подій майбутнього життя. Також притаманним для цього типу ставлення є використання лексики, що має виражене позитивне забарвлення, більш детальний опис подій та сфер майбутнього життя.

Негативне ставлення проявляється в песимістичних поглядах на майбутнє, у порівняннях його з минулим на користь останнього, у відсутності бачення перспектив та небажанні будувати плани, тривозі щодо майбутнього. Негативно забарвлені тексти є більш емоційними, з більшим наданням пояснень щодо власних почуттів. Для прикладу наведемо уривок з розповіді: «Я б хотіла бачити своє майбутнє зрозумілим, стабільним і хоча б непоганим. На жаль, я розумію, що моє щасливе майбутнє невіддільне від дому, сім'ї та друзів, їх благополуччя. Що неможливо в умовах війни...якщо я не можу поки бути в безпеці, бути щасливою і впевненою в завтрашньому дні...».

Нейтральним вважається бачення майбутнього без переважання позитивних або негативних настроїв, в якому наявні реалістичні плани та цілі на майбутнє. В самих текстах немає виражених емоцій або очікування здійснення запланованого. Розповіді спокійні та розважливі, в них автори

розмірковують про власне майбутнє та висловлюють побажання, як у цьому прикладі: «Хотілося б, щоб моє майбутнє подарувало мені спокійну, комфортну старість (з огляду на мій вік), відносно нормальний стан здоров'я, можливість хоча б рідких подорожей, екскурсій, культурних заходів».

Амбівалентне ставлення до майбутнього поєднує в собі як позитивні сподівання, так і страхи та тривоги щодо власного майбутнього. В історіях з вираженим амбівалентним забарвленням майбутнє представлене мінливим та невизначеним, таким, що залежить від обставин, як ілюструють наступні приклади: «я розумію, що життя постійно змінюється, отже і мої плани та цілі можуть помінятися» та «(майбутнє) залежить від ситуації в країні».

Результати аналізу емоційної валентності ставлення до майбутнього ВПО та місцевих мешканців графічно представлені у діаграмі (Рис.3.2.).

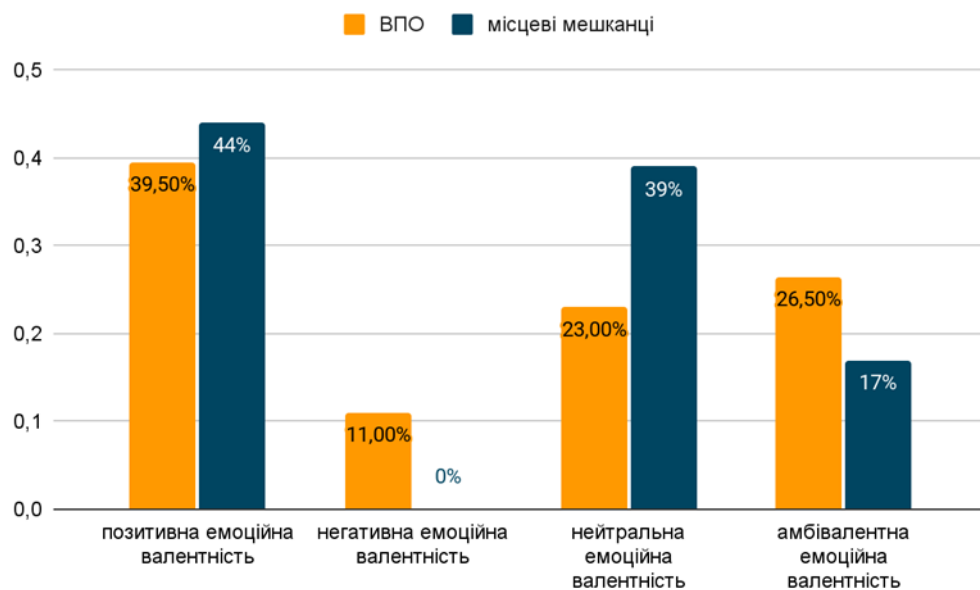


Рис.3.2. – Емоційна валентність ставлення до майбутнього ВПО та місцевих мешканців

Найбільше привертає до себе увагу наявність негативної емоційної валентності ставлення до майбутнього в 11% наративів ВПО та повна її відсутність в розповідях осіб, які не мають досвіду вимушеного переселення. Також на 10% більша кількість історій переселенців з амбівалентною

емоційною валентністю ставлення до майбутнього, які також включають в себе негативну складову.

Відмінність амбівалентної емоційної валентності полягає в тому, що люди, маючи певні негативні хвилювання щодо власного майбутнього, компенсують, доповнюють їх позитивними припущеннями, створюючи різнобарвну картину майбутнього. Проте така позитивна компенсація не зменшує загальний обсяг негативного ставлення до власного майбутнього, який проявили ВПО у своїх письмових розповідях. Його наявність обумовлена досвідом минулого та переживаннями, пов'язаними з переселенням та подіями, які відбуваються в рідних містах респондентів. Також на ставлення до майбутнього впливають поточні умови життя та наявність перспектив на майбутнє. Оскільки переїзд був вимушеним та раптовим, облаштувати життя на новому місці займає багато часу та ресурсів, переїзд ніби стає новою точкою відліку. Для тих, хто не має досвіду вимушеного переселення, майбутнє стає логічним продовженням минулого та теперішнього. Вони сприймають його більш спокійно та впевнено, що знаходить відображення в історіях про майбутнє, адже майже вдвічі більша кількість наративів місцевих мешканців має нейтральну емоційну валентність.

Окрім визначення емоційної валентності ставлення до майбутнього необхідно також звернути увагу на ключові теми в історіях ВПО, які характеризуються очевидним емоційним навантаженням. Такими темами є: значущі інші, нові домівки, минуле, війна та окупація рідних міст респондентів. Емоційне ставлення до цих тем дуже різниться, а іноді є діаметрально протилежним.

Тема близьких та друзів викликає живий емоційний відгук у більшості історій респондентів обох вибірок. Більш детально ми розглянемо її при аналізі стратегій конструювання майбутнього, оскільки вона є важливою для розуміння однієї зі стратегій.

Інші ж теми є характерними саме для історій ВПО та поглиблюють уявлення про бачення ними майбутнього.

Так, розповідаючи про нову оселю, респондентка передає свої позитивні емоції: «я хочу закінчити ремонт у своїй квартирі і створити затишок, наповнити нову бібліотеку, щоб проводити час за читанням книг, і побудувати кухню, щоб запрошувати сім'ю і друзів в гості на обіди і вечері». В цьому уривку привертає до себе увагу не стільки опис місця, скільки нові змісти, які в нього закладає авторка. Цими змістами стають проведення часу, спілкування з рідними. Протилежну картину можна побачити в іншому прикладі: «Я живу в своїй новій квартирі в новому місті. Я б хотіла бачити її іншою, але не змінюю нічого в ній. Я прийняла побут як він є». Авторка цієї історії тримається підкреслено відсторонено.

В розповідях респондентів з вибірки ВПО можна зустріти згадки про минуле. Іноді вони лише допомагають автору сформулювати свою розповідь, визначити початкову точку. В інших випадках спостерігається певне порівняння періодів власного життя: «Воно (майбутнє) прекрасне, як і Світле Минуле!» У прикладі збережене авторське вживання великих літер, яке підкреслює поважне ставлення до минулого, його емоційну наповненість і змістову значущість.

Переживання, пов'язані з війною та окупацією рідних міст респондентів, накладають відбиток на емоційні переживання теперішнього та забарвлення майбутнього, як видно з наступного прикладу: «Моє особисте майбутнє безперечно складається благополучно, і тільки війна і окупація моєї малої батьківщини приносять в моє життя сум».

Емоційно навантажені теми в авторських історіях логічно підводять до питання, яке стало фокусом аналізу наративів на наступному кроці, а саме: «З яких сфер життя складається передбачуване майбутнє ВПО та місцевих мешканців?». Аналіз сфер майбутнього життя, які містяться в письмових розповідях, дає змогу виявити наскільки повно, комплексно описують своє майбутнє респонденти. Характеристика, яка відповідає опису сфер майбутнього життя, отримала назву «комплексність бачення майбутнього респондентами». Детальні описи із зазначенням власних бажань та планів в

різних сферах життя є характеристикою більш комплексного та чіткого бачення майбутнього, ніж історії, які містять лише загальні сподівання.

За кількістю згадуваних в описах майбутнього сфер життя було виокремлено три рівні комплексності бачення майбутнього.

Перший рівень (рівень невираженої комплексності бачення майбутнього), коли історія не містить розповіді про окремі сфери життя, наявний лише опис загального бачення майбутнього або лише однієї його сфери. На другому рівні (помірної комплексності бачення майбутнього) у розповіді про майбутнє вже можна виділити дві-три окремих сфери, в яких респондент проявляє власний творчий потенціал у конструюванні свого подальшого життя. І на останньому, третьому, рівні (вираженої комплексності бачення майбутнього) історія про майбутнє розкладається більш ніж на три окремих сфери, наявний детальний опис власних бажань, планів та сподівань щодо кожної з них.

Відсоткове співвідношення рівнів комплексності бачення майбутнього респондентами обох вибірок представлено на діаграмі (Рис.3.3.).

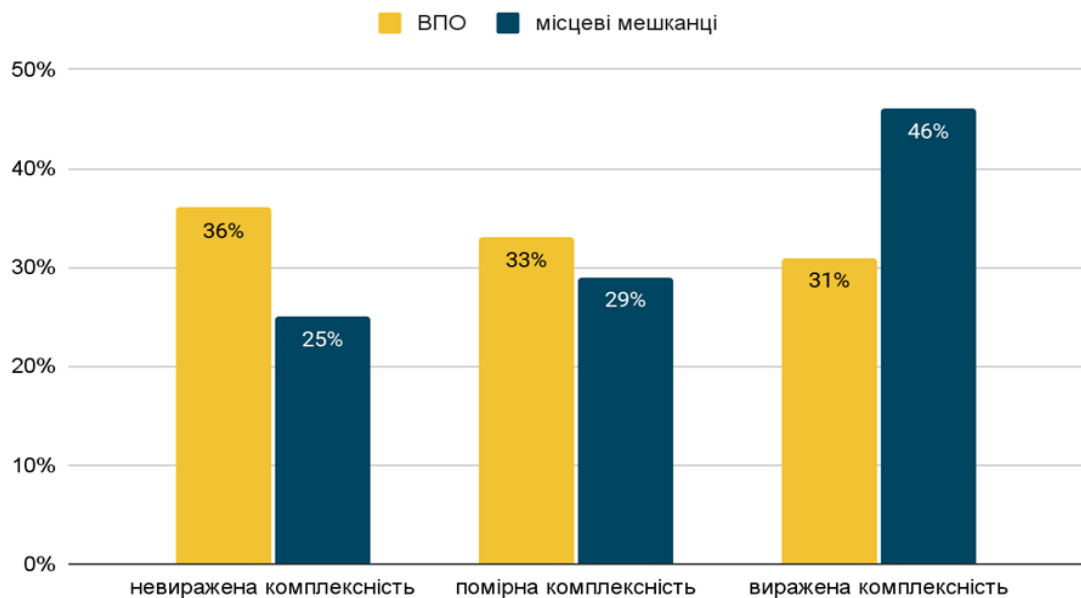


Рис.3.3. – Рівні комплексності бачення майбутнього ВПО та місцевими мешканцями

Отже, бачення майбутнього переселенцями є менш комплексним, розподіл на різні сфери життя є значно менш вираженим в розповідях про нього. Велика частина наративів цієї вибірки містить лише загальне бачення майбутнього, без детального опису хоча б однієї його сфери. Натомість серед наративів місцевих мешканців більш розповсюдженою є саме виражена комплексність бачення майбутнього, яка передбачає наявність опису щонайменше трьох сфер майбутнього життя.

Наступним кроком другого етапу аналізу авторських історій стало визначення рівня досяжності майбутнього, який співвідноситься з питанням: «Чи має респондент бачення, як він або вона буде досягати запланованого?».

Для визначення досяжності майбутнього, описаного у наративах, ключовими показниками є:

- об'єкт, на якому зосереджується респондент: загальна картина бажаного життя або окремі цілі та плани різного масштабу;
- наявність опису проміжних етапів;
- врахування автором історії необхідних ресурсів та моделювання ним шляхів досягнення бажаного;
- реалістичність бажаних результатів, враховуючи обставини життя респондента в теперішньому та кроки, які було зроблено для досягнення бажаного результату.

Отже, згідно сформованого переліку показників досяжності майбутнього можна виокремити абстрактне та конкретизоване майбутнє. Абстрактне майбутнє характерне для історій, у яких автор описує лише загальне бачення омріяного життя, досить часто з завищеними результатами, іноді навіть орієнтуючись на соціально бажані матеріальні цілі, а не власні цінності. Конкретизоване майбутнє, у свою чергу, проявляється у наративах, в яких детально описано етапи та шляхи досягнення майбутнього, заявлені цілі співвідносяться з наявними ресурсами та зусиллями авторів і відповідають цінностям, які простежуються в письмовій розповіді.

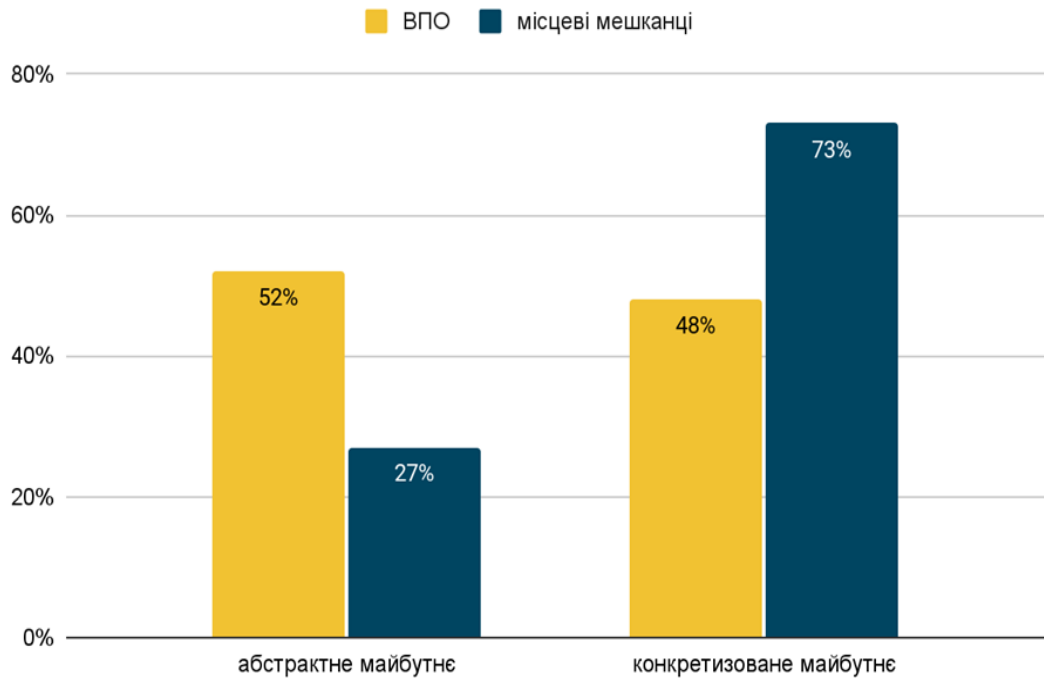


Рис.3.4. – Рівень досяжності майбутнього ВПО та місцевих мешканців

У наративах ВПО вдвічі частіше описують саме абстрактне майбутнє (Рис.3.4.), тоді як майбутнє, про яке йдеться в історіях місцевих мешканців, в більшості випадків є конкретизованим.

Враховуючи результати аналізу комплексності бачення майбутнього, можна стверджувати, що майбутнє в наративах осіб, які не мають досвіду вимушеного переселення, є більш детальним, із зазначенням різних його сфер та засобів досягнення бажаних результатів. Порівняно з цим, майбутнє, яким його зображують в своїх історіях ВПО, є більш розмитим та абстрактним; в ньому містяться загальні сподівання, побажання або, навпаки, побоювання щодо прийдешніх подій. Відмінності можна пояснити різним досвідом минулого. Травмівні події до та під час переселення, складнощі в адаптації до життя на новому місці, раптове руйнування планів, які ВПО будували до переселення, накладають відбиток на сприйняття ними майбутнього, його передбачуваності. Зазначене може також впливати на бажання конструювати майбутнє, навіть знецінювати значення цього процесу. Окрім цього, наявність ресурсів в теперішньому у респондентів двох вибірок може відрізнятись. Особи, які не мають досвіду переселення, в своїх планах на майбутнє можуть

розраховувати на ресурси, які було ними накопичено впродовж всього минулого життя. Натомість ВПО, в багатьох випадках, понесли при переселенні значних майнових втрат, змінили соціальний статус тощо. Тож більша частина наявних в них ресурсів витрачається на рішення поточних задач у теперішньому. Цілком імовірним є те, що респондентам цієї вибірки складніше деталізувати свою розповідь про майбутнє тому, що вони все ще не розуміють, на що та на кого можуть розраховувати при конструюванні майбутнього.

3.3.2. Стратегії конструювання особистісного майбутнього ВПО та місцевих мешканців

Останнім кроком аналізу наративів було виявлення поведінкових проявів стратегій конструювання особистісного майбутнього. Нагадаємо, що йдеться про стратегію планування особистісного майбутнього, стратегію уникання майбутнього, стратегію закладання майбутнього в теперішньому, стратегію індивідуального або соціального конструювання майбутнього, стратегію пристосування до обставин.

Першим висновком під час аналізу стратегій конструювання майбутнього в авторських наративах стало те, що кількість проявлених в історіях стратегій може бути різною. Вона варіюється від 1 до 4 стратегій в одній розповіді. Це дає можливість говорити про складність стратегічного набору респондентів.

Кількість стратегій в історіях респондентів двох вибірок також відрізняється. Різниця є найбільш помітною у випадках використання більшої кількості стратегій. Так, у наративах місцевих мешканців спостерігаємо поведінкові прояви як трьох стратегій конструювання майбутнього (12%), так і чотирьох (10%). Водночас у наративах ВПО вони проявлені в 9,5% та 2% відповідно. Кількість наративів, в яких спостерігаються поведінкові прояви 1 стратегії конструювання майбутнього, майже рівна для двох вибірок – 48% в історіях ВПО та 44% у місцевих мешканців. Але в цьому випадку важливим є

те, яку саме стратегію респонденти частіше використовують ізольовано. В більшості наративів ВПО єдиною проявленою стратегією виявилась стратегія уникання майбутнього. Натомість в історіях місцевих мешканців її місце посідають стратегія планування майбутнього або стратегія закладання майбутнього в теперішньому, майже в рівній кількості. Поведінкові прояви 2 стратегій конструювання майбутнього присутні у 40,5% наративів ВПО та у 34% історій місцевих мешканців.

Перейдемо до більш детального розгляду стратегій конструювання майбутнього в авторських історіях та відмінностей в їх використанні респондентами двох вибірок (Рис. 3.5.).

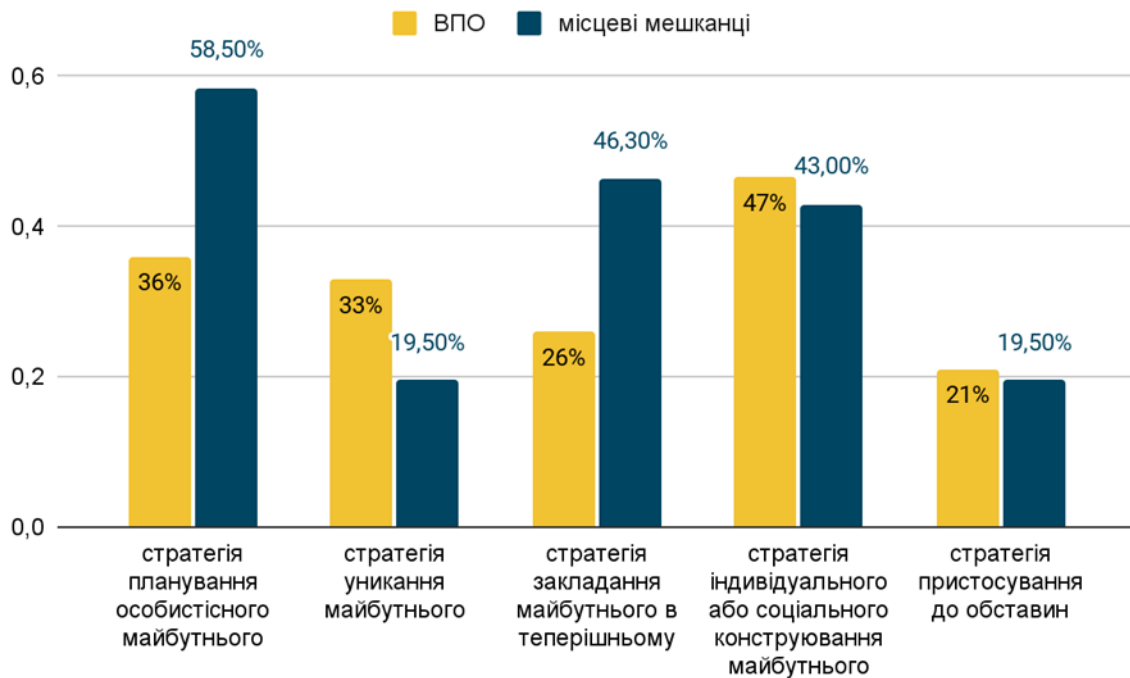


Рис. 3.5. – Стратегії конструювання особистісного майбутнього в наративах ВПО та місцевих мешканців

Як можна побачити з отриманих результатів, найбільша різниця спостерігається у використанні респондентами стратегії планування особистісного майбутнього, стратегії закладання майбутнього в теперішньому та стратегії уникання майбутнього.

Особи, які не мають досвіду вимушеного переселення, більш ніж на 20% частіше використовують продуктивніші стратегії планування та закладання майбутнього в теперішньому.

На поведінковому рівні планування особистісного майбутнього проявляється в уявленні образу бажаного майбутнього та співвіднесенні його з власними цінностями та смислами, міркуванні про шляхи та засоби досягнення цілей різного масштабу. Стратегія підготовки до майбутнього в теперішньому відрізняється тим, що людина вже зараз витрачає частину наявних в неї ресурсів для успіху або благополуччя в майбутньому. Ресурси можуть бути як матеріальні (наприклад, кошти, вкладені в нерухомість та на банківські рахунки), так і нематеріальні (такі як час, що приділяється здобуттю освіти або турботі про власне здоров'я).

Ці стратегії передбачають впевненість у майбутньому, можливість його передбачити та продумати заздалегідь. Саме цим пояснюється порівняно менше використання цих стратегій переселенцями, адже в їхньому минулому вже є досвід несподіваної та різкої зміни обставин. Більшою мірою цей досвід впливає на готовність задіяти наявні ресурси на досягнення майбутніх цілей. Адже ті з них, хто використовував таку стратегію в минулому, так і не досягли бажаних результатів та марно витратили ресурси через зовнішні обставини. Також має значення й сама наявність цих ресурсів, оскільки ВПО доводиться починати життя спочатку та на новому місці, тоді як у місцевих мешканців майбутнє є продовженням звичного та сталого плину життя. Як пише у своїй розповіді респондент, який не має досвіду вимушеного переселення: «... (Мое) майбутнє цілком прогнозоване та спокійне. Воно є продовженням того, що є сьогодні». Респонденти цієї вибірки часто використовують наступні характеристики майбутнього: чітке, спокійне, зрозуміле та прогнозоване. Подібне ставлення до майбутнього полегшує його планування та підготовку до нього в теперішньому.

Цілком очікуваним є те, що ВПО майже на 15% частіше вдаються до стратегії уникання майбутнього, для якої характерною є відсутність уявлення

про власне майбутнє, а головне, відсутність бажання таке уявлення формувати. Особистість, в процесі конструювання майбутнього якої домінує ця стратегія, намагається уникати розмов про майбутнє та не може описати власні цілі та прагнення. Слід зазначити, що вербальні прояви уникання майбутнього можуть мати різні емоційні забарвлення. Від негативного та нейтрального емоційних забарвлень, виражених, наприклад, у таких фразях, як «Мені неприємно думати про майбутнє» або «Не знаю, яким буде майбутнє», до наче позитивного емоційного забарвлення у твердженнях «Все буде добре» або «Моє майбутнє буде прекрасним». Проте відсутність жодної конкретики або виражених уявлень та побажань щодо майбутнього є спільною для всіх цих відповідей, що свідчить про уникання теми майбутнього.

Стратегія індивідуального або соціального конструювання майбутнього пов'язана насамперед із самостійністю прийняття рішень щодо власного майбутнього та очікуваннями з приводу зовнішньої допомоги в його конструюванні. Тією чи іншою мірою її полюси (індивідуальність та соціальність) представлені у конструюванні майбутнього будь-якої особистості.

Наявність або відсутність цієї стратегії у кожному наративі визначалась відповідно до притаманних їй поведінкових проявів. Її використання є більш розповсюдженим серед ВПО, але різниця у кількості є не такою значною, як різниця у варіантах її використання.

Респонденти обох вибірок рідко підкреслювали саме індивідуальне конструювання майбутнього, здебільшого в розповідях розглядалися різні варіанти соціального конструювання. В них акцентувалась увага саме на ролі значущих інших в житті авторів та їх майбутньому. В історіях ВПО необхідність та бажання піклуватись про інших простежується майже вдвічі частіше, у 14% випадків. Для деяких історій ВПО навіть характерна зосередженість оповідача на благополуччі інших як на основному сенсі життя після переселення: «Я можу боротися лише за здоров'я близьких і їх життя. На себе, або емоції і почуття у мене нічого не залишилося. Те, що є, я бережу для

сім'ї. В іншому просто механічна робота...». У наративах місцевих мешканців піклування про благополуччя інших зустрічається у 8% випадків. Проте, в 14,5% їхніх розповідей відмічається як позитивний вплив інших на своє майбутнє, у вигляді підтримки або допомоги, так і негативний, який проявляється у зменшенні особистих ресурсів через витрачання на інших. Тобто відрізняється сам напрямок соціальної стратегії. ВПО більше концентруються на тому, щоб надавати допомогу значущим іншим, тоді як особи, які не мають досвіду вимушеного переселення, частіше розраховують на допомогу від інших у майбутньому.

Майже рівною є кількість респондентів обох вибірок, які застосовують найбільш гнучкий підхід до конструювання майбутнього – стратегію пристосування до обставин. З самої її назви зрозуміло, що при конструюванні майбутнього враховуються зміни обставин, а окрім них – аналіз попереднього досвіду та нових тенденцій.

3.3.3. Ретроспективне майбутнє як особливість психологічного часу ВПО

Психологічний час ВПО містить у собі не лише звичне майбутнє, тобто прийдешні події, плани та наміри. В ньому також містяться спогади про майбутнє, яким його уявляла собі людина у минулому, але яке так і не стало реальністю через події, спричинені вимушеним переселенням. Наявність ретроспективного майбутнього в структурі психологічного часу позначається на подальшому житті людини. Його вплив може проявлятися у постійному порівнянні майбутнього, яким воно бачилось до переселення, з теперішніми результатами та перспективами майбутнього на новому місці. В інших випадках розуміння того, що в минулому зусилля, які були витрачені на побудову бажаного майбутнього, виявились марними, знижують мотивацію ВПО до конструювання майбутнього.

Блок анкети, присвячений ретроспективному майбутньому, було запропоновано заповнити тільки внутрішньо переміщеним особам. Питання в

ньому були зосереджені на майбутньому до переселення, впливі переселення на майбутнє та порівнянні майбутнього до та після переселення. Анкета складається з п'яти питань, чотири з них є закритими та передбачають відповіді «так», «ні» або «не знаю», п'яте питання є відкритим та стимулює респондентів до вільного вираження власних думок стосовно впливу вимушеного переїзду на їх майбутнє.

Як і очікувалось, на перше твердження «Майбутнє, яке я планую зараз, відрізняється від майбутнього, яке я планував(-ла) до переселення» ствердно відповіла більшість респондентів – 92,1%. Незгодні з тим, що після переселення зникло бажання планувати майбутнє 66,2% ВПО, які приймали участь у дослідженні, проте 21,4% погодились з цим твердженням і ще 12,4% не визначились із відповіддю.

Наступні два питання були спрямовані на оцінку внутрішньо переміщеними особами власних планів щодо майбутнього до переселення як більш або менш перспективних за ті, що вони мають зараз. З тим, що плани на майбутнє до переселення здаються більш перспективними, ніж ті, що людина має зараз, погодились 46% опитуваних, не погодились 38,85%, а відповідь «не знаю» обрали 14,35%. Відповіді на зворотне твердження про меншу перспективність планів до переселення розподілилися наступним чином: відповідь «ні» обрали 53,05% респондентів, «так» відповіли 26,65%, а «не знаю» – 20,3%. З отриманого у двох питаннях відсоткового співвідношення можна побачити, що змістовно відповіді дублюються. Тобто близько 50% респондентів оцінюють плани на майбутнє до переселення як більш перспективні. Відмінністю є тільки те, що в першому питанні це робиться напряму, а у другому через незгоду з тим, що плани на майбутнє до переселення були менш перспективними. Якщо порівнювати результати, отримані у пілотажному та основному дослідженнях, то різниця між ними найбільше спостерігається у відповідях саме на ці два твердження. Незважаючи на те, що респонденти в обох дослідженнях надають перевагу майбутньому, яке було сконструйовано ними до переселення, кількість тих,

хто не визначився з відповіддю, збільшилась більш ніж на 10% у основному дослідженні. Також результати аналізу анкети представлені у Таблиці 3.5.

Відкрите питання «Як переселення вплинуло на Ваше майбутнє?» передбачало повну свободу респондентів як в обсязі, так і в змісті відповідей. Було отримано 54 відповіді, з них 33 порівняно коротких та 21 – розгорнутих. Всі відповіді можна розподілити за емоційною валентністю ставлення до впливу вимушеного переїзду на майбутнє на позитивні, негативні, нейтральні та амбівалентні (Титаренко, 2020).

Так, найбільш розповсюдженим серед респондентів є негативне ставлення до впливу переїзду на майбутнє (39,6%).

Також значна частина ВПО (29,4%) відмічає як негативні, так і позитивні моменти у впливі переселення, їх відповіді підкреслюють, що попри наявні складнощі переселення супроводжувалось зростанням у різних сферах, тож їхнє ставлення є амбівалентним. В таких відповідях часто не лише констатуються життєві зміни, пов'язані з вимушеним переселенням, а й наголошується на тому, що допомогло впоратися з його наслідками. У своїх відповідях респонденти зазначають, що переселення зруйнувало звичний світ та зробило майбутнє туманним. Разом із тим, воно змусило їх взяти на себе відповідальність за власне життя, подорослішати та усвідомити плинність життя та власні потреби. Для ілюстрації цих змін наведемо цитату з відповіді одного з респондентів: «Відчуття безпорадності і новизни, яка несподівано звалилася в усіх сферах життя, поступово змінилось на сильне бажання почати все заново на новому місці, взяти відповідальність за своє життя, підтримати інших, хто опинився в такій ситуації, і просто жити далі згідно сил і можливостей». Слід зазначити, що більшість респондентів з амбівалентним ставленням до впливу переїзду наголошує на ролі часу у своїй оцінці, це проявляється у таких висловах як: «з часом», «через деякий час». В середньому, перехід до позитивних змін відбувся в них за 2–4 роки після переселення.

Майже однакова кількість респондентів ставиться до впливу переїзду на майбутнє нейтрально та позитивно, 16% та 15% відповідно. З цього можна зробити висновок, що саме переселення та життєві складнощі після нього здебільшого оцінюються ВПО як такі, що значно та негативно впливають на майбутнє, втім, частина респондентів знаходиться на шляху до подолання негативних наслідків.

Також слід зауважити, що в 41,4% відповідей підкреслюється масштаб впливу переїзду, наприклад, «воно (переселення) радикально змінило майбутнє» або «кардинально змінило...». Окрім цього, в декількох відповідях наголошено на необхідності починати все наново та з чистого аркушу.

Розгорнуті відповіді також дають можливість виокремити певні теми у впливі переселення на майбутнє ВПО. Найбільше простежується тема соціальних контактів, яку можна розділити на два складники. Перший – це неможливість бачитися з близькими, які залишилися на окупованих територіях, особливо піклуватися про родичів похилого віку, другий – необхідність встановлення нових соціальних контактів на місці переселення, зміна оточення. Наступна тема – це житлові проблеми, а саме оренда або купівля житла. Також у відповідях щодо впливу переселення на майбутнє респонденти відзначають матеріальні труднощі та зміну соціального статусу. Проте у значній кількості відповідей підіймаються теми нових можливостей, які з'явилися після переїзду, а також особистісного розвитку, зокрема таких якостей, як самостійність та адаптивність до змін.

Таблиця 3.5.

Ставлення ВПО до майбутнього після вимушеного переселення

Твердження	Відповіді		
	Так	Ні	Не знаю
Майбутнє, яке я планую зараз, відрізняється від майбутнього, яке я планував(-ла) до переселення	92,1%	5,25%	2,65%

Продовження Таблиці 3.5.

Після переселення в мене зникло бажання планувати майбутнє	21,4%	66,2%	12,4%
Плани на майбутнє до переселення здаються мені більш перспективними, ніж ті, що я маю зараз	46,8%	38,85%	14,35%
Плани на майбутнє до переселення здаються мені менш перспективними, ніж ті, що я маю зараз	26,65%	53,05%	20,3%

За результатами обробки анкети (Таблиця 3.5.) можна зробити наступні висновки. Вимушене переселення вплинуло на майбутнє ВПО, а плани щодо майбутнього після переїзду відрізняються від тих, що були до нього. Більше половини респондентів все ж має бажання планувати власне майбутнє. Проте здебільшого плани на майбутнє до переселення оцінюються ВПО, які взяли участь у дослідженні, як більш перспективні. Щодо емоційної валентності ставлення до майбутнього, то найбільш розповсюдженими є негативна та емоційна, а в однаково невеликій кількості у відповідях респондентів зустрічаються нейтральне та позитивне ставлення до впливу переселення. Розгорнуті відповіді надали можливість виокремити певні сфери впливу переселення на майбутнє ВПО, а саме: соціальні контакти, житлові та матеріальні труднощі, зміни соціального статусу, нові можливості та особистісний розвиток.

3.4. Порівняльний аналіз темпорального та змістового наповнення мотиваційних об'єктів майбутнього ВПО та осіб, які не мають досвіду вимушеного переселення

Для дослідження глибини та протяжності майбутнього ВПО та виявлення змісту мотиваційних об'єктів, які локалізуються у майбутньому,

було обрано Метод незавершених речень, а саме один з його варіантів – Метод мотиваційної індукції (Ж. Нюттен) (часовий код).

Після аналізу результатів пілотажного дослідження було вирішено скоротити кількість незавершених речень (з описом оригінальної методики та причинами її модифікації можна ознайомитись у 2 розділі дисертаційної роботи).

Скорочення кількості індукторів складалося з двох етапів.

На першому етапі були визначені та вилучені з загальної кількості ті незавершені речення, продовження яких було залишене незаповненим відносно великою кількістю респондентів основної та контрольної вибірок. Загалом таких мотиваційних індукторів виявилось 5:

- Я маю певний намір
- Я буду дуже радий (-а), якщо мені дозволять
- Усіма своїми силами я прагну
- Я буду протестувати, якщо
- Я намагаюся уникнути

З них окрему увагу привертає мотиваційний індуктор «Я буду дуже радий(-а), якщо мені дозволять» через неоднозначну емоційну реакцію на нього респондентів, яка була виражена у продовженнях «немає того, хто міг би мені щось не дозволяти», «а хто може мені заборонити» або в відсутності відповіді.

На другому етапі скорочення проводилося за змістом незавершених речень та їх продовжень, які були написані респондентами. В оригінальній методиці деякі індуктори є майже ідентичними один одному вербально або змістовно. Це стає причиною того, що респонденти лишають повторні індуктори без відповіді або дублюють продовження, яке вже дали на аналогічний індуктор. Останнє впливає на результати дослідження, збільшуючи кількість мотиваційних об'єктів тієї чи іншої тематичної групи. Тобто декілька схожих мотиваційних індукторів дають однакові мотиваційні об'єкти, що збільшує загальну кількість таких об'єктів проміж інших та

впливає на остаточне відсоткове співвідношення об'єктів різних тематичних груп.

Для вибору незавершених речень, які будуть вилучені з загальної кількості до проведення основного дослідження, спочатку були обрані пари, а іноді трійки, речень зі схожим змістом, а потім проведений аналіз відповідей респондентів на них. Таким чином, залишилися найбільш інформативні незавершені речення. На цьому етапі було вилучено 8 речень.

Отже, після проведення двох етапів скорочення залишилось 17 мотиваційних індукторів (незавершених речень).

Позитивні індуктори:

1. Я сподіваюся
2. Я маю намір
3. Я мрію
4. Я прагну
5. Я буду дуже задоволений(-а), якщо
6. Я хочу
7. Я все роблю для того, щоб
8. Я б хотів(-ла) бути здатним(-ою)
9. Я вирішив (-ла)
10. Я буду дуже радий (-а)
11. Я б нічого не пошкодував (-ла), для того щоб

Негативні індуктори:

1. Найбільше я буду засмучений (-а), якщо.....
2. Мені не сподобається, якщо
3. Я боюся, що.....
4. Я буду дуже шкодувати, якщо
5. Я не хочу
6. Мені не подобається думати про те, що

Необхідно зауважити, що оскільки метод незавершених речень не є жорстко регламентованим, він надає респондентам певну свободу у

відповідях. Через це фінальна кількість відповідей, а разом із ними і мотиваційних об'єктів, відрізняється від кількості речень, які пропонувалось продовжити респондентам. Тож остаточні розрахунки робилися виходячи з реальної кількості мотиваційних об'єктів. Загальна кількість пропущених відповідей ВПО – 74. Після остаточних підрахунків було отримано 928 мотиваційних об'єктів ВПО, а загальна кількість пропущених ними відповідей – 92. У відповідях місцевих мешканців 88 пропущених, а остаточна кількість мотиваційних об'єктів – 932.

3.4.1. Відмінності темпорального коду мотиваційних об'єктів майбутнього респондентів основної та контрольної вибірки

Результати дослідження (Рис. 3.6.) показали, що найбільша кількість мотиваційних об'єктів ВПО (46,5%) локалізується у часовому періоді «відкритого теперішнього» (I), під яким розуміється, що людина прагне чогось сьогодні та під час всього наступного життя, її мотивація спрямована у «майбутнє без визначених меж» (Нюттен, 1985). Другим за кількістю мотиваційних об'єктів є період всього майбутнього життя (L) – 11,5%. Майже рівна з ним кількість відсотків (11%) мотиваційних об'єктів ВПО локалізуються у періоді закінчення війни (pw). Деякі з мотиваційних об'єктів взагалі не можуть бути визначені в часі та позначаються як такі, що не піддаються класифікації (?), кількість таких об'єктів у дослідженні складає 8,5%. Ще 7,5% об'єктів відображають історичне майбутнє та майбутнє розвитку суспільства (x). В періоді один рік (Y) локалізовано 7% мотиваційних об'єктів ВПО, тоді як період рік або більше (Y-) містить 4,5%. Незважаючи на те, що методика спрямована на часову перспективу майбутнього, при формулюванні завершення речень деякі респонденти посилаються на минуле, у дослідженні об'єкти, які стосуються минулого (P), складають 2%. Найменша кількість відповідей ВПО (по 0,5%) стосувалася періодів найближчого майбутнього – часу проведення тесту (T), дня (D) та наступного місяця (M).

Дещо інакший розподіл мотиваційних об'єктів було виявлено при аналізі відповідей контрольної групи з місцевих мешканців. На першому місці, як і у відповідях ВПО, знаходяться об'єкти, локалізовані у періоді «відкритого теперішнього» (I) – 45,75%, а вже на другому можна побачити першу розбіжність – 17% мотиваційних об'єктів місцевих мешканців має відношення до періоду один рік (Y), що на 10% більше за кількість об'єктів цього періоду у відповідях ВПО. Наступним за кількістю мотиваційних об'єктів є період, що відображає прагнення опитуваних щодо всього майбутнього життя (L) – 15%. До періоду рік або більше (Y-) потрапило 7,5% відповідей. Мотиваційні об'єкти, які взагалі не можуть бути локалізовані в часі (?), складають 5%. Також, на відміну від відповідей ВПО, серед мотиваційних об'єктів місцевих мешканців міститься всього 3% таких, що відображають прагнення щодо історичного майбутнього та майбутнього розвитку суспільства (x). Так само, як і у відповідях ВПО, кількість мотиваційних об'єктів, які стосуються минулого (P), складає 2%. Період в один місяць (M) є більш проявленим у відповідях місцевих мешканців – 2,5%, трохи менше спостерігається у періоді один день (D) – 1,5%. Відповіді, що стосуються часу проведення тесту (T), складають 0,5%. Останнім за кількістю мотиваційних об'єктів місцевих мешканців є період закінчення війни (pw) – 0,25%.

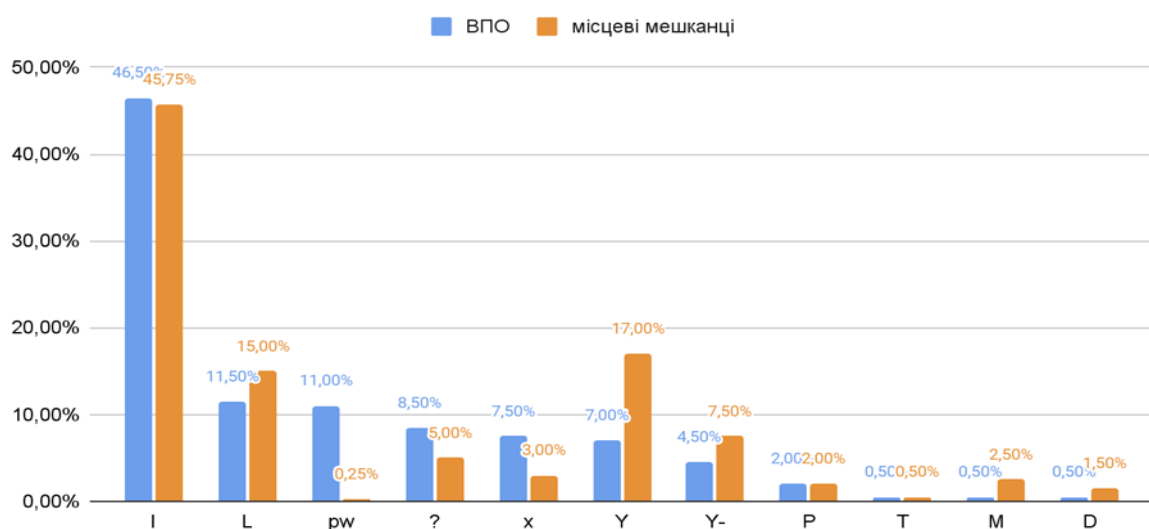


Рис. 3.6. – Темпоральний код мотиваційних об'єктів ВПО та місцевих мешканців

Отримані результати дають підстави зробити наступні висновки.

Серед відповідей, наданих ВПО, порівняно невелика кількість стосується часового періоду найближчого майбутнього. Наприклад, періоди, які позначають майбутнє на рік та більше року, разом складають лише 11,5% від усіх мотиваційних об'єктів. Ті самі періоди у відповідях місцевих мешканців є вдвічі більше представленими і складають 24,5% відповідей. Окрім цього, короткострокові мотивації щодо майбутнього у місцевих мешканців більше спостерігаються також у періодах в один місяць та один день, ніж у ВПО.

Така різниця свідчить про те, що майбутнє місцевих мешканців є більш конкретизованим та близьким, пов'язаним з планами на найближчий час, що вже існують. Це також підтверджується порівняно меншою кількістю невизначених у часі мотиваційних об'єктів місцевих мешканців.

Оскільки більшість мотиваційних об'єктів ВПО спрямована у відкрите майбутнє, не піддається класифікації або стосується майбутнього життя загалом, часову перспективу майбутнього ВПО можна визначити як відкриту та невизначену в часі. Слід зазначити, що неможливість локалізувати в часі деякі мотиваційні об'єкти в дослідженні часової перспективи майбутнього ВПО частково пов'язана з тим, що раптовий вимушений переїзд порушив звичний плин життя респондентів. Так, зазвичай при визначенні темпорального коду мотиваційного об'єкту береться до уваги, коли саме та чи інша подія відбувається у житті людини у середньому. Проте застосування такого підходу часто є неможливим для визначення темпорального коду мотиваційних об'єктів ВПО, оскільки їм довелося будувати власне життя майже з нуля та на новому місці, після імовірних втрат здобутків минулого через вимушений переїзд. Тож досягнення або події, які є цілком імовірними для людини у середньому в певному віці, нехарактерні тією ж мірою для ВПО.

Мотиваційні об'єкти, локалізовані у періоді майбутнього, пов'язаному із завершенням війни, займають третє місце у відповідях ВПО. Цей результат є важливим для розуміння протяжності та визначеності часової перспективи

майбутнього ВПО. Оскільки війна, розпочата в 2014, триває і досі та носить затяжний характер, плани та сподівання ВПО щодо майбутнього, які локалізуються у періоді після її завершення, відкладаються на невизначений термін. Це, у свою чергу, впливає на конструювання ВПО особистісного майбутнього, привносячи в нього велику кількість невизначеності та невпевненості. Плани та мотивації щодо майбутнього не мають певної часової прив'язки, тобто самі ВПО не знають, коли вони зможуть їх реалізувати.

Варто звернути окрему увагу на те, що аналіз отриманих матеріалів відбувався вже в період повномасштабного вторгнення РФ в Україну. Воєнні дії в цей час не обмежуються лише окупованими східними територіями та АР Крим, що змушує дедалі більшу кількість людей залишати свої домівки та шукати більш безпечні місця для життя в Україні та за кордоном. Більш того, громадяни, які вирішили не змінювати місце проживання через війну, зараз так само знаходяться під впливом невизначеності і у своєму баченні майбутнього багато планів пов'язують із закінченням війни. Тож, аналізуючи відповіді місцевих мешканців, можна було зробити висновок, що їх особистісне майбутнє меншою мірою залежить від закінчення війни та звільнення окупованих територій, отже мотиваційні об'єкти, локалізовані у цьому періоді, простежуються в їхніх відповідях найрідше. Але цей висновок справедливий лише для наявних відповідей респондентів, які було отримано у січні 2022 року.

Окрему увагу слід звернути на часовий період, який відображає історичне майбутнє та майбутнє розвитку суспільства. У відповідях ВПО мотиваційні об'єкти, які в ньому знаходяться, займають 7,5% відповідей (навіть трохи більше, ніж особисті плани на рік), тоді як у відповідях місцевих мешканців лише 3%. Така значна різниця може бути пояснена тим, що ВПО на власному досвіді переконались, як історична подія, якою безумовно є війна, може позначитись на плинні життя та майбутньому окремої особистості. Це вносить до їхніх бажань та страхів щодо майбутнього не тільки власні та особистісні об'єкти, а і ті, що пов'язані з майбутнім суспільства загалом.

3.4.2. Змістові відмінності мотиваційних об'єктів майбутнього ВПО та осіб, які не мають досвіду вимушеного переселення

На другому етапі опрацювання незавершених речень був здійснений порівняльний аналіз змісту мотиваційних об'єктів майбутнього ВПО та місцевих мешканців.

Отже, за допомогою системи кодування Ж. Нюттена, трьох додаткових кодів, введених для позначення наслідків війни та вимушеного переселення, та окремого коду для маркування наслідків пандемії гострої респіраторної хвороби COVID-19, було проаналізовано 1860 мотиваційних об'єктів, які були отримані в якості завершення запропонованих речень ВПО та місцевими мешканцями. Мотиваційним об'єктам було приписано 96 унікальних кодів, після чого вони були розподілені за змістом на 11 тематичних груп.

Першою за кількістю мотиваційних об'єктів ВПО стала тематична група «особистість та саморозвиток» (26,5%), до якої увійшли прагнення щодо розвитку певних рис характеру або їхніх змін, самовдосконалення, досягнення цілей, не пов'язаних з роботою або матеріальним винагородами. Друга група мотиваційних об'єктів (18%) стосується стосунків з іншими та отримала назву «соціальні контакти». До неї потрапили мотиваційні об'єкти, спрямовані на інших, як значущих – членів родини та друзів, так і більш віддалених – колег, знайомих та людей загалом. Самі мотивації цієї групи досить різноманітні – від бажання піклуватися про інших та допомагати їм, прагнення тісних стосунків та побоювань самотності до сподівань та острахів з приводу того, як поведінка та рішення інших можуть впливати на власне життя особистості або життя у країні. Наступна група складається з мотиваційних об'єктів, які отримали назву «наслідки війни та вимушеного переселення» (12%). Якщо розглядати склад мотиваційних об'єктів цієї групи більш детально, можна побачити, що до неї включені бажання повернутися додому після завершення війни, власне сподівання на завершення війни та прагнення зустрітися з близькими, які залишилися на окупованих територіях. Майже однакова

кількість мотиваційних об'єктів спостерігається у двох тематичних групах «самозбереження та особиста автономія» та «гуманістичні цілі», 9% та 8,5% відповідно. До першої з них входять піклування про власне здоров'я, в тому числі і психічне, а до другої відносяться побажання миру та всього доброго. Особлива увага приділяється самозбереженню, особистій автономії, як економічній, так і фізичній, що пояснюється отриманими у зоні бойових дій фізичними травмами і бажанням самостійно піклуватися про себе. Наступними є «відповіді, що не піддаються класифікації» (7%) та «матеріальні цінності» – 6%. Однаковою є кількість мотиваційних об'єктів, по 5%, у тематичних групах «робота та навчання» та «трансцендентні та релігійні теми». Найменша кількість мотиваційних об'єктів спостерігається у групі з тематикою «відпочинок» (3%).

Тематичне розподілення мотиваційних об'єктів місцевих мешканців дещо відрізняється. Так само як і у ВПО, найбільшими за кількістю мотиваційних об'єктів стали тематичні групи «особистість та саморозвиток» (27%) та «соціальні контакти» (20%). Далі розташовані мотиваційні об'єкти тематичної групи «робота та навчання» – 12%. Тематика «самозбереження та особиста автономія» поєднує 11% мотиваційних об'єктів, а ще 7% відповідей класифіковано як «гуманістичні цілі». Не піддаються класифікації 6,5% мотиваційних об'єктів. Майже так само, як і у ВПО, до тематичної групи «матеріальні цінності» належать 5% мотиваційних об'єктів, але різниця полягає у тому, що найчастішими бажаннями є купівля власного авто та накопичення грошей, у відповідях ВПО переважає бажання придбати власне житло або завершити ремонт. Порівну мотиваційних об'єктів спостерігається у групах «Covid» та «відпочинок» – по 3,75%. Ще 3% мотиваційних об'єктів відображають «трансцендентні та релігійні теми». І тільки 1% мотивацій щодо майбутнього місцевих мешканців стосується групи «наслідки війни та вимушеного переселення», мотивації цієї групи переважно містили побоювання початку повномасштабного вторгнення.

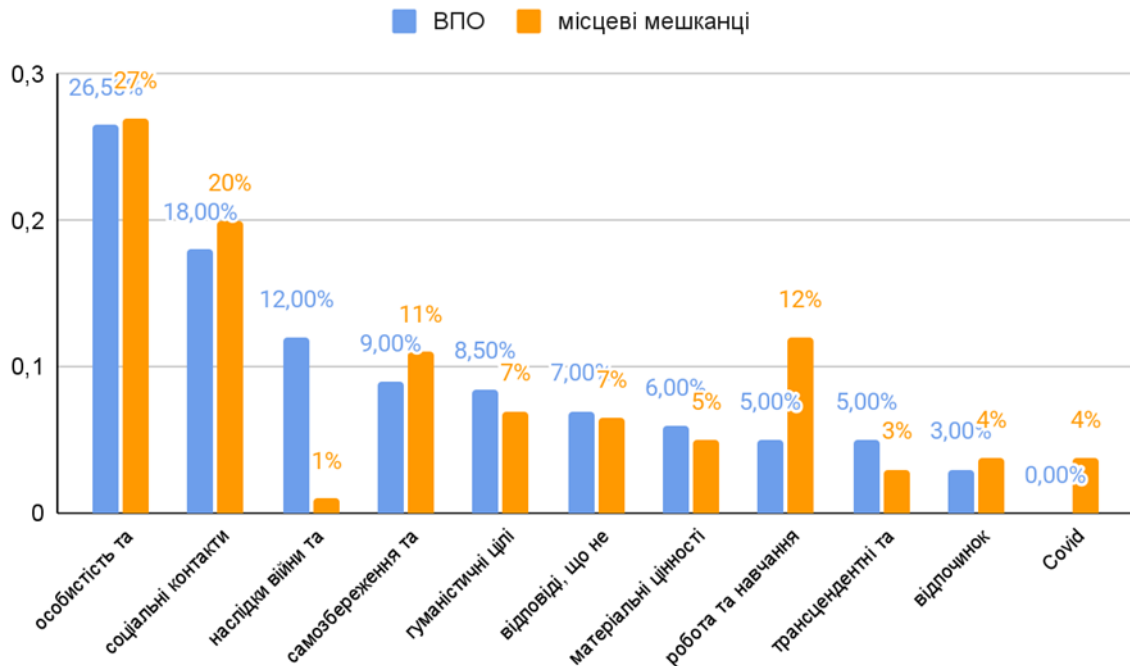


Рис. 3.7. – Аналіз змісту мотиваційних об'єктів ВПО та місцевих мешканців

Порівняння змісту мотиваційних об'єктів ВПО та місцевих мешканців (Рис. 3.7.) дає змогу побачити дещо спільне. Велика кількість мотивації як ВПО, так і місцевих мешканців зосереджена на особистості та її контактах з іншими. Самозбереження та особиста автономія також є важливими темами для представників обох вибірок. Майже рівна кількість відповідей ВПО та місцевих мешканців стосуються тематичних груп «матеріальні цінності» та «відпочинок» або не піддається класифікації.

Проте наявні і певні розбіжності, як невеликі, у тематичних групах «гуманістичні цілі» та «трансцендентні та релігійні теми», так і більш значущі.

Так, у місцевих мешканців група «робота та навчання» є третьою за кількістю (12%) об'єктів, тоді як у ВПО вона набагато менша (5%). У ВПО ж на третьому місці (12%) знаходиться група «наслідки війни та вимушеного переселення», яка у відповідях місцевих мешканців представлена всього 1% мотиваційних об'єктів. Порівняно велика кількість мотиваційних об'єктів ВПО, пов'язаних із наслідками війни та вимушеного переселення, значною мірою впливає на конструювання переселенцями майбутнього. За своєю

сутністю ці мотиваційні об'єкти спрямовані в минуле та містять травмівний досвід. Значущий прояв об'єктів цієї тематики в мотиваційній сфері ВПО обмежує їхній потенціал у побудові подальшого життя. Респонденти цієї вибірки значною мірою спрямовують свої зусилля та мотивацію на виправлення наслідків вимушеного переїзду та на спроби повернути життя, яке було до переміщення.

Ще одна значна відмінність у мотиваціях ВПО та місцевих мешканців стосовно майбутнього простежується у відповідях, пов'язаних з наслідками пандемії гострої респіраторної хвороби COVID-19. У місцевих мешканців мають відношення до цієї теми 3,75% відповідей, тоді як у ВПО менше ніж 0,1%. Важливо зазначити, що на етапі пілотажного дослідження, яке було завершено у вересні 2021 року, тема «Covid» була ще більш вираженою серед вибірки з місцевих мешканців – 7%. Сама тематична група складається зі страху захворіти або заразитися та тривоги через те, що це може трапитись з близькими, незручностями, які виникли через карантинні обмеження, втоми від онлайн-формату роботи та переживань щодо втрати роботи. Можливо, спричинена вимушеним переїздом травматизація помітно зменшує відчуття впливу ковідних негативних обставин.

3.4.3. Відображення теми наслідків війни та вимушеного переселення в мотиваційних об'єктах майбутнього ВПО

Оскільки темою нашого дослідження є конструювання особистісного майбутнього внутрішньо переміщеними особами, окрему увагу потрібно приділити тому, що вплинуло та, як ми бачимо з результатів дослідження, продовжує впливати на бачення майбутнього ВПО, а саме, наслідкам війни та вимушеного переселення.

Як вже було зазначено вище, аналіз темпорального коду мотиваційних об'єктів ВПО показав, що мотивації, локалізовані у часовому періоді «після завершення війни», посідають третє місце. Через тривалість та незавершеність військового конфлікту цілі та сподівання ВПО, розташовані у цьому періоді

майбутнього, весь час відкладаються та мають невизначений характер. Це накладає відбиток на загальне бачення особистісного майбутнього та на здатність його конструювати, оскільки через обставини, які не залежать від ВПО та на які вони не можуть впливати, ці цілі та прагнення залишаються нереалізованими вже більше 9 років. Більше того, у ВПО немає навіть можливості зробити припущення, коли це стане можливим.

В аналізі змісту мотиваційних об'єктів ВПО було створено окрему тематичну групу «наслідки війни та вимушеного переїзду», до якої увійшли 12% мотиваційних об'єктів ВПО. Якщо розглядати склад мотиваційних об'єктів цієї групи більш детально, можна побачити, що до неї включені бажання повернутися додому після завершення війни, власне сподівання на завершення війни та прагнення зустрітися з близькими, які залишилися на окупованих територіях. Зазначимо, що всі ці три мотивації присутні майже в рівній пропорції.

Слід зауважити, що сподівання щодо завершення війни у відповідях ВПО виражені як сподівання на перемогу України або переживання, що цього може не статися, що підкреслюється в їхніх відповідях. Особливо це помітно у продовженнях негативних індукторів, наприклад, таких, як «я боюсь, що», у відповідях на ці індуктори часто зустрічається «Донецьк не повернеться до складу України» або «якщо Україна капітулює» та подібні за змістом. У продовження позитивних індукторів, наприклад, «я сподіваюсь» багато респондентів написали «на перемогу України».

Розглядаючи відповіді ВПО, пов'язані із зустріччю з близькими після завершення війни, потрібно розуміти таке. Для багатьох з ВПО поїздки в рідні міста та відвідування рідних є наразі неможливими з багатьох причин: імовірна загроза життю через проведення бойових дій, складнощі з проходженням КПП або отриманням дозволу на перетин лінії розмежування, фінансові або побутові складнощі тощо. Неможливість побачитися з близькими викликає у ВПО почуття провини та пригніченість, особливо у тих, у кого на окупованих територіях залишилися родичі похилого віку. З цією

темою була пов'язана велика кількість відповідей, наприклад, «хочу побачити батьків живими», або «мене засмучує, що не можу піклуватись про хворих батьків». Також наявні відповіді, в яких ВПО шкодують про те, що не можуть висловити пошану померлим родичам та відвідати місця поховання через те, що вони розташовані на окупованих територіях.

Тема зустрічі з близькими, яка наразі викликає у ВПО негативні емоційні стани, через неможливість реалізувати бажання побачитись, може і в майбутньому викликати у переселенців амбівалентні почуття. На прикладі польських мігрантів, які відвідують рідних, що залишилися в Польщі, можна побачити складну взаємодію почуттів, таких, як туга, емоційний комфорт, радість від зустрічі, з одного боку, та відчуття провини та обов'язку – з іншого (Wojtyńska, & Skaptadóttir, 2020). Можна припустити, що почуття у ВПО від зустрічей з близькими будуть аналогічними, тільки ускладненими неможливістю допомогти рідним, особливо родичам похилого віку, через бойові дії та окупацію територій.

Висновки до третього розділу

У результаті аналізу відмінностей у наявних часових перспективах респондентів двох вибірок визначено, що ВПО мають вищі показники за шкалами «Негативне минуле» та «Фаталістичне теперішнє», ніж респонденти, які не мають досвіду вимушеного переселення, за результатами аналізу часової перспективи Ф. Зімбардо. Ступінь прояву зазначених часових перспектив у структурі психологічного часу ВПО свідчить, що психологічна травматизація, спричинена воєнними діями та раптовим вимушеним переїздом, досі впливає на картину світу ВПО.

Найбільша кількість взаємозв'язків спостерігається між часовими перспективами та переконаннями щодо випадковості як принципу розподілу життєвих подій. Майбутнє має найбільшу кількість взаємозв'язків з базовими переконаннями. Взаємозв'язок деструктивних орієнтацій на негативне минуле та фаталістичне теперішнє з негативними базисними переконаннями щодо

власної цінності та ролі випадковості у розподілі подій погіршує адаптацію особистості до умов життя. Більш оптимальні орієнтації на майбутнє у взаємозв'язку з переконаннями щодо справедливості світу, випадковості подій та ролі власного везіння підсилюють адаптаційний потенціал особистості.

Інтолерантність до невизначеності взаємопов'язана з негативним минулим та фаталістичним теперішнім. Наявний взаємозв'язок між прогностичною тривогою (тривогою за події майбутнього) та майбутнім як часовою перспективою.

Порівняння суб'єктивного сприйняття майбутнього ВПО та осіб, які не мають досвіду вимушеного переселення, дозволило визначити такі особливості уявлення переселенців про майбутнє: порівняно низьку активність часу, менш оптимістичну емоційну забарвленість та меншу величину часу. Майбутнє, яким його сприймають ВПО, є менш напруженим та динамічним, менш оптимістичним, але більш реалістичним.

Незважаючи на переважання позитивної емоційної валентності ставлення до майбутнього ВПО, їх історіям про майбутнє притаманне більш виражене негативне забарвлення, ніж історіям осіб, які не мають досвіду вимушеного переселення.

Ключові теми наративів ВПО, які мають виражене емоційне забарвлення, це ставлення до близьких та друзів, нові домівки, минуле, війна та окупація рідних міст респондентів. У всіх текстах, в яких присутні ці теми, вони є емоційно навантаженими, проте це навантаження має відмінну валентність.

Бачення майбутнього ВПО є порівняно менш комплексним, адже в історіях про майбутнє присутня менша кількість детальних описів різних сфер життя, аніж у місцевих мешканців. Також у наративах ВПО набагато частіше описується абстрактне майбутнє.

Стратегія конструювання особистісного майбутнього, до якої найчастіше вдаються ВПО – це стратегія індивідуального або соціального конструювання майбутнього в варіанті соціального конструювання з фокусом

на піклуванні про значущих інших. Більш вираженою, ніж у місцевих мешканців, є стратегія уникання майбутнього. У порівняно меншій кількості в розповідях ВПО простежуються стратегія планування особистісного майбутнього та стратегія закладання майбутнього в теперішньому.

Вимушене переселення вплинуло на плани ВПО щодо майбутнього, які відрізняються від тих, що були до переїзду. Здебільшого плани на майбутнє до переселення оцінюються ВПО як більш перспективні. Сфери впливу переселення на майбутнє ВПО: соціальні контакти, житлові та матеріальні труднощі, зміни соціального статусу, нові можливості та особистісний розвиток.

Часова перспектива майбутнього ВПО є відкритою та невизначеною в часі, через те, що більшість мотиваційних об'єктів ВПО спрямована у відкрите майбутнє, не піддається класифікації або стосується майбутнього життя загалом. Кількість короткострокових мотивацій щодо майбутнього у відповідях ВПО невелика. Третя за кількістю група мотиваційних об'єктів ВПО локалізована в періоді, пов'язаному із завершенням війни.

Аналіз змісту мотиваційних об'єктів виявив пов'язані з війною теми: повернення додому після війни, бажання зустрітися з близькими, які залишились на окупованих територіях, та прагнення перемоги України у війні.

Основні положення цього розділу викладені в публікаціях автора: Dibrova, 2022, Діброва, 2023, Dibrova 2023.

ВИСНОВКИ

У дисертаційній роботі представлене теоретичне узагальнення та розкрито проблему стратегій конструювання особистісного майбутнього внутрішньо переміщеними особами, суб'єктивного сприйняття ними майбутнього, темпоральні та змістові характеристики мотиваційних об'єктів майбутнього, досліджено взаємозв'язки між часовими перспективами, базовими переконаннями та інтолерантністю до невизначеності, охарактеризовано ретроспективне майбутнє, яке є особливістю психологічного часу ВПО.

За результатами дослідження зроблено такі висновки.

1. *Конструювання особистісного майбутнього* – це процес свідомого, організованого та комплексного творення особистістю власного майбутнього згідно наявного образу майбутнього, що базується на індивідуальних особливостях особистості, попередньому досвіді та впливі соціальних обставин.

2. *Стратегії* дають можливість найбільш комплексно та систематично поєднати всі засоби і прийоми *конструювання особистісного майбутнього* і, разом із тим, підкреслюють необхідність безперервного аналізу, перетворення та трансформації цих засобів відповідно до внутрішньоособистісних змін та впливу навколишнього середовища. Визначено такий перелік стратегій конструювання особистісного майбутнього ВПО: *стратегія планування особистісного майбутнього*, яка проявляється в уявленні образу бажаного майбутнього та співвіднесенні його з власними цінностями та смислами, міркуванні про шляхи та засоби досягнення цілей різного масштабу; *стратегія уникання майбутнього*, для якої характерна відсутність уявлення про власне майбутнє, а головне, відсутність бажання таке уявлення формувати; *стратегія підготовки до майбутнього в теперішньому*, використання якої передбачає, що особистість витрачає частину наявних в неї ресурсів для успіху або благополуччя в майбутньому; *стратегія*

індивідуального або соціального конструювання майбутнього, яка пов'язана з самостійністю прийняття рішень щодо власного майбутнього та очікуваннями з приводу зовнішньої допомоги в його конструюванні; стратегія пристосування до обставин є аналітичною та передбачає постійні трансформації і зміни у засобах досягнення бажаного майбутнього відповідно до змін обставин; стратегія конструювання майбутнього за взірцем полягає у здатності особистості використовувати зовнішній досвід при будівництві свого майбутнього.

3. *Ретроспективне майбутнє пов'язано з досвідом конструювання майбутнього до травмивних подій. Його слід розглядати як майбутнє, яке було закладено в минулому, але яке не було здійснено через непередбачувані та раптові зміни, пов'язані з вимушеним переїздом. Вимушене переселення вплинуло на майбутнє ВПО, плани щодо майбутнього після переїзду відрізняються від тих, що були до нього, та оцінюються як менш перспективні, емоційна валентність ставлення ВПО до впливу переселення на майбутнє є різною, найбільше вплив переселення на майбутнє ВПО простежується у сферах соціальних контактів, змін у соціальному та майновому статусі, нових можливостей та особистісного розвитку.*

4. *Серед часових перспектив ВПО частіше проявляються негативне минуле та фаталістичне теперішнє. Обидві часові перспективи свідчать про наявність травматичного досвіду та його вплив на подальше життя особистості.*

Найбільша кількість взаємозв'язків спостерігається між часовими перспективами та переконаннями щодо випадковості як принципу розподілу життєвих подій, що свідчить про деструктивну роль віри у фатум та випадок у конструюванні майбутнього.

Негативне минуле та фаталістичне теперішнє мають значні взаємозв'язки з інтолерантністю до невизначеності. Було підтверджено наявність взаємозв'язку між прогностичною тривогою та майбутнім.

Були виявлені наступні *особливості суб'єктивного сприйняття майбутнього* переселенцями: порівняно низька активність часу, менш оптимістична емоційна забарвленість та менша величина часу. Майбутнє, яким його позасвідомо сприймають ВПО, є менш напруженим та динамічним, воно менш оптимістичне, але водночас і більш реалістичне, свобода самореалізації особистості в ньому більш просторово обмежена, а зовнішні події більшою мірою оцінюються ВПО як перешкода у реалізації задумів.

5. Аналіз футуристичних наративів ВПО дав змогу виявити, що попри переважання позитивної *емоційної валентності ставлення* до майбутнього в розповідях ВПО, кількість наративів з негативним забарвленням є більшою ніж у осіб, які не мають досвіду вимушеного переселення. *Бачення майбутнього* ВПО є порівняно менш комплексним та в їх історіях набагато частіше описується *абстрактне майбутнє*.

Найбільш розповсюдженою серед ВПО є *стратегія індивідуального або соціального конструювання майбутнього*, у варіанті соціального конструювання з фокусом на піклування про значущих інших. Більш вираженою, ніж у місцевих мешканців, є *стратегія уникання майбутнього*. В порівняно меншій кількості в розповідях ВПО простежуються *стратегія планування особистісного майбутнього* та *стратегія закладання майбутнього в теперішньому*.

6. *Часова перспектива майбутнього ВПО* є відкритою та невизначеною в часі з порівняно невеликою кількістю короткострокових мотивацій щодо майбутнього. Аналіз *змісту мотиваційних об'єктів* ВПО виявив 10 ключових тем мотивацій щодо майбутнього ВПО, які можуть бути співвіднесені з сферами майбутнього життя. Третя за кількістю група мотиваційних об'єктів ВПО містить об'єкти, пов'язані з періодом майбутнього після завершення війни.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці засобів оптимізації стратегій конструювання особистісного майбутнього ВПО та

нейтралізації впливу ретроспективного майбутнього на подальше будівництво ними майбутнього.

Список використаних джерел

1. Адлер, А. (1997). *Наука життя*. Київ. Port-Royal.
2. Батраченко, І. Г. (1996). *Вступ до психології антиципації*. Дніпро: Дніпропетровський держ. ун-т. ім. О. Гончара.
3. Батраченко, І. Г., Рихальська, О. Г. (2009). *Психологія життєвої антиципації особистості*. Дніпро: Дніпропетровський держ. ун-т. ім. О. Гончара.
4. Березко, І. В. (2010) Наратив майбутнього як складова автонаративу та його місце у структурі розуміння та інтерпретації власного досвіду особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологічна герменевтика*, 2, 90–105. Режим доступу: http://www.nbuuv.gov.ua/Portal/soc_gum/znpip/2/2010_6/st8.pdf.
5. Боровинська, І. Є. (2017). Соціально-психологічна природа стратегій життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми політичної психології*, 5 (19), 62–72. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pppr_2017_5_9.
6. Бохонкова, Ю. О., Сербін, Ю.В. (2018). Психологія становлення випереджальної стратегії поведінки особистості під впливом суспільних трансформацій. *Психологія: теорія і практика*, 2(2), 17–25. [https://doi.org/10.31339/2617-9598-2018-2\(2\)-17-25](https://doi.org/10.31339/2617-9598-2018-2(2)-17-25)
7. Бушанський, В. (2019). Образи майбутнього на тлі зміни епох. *Наукові записки*, 3-4 (99-100), 180-203.
8. Вассерман Л.И. Трифонова Е.А., Червинская К.Р. (2009). *Семантический дифференциал времени: экспертная и психодиагностическая система в медицинской психологии: пособие для врачей и медицинских психологов*.
9. Володарська, Н. Д. (2021). Вплив життєвих перспектив на почуття психологічного благополуччя особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, (3), 28–33. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.3.5>

10. Володарська, Н. (2021). Життєві перспективи та копінг-стратегії як чинники психологічного благополуччя особистості. *Наукові перспективи (Naukovì perspektivi)*, 11 (17), 351-363. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2021-11\(17\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2021-11(17))
11. Володарська, Н. Д. (2021). Стратегії реалізації життєвих перспектив особистості як чинники психологічного благополуччя. *Габітус*, (27), 51–58. DOI:10.32843/2663-5208.2021.27.8, с. 55-56.
12. Волинець Н. В. (2022). Психологічні чинники конструювання життєвих планів особистості в юнацькому віці. *Габітус*, (35), 99-105. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.35.13>
13. Вундт, В. (1912). *Введение в психологию*.
14. Годзь, Н. Б. (2017). Щодо обґрунтування понять "втрачене майбутнє" та "нереалізоване майбутнє" [Thesis, НТУ "ХП"]. – *Електронний репозитарій Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут"*. <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/3658>
15. Головаха, Е. И., Кроник, А. А. (1984). *Психологическое время личности*. Київ: Наукова думка.
16. Головченко, Д. І. (2017), Соціально-психологічні передумови реінтеграції внутрішньо переміщених осіб в соціум. *Матеріали 4-ї наукової конференції «Актуальні проблеми психології малих груп»*. Київ. URL: <http://gorn.kiev.ua/group/stattia03.html>.
17. Горностай П. П. (2002). Життєві ролі та життєтворчість. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*. 5 (8), 81–91.
18. Громова, Г. (2021). Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, 47(50), 115–130. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi47\(50\).217](https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).217)
19. Гундертайло, Ю.Д. (2016), Потенціал арт-терапевтичних технологій відновлення життєвої неперервності переселенців. *Простір арт-терапії: Зб. наук. ст.*, 2 (21), 25- 32.

20. Гундертайло, Ю.Д. (2018). Проблеми стигматизації і самостигматизації внутрішньо переміщених осіб у процесі відновлення життєвої неперервності після переживання травматичних подій. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, 42(45). [https://doi.org/10.33120/ssj.vi42\(45\).201](https://doi.org/10.33120/ssj.vi42(45).201)
21. Дворник, М. С. (2018). *Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія*. Кропивницький : Імекс-ЛТД.
22. Діброва, В.А. (2021а). Взаємозв'язок часових перспектив та базисних переконань особистості у контексті вимушеного переселення. *Науковий журнал «Габітус»*, (32), 73-78. <https://doi.org/10.32843/2663-5208>
23. Діброва, В.А. (2023). Особистісне майбутнє внутрішньо переміщених осіб: стратегії конструювання. *Проблеми політичної психології*, 13(27). <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-130>
24. Діброва, В.А. (2021b). Особливості часової перспективи та мотивації щодо майбутнього внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, (3), 5–12. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-3-1>
25. Діброва, В. (2020). Пошукове дослідження особливостей конструювання майбутнього внутрішньо переміщеними особами. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*, 45(3), 27–35. <https://doi.org/10.37203/10.37203/kibit.2020.45.04>
26. Дучимінська, Т. І. (2016), Психологічна діагностика особистісної безпорадності. *Психологія: реальність і перспективи*, Вип, 52-56. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2016_6_13.
27. Дучимінська, Т. І. (2016), Теоретико–методологічні засади вивчення, профілактики та подолання синдрому завченої безпорадності. *Проблеми сучасної психології*, 16, 347-356.
28. Єрмаков І. Г. (2007). *Життєвий проект особистості: від теорії до практики*. Київ: Освіта України.

29. *Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін.* (2020). Слюсаревський М.М, Найдьонова Л.А., Титаренко Т.М., Татенко, В. О., Горностай, П.П., Кочубейник О. М., Лазоренко Б. П. Талком, м. Київ, Україна. ISBN 978-617-7832-61-3
30. Зимбардо, Ф., Бойд, Дж. (2010). *Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь.* СПб.: Речь.
31. Зінченко, О.С. (2015), Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 4 (29), 47-53.
32. Кабиш-Рибалка, А. В. (2016). Життєві стратегії як творчі засоби проектування життєвого шляху особистості. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*, 42(5), 95–99. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-5-14>
33. Кант, І. (2004). *Критика практичного розуму.* Київ: Юніверс.
34. Келли, Дж. (2000). *Теория личности. Психология личных конструктов.* СПб: Речь.
35. Климчук, В.О. (2009). *Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей.* Київ: Освіта.
36. Кононенко, А. О. Індивідуальна соціальна ситуація розвитку особистості та її антиципація в умовах змін життєдіяльності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля.* No 3 (47). Т. 3. Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. С.99–109.
37. Кононенко, А. О., Кононенко, О. І., Бурлакова, І. А., & Талдонова, Л. О. (2018). Індивідуальна соціальна ситуація розвитку особистості в онтогенезі та її антиципація в умовах змін життєдіяльності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 3 (3), 99-109.
38. Коробка, Л. М. (2019). Адаптація спільноти до суспільних змін унаслідок воєнного конфлікту: від переживання травми до відновлювальних зусиль та розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету.*

- Серія: Психологічні науки*, (4), 176–182. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-4-23>
- 39.Коробка, Л. М. (2018). Психологічні стратегії як засоби реалізації індивідуальної і колективної адаптації до наслідків воєнного конфлікту. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, 41(44), 46–56. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi41\(44\).132](https://doi.org/10.33120/ssj.vi41(44).132)
- 40.Кременчуцька, М. К., Добриніна, І. В. (2020). Образ майбутнього: конструювання та репрезентація. *Психологія та соціальна робота*, 2(52), 84-95. [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2020.2\(52\).225431](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2020.2(52).225431)
- 41.Левин, К. (2000). *Теория поля в социальных науках*. СПб.: Сенсор.
- 42.Мілютіна, К. Л. (2013). *Психологія зміни життєвої стратегії особистості* [Неопубл. автореф. дис. д-ра психол. наук]. М-во освіти і науки України, Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка.
- 43.Мілютіна, К.Л. (2012). *Траекторії життєвого шляху особистості в динамічному середовищі: монографія*. Ніжин : Аспект-Поліграф.
- 44.Мороз, Р. (2019). Наративи в психологічній теорії і практиці. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (8). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-8.%p>
- 45.Міністерство соціальної політики України. Головна. (б. д.). Міністерство соціальної політики України. <https://www.msp.gov.ua/>
- 46.Ницета, В.А. Життєвий проект як орієнтир у просторі майбутнього. *Моделі компетентного випускника 12-річної школи: сутність, пріоритети, пошуки відповідей на виклики XXI століття : Матеріали Всеукраїнської науковопошукової конференції, 16-17 травня 2007 року*.
- 47.Нюттен, Ж. (2004). *Мотивация, действие и перспектива будущего*. М.: Смысл.
- 48.Онщенко, Н. В. (2015), Основні етапи переживання психічної травми. *Вісник Національного університету оборони України*, 3 (46), 225–231.

- 49.Панок, В. Г. (2014). Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*, (12), 146-151.
- 50.Попович, І. С. (2015), Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, (6), 145–154. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2015_6_26.
- 51.Про внесення змін до постанов Кабінету Міністрів України від 22 квітня 2020 р. № 341 і від 9 грудня 2020 р. № 1236, Постанова Кабінету Міністрів України № 474 (2023) (Україна). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/474-2021-п#Text>
- 52.Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб. (б. д.). Офіційний вебпортал парламенту України. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text>
- 53.Психологічні закономірності розвитку антиципації людини [Текст] : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Іван Георгійович Батраченко; наук. консультант Г. О. Балл; Дніпропетр. нац. ун-т ім. Олеся Гончара. – Дніпропетровськ, 2010. – 461 с.
- 54.Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін.; за ред. Волинець Л.С. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
- 55.Рябовол, Т.А. (2019). Відображення прогнозування майбутнього на різних рівнях організації особистості. *Актуальні проблеми психології*, (19), 437–452.
- 56.Сеник, О. (2012) Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTP1). *Соціальна психологія*, 1/2 (51-52), 153-168.
- 57.Солдатова, Г.У, Шайгерова Л.А. (2003). *Практикум по психодіагностиці та дослідженню толерантності личности*. М.: МГУ ім. М.В. Ломоносова.

58. Солдатова, Г.У. (2002). *Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности*. М.: Смысл.
59. Степаненко, Л.В. (2021). Особливості взаємозв'язку емоційних властивостей та копінг-захисних механізмів особистості переселенців. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*, (1), 47–53. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-1-6>
60. Столярчук, О.А. (2022). Конструктивна поведінка особистості в трансформаціях суспільних відносин. *Науковий журнал «Габітус»*, (33), 159-163. <https://doi.org/10.32843/2663-5208>
61. Татенко, В.О. (2006). Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології. *Соціальна психологія*, 1(15), 3-13.
62. Титаренко, Т. М. (2003). *Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності*. Київ: Либідь.
63. Титаренко, Т. М. (2007). Життєві завдання особистості як соціально - психологічний чинник моделювання майбутнього. *Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей*. 16(19), 304–310.
64. Титаренко, Т. М. (2009). Наративні практики організації особистісного майбутнього. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 22(25), 11–18.
65. Титаренко, Т. М. (2018). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія*. Кропивницький: Імекс.
66. Титаренко, Т. М. (2014). *Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності: монографія*. Київ: Міленіум.
67. Титаренко, Т.М. (2020). *Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія*. Кропивницький: Імекс.
68. Титаренко, Т. М. (2013). *Сучасна психологія особистості: навчальний посібник для студентів ВНЗ*. Київ: Либідь.

69. Титаренко, Т. М. (2012). *Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості. Наукова монографія*. Кіровоград: Імекс-ЛТД.
70. Трубавіна, І.М. (2015), Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 8 (52), 434-446.
71. Тітар, І.О. (2016), Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови скасування статусу переселенця. *Соціологія. Український соціум*, 4(59), 57-68.
72. Фресс, П. (1978). *Восприятие и оценка времени*. М.: Прогресс.
73. Хомик, В.С. (2013). Біографічна ідентичність: психологічна травма та конструювання смислу картини життєвого шляху. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 22(3), 198-206. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2013_18_22\(3\)__28](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2013_18_22(3)__28).
74. Хэммонд, К. (2013), *Искаженное время. Особенности восприятия времени*. М.: Гаятри/Livebook.
75. Цуканов, Б. И. (2000). *Время в психике человека: Монография*. Одесса: Астропринт.
76. Чаусова, Ю.А. (2011), Наративний підхід у дослідженні особливостей сімейних стосунків. *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика*, (7), 227–234.
77. Чепелева, Н.В. (2018) Самопроекування як процес створення потенційної особистої історії. *Актуальні проблеми психології. Т.2. Психологічна герменевтика*, 1 (11), 4-20. ISSN 2072-4772
78. Широких, А. О. (2018). Життєве проектування як психологічна категорія. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*. Київ-Ніжин, (11), 226–238.
79. Ямницький, В. М. (2006). *Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент: монографія*. Одеса : ПНЦ АПН України.

80. American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ (5th ed.). *American Psychiatric Publishing, Inc.*. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
81. Baltes, B. B., Wynne, K., Sirabian, M., Krenn, D., & de Lange, A. (2014). Future time perspective, regulatory focus, and selection, optimization, and compensation: Testing a longitudinal model. *Journal of Organizational Behavior*, 35(8), 1120–1133. <https://doi.org/10.1002/job.1970>
82. Bartram, D. (2015). Forced migration and “rejected alternatives”: A conceptual refinement. *Journal of Immigrant & Refugee Studies*, 13(4), 439–456. <https://doi.org/10.1080/15562948.2015.1030489>
83. Batrachenko, I. G., Polyakov, N., & Ploshynska, A. A. (2011). Концептуалізація феномена антиципації у психології. *Вісник дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія*, 19(9/1). <https://doi.org/10.15421/101103>
84. Beiser, M., Hyman, I. Refugees' time perspective and mental health. (1997). *American Journal of Psychiatry*, 154(7), 996–1002. <https://doi.org/10.1176/ajp.154.7.996>
85. Bluck, S., & Liao, H. (2020). Anxiety after remembering stressful academic versus brush with death events: The moderating roles of future time perspective and personal intimacy. *Applied Cognitive Psychology*, 34(1), 228–240. <https://doi.org/10.1002/acp.3613>
86. Blum, S. C., Silver, R. C., & Poulin, M. J. (2014). Perceiving risk in a dangerous world: Associations between life experiences and risk perceptions. *Social Cognition*, 32(3), 297–314. <https://doi.org/10.1521/soco.2014.32.3.297>
87. Bobic, M. (1969). Forced migrants in serbia: Refugees and internally displaced persons - facts and figures, coping strategies, future. *Refuge: Canada's Journal on Refugees*, 26(1), 101–110. <https://doi.org/10.25071/1920-7336.30612>
88. Boniwell, I., & Zimbardo, P. G. (2012). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. *Positive psychology in practice*, 165–178. <https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch10>

89. Bornstein, P. E., Clayton, P. J. (1972). The anniversary reaction. *Diseases of the Nervous System*, (33), 470-472.
90. Borovynska, I. (2020). Social-psychological strategies for life successfulness of internally displaced persons: Comparative analysis. *Knowledge, Education, Law, Management*, 1(5), 70–79. <https://doi.org/10.51647/kelm.2020.5.1.13>
91. Braithwaite, A., Salehyan, I., & Savun, B. (2019). Refugees, forced migration, and conflict: Introduction to the special issue. *Journal of Peace Research*, 56(1), 5–11. <https://doi.org/10.1177/0022343318814128>
92. Briciu, B. (2020). “Anyone can become a refugee:” strategies for empathic concern in activist documentaries on migration. *Emotion, Space and Society*, (37), 100737. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2020.100737>
93. Bruce, A., Beuthin, R., Sheilds, L., Molzahn, A., & Schick-Makaroff, K. (2016). Narrative Research Evolving. *International Journal of Qualitative Methods*, 15(1), 160940691665929. <https://doi.org/10.1177/1609406916659292>
94. Bruner, J. (1990). *Acts of Meaning*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
95. Carmody, M.-L., Schweitzer, R. D., Vromans, L., & La Marca, L. (2020). Narratives of women-at-risk resettled in australia: Loss, renewal and connection. *Journal of Loss and Trauma*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1845069>
96. Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312(5782), 1913–1915. <https://doi.org/10.1126/science.1127488>
97. Chadee, D., Ng Ying, N. K., Chadee, M., & Heath, L. (2019). Fear of crime: The influence of general fear, risk, and time perspective. *Journal of Interpersonal Violence*, 34(6), 1224–1246. <https://doi.org/10.1177/0886260516650970>
98. Charron, A. (2020). ‘Somehow, we cannot accept it’: Drivers of internal displacement from crimea and the forced/voluntary migration binary. *Europe-Asia Studies*, 72(3), 432–454. <https://doi.org/10.1080/09668136.2019.1685649>

99. Chase, E. (2013). Security and subjective wellbeing: The experiences of unaccompanied young people seeking asylum in the UK. *Sociology of Health & Illness*, 35(6), 858–872. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.2012.01541.x>
100. Chrzescijanska, M. (2021). The narrative matrix: a narrative-hermeneutic approach in refugee care, *Journal of Psychosocial Studies*, 14(1), 47–62. DOI: 10.1332/147867321X16098252210663
101. Chung, M. C., AlQarni, N., AlMazrouei, M., Al Muhairi, S., Shakra, M., Mitchell, B., Al Mazrouei, S., & Al Hashimi, S. (2020). Posttraumatic stress disorder and psychiatric co-morbidity among Syrian refugees: The role of trauma exposure, trauma centrality, self-efficacy and emotional suppression. *Journal of Mental Health*, 1–9. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1755023>
102. Cohen, J., Weimann-Saks, D., & Mazor-Tregerman, M. (2017). Does character similarity increase identification and persuasion? *Media Psychology*, 21(3), 506–528. <https://doi.org/10.1080/15213269.2017.1302344>
103. Collins, F. L. (2017). Desire as a theory for migration studies: Temporality, assemblage and becoming in the narratives of migrants. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 44(6), 964–980. <https://doi.org/10.1080/1369183x.2017.1384147>
104. Curtis, R. C., & Miller, K. (1986). Believing another likes or dislikes you: Behaviors making the beliefs come true. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(2), 284–290. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.2.284>
105. Day, R. E. (2021). Trauma, time and information. *Journal of Documentation*, 78(1), 144–153. <https://doi.org/10.1108/jd-11-2020-0189>
106. Dibrova, V. (2022). Personal future through the eyes of internally displaced persons from the occupied parts of Donbas and Crimea. *Knowledge, Education, Law, Management*, 51(7), 61–70. <https://doi.org/10.51647/kelm.2022.7.9>
107. Dibrova, V. (2023). Personal future constructing strategies in the narratives written by internally displaced persons. *Věda a perspektivy*, 2(21). [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-2\(21\)-269-280](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-2(21)-269-280)

108. Doğanülkü, H. A. (2022). Life goals and proactive career behaviors: The mediating role of visions about the future and the moderating role of intolerance of uncertainty. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03236-2>
109. Doğruyol, B., & Olgaç, A. (2018). A new look at the measurement and concept of future time perspective. *Psikoloji Çalışmaları / Studies in Psychology*, 201–217. <https://doi.org/10.26650/sp2018-0011>
110. Dolynska, L., & Grinova, O. (2022). Psycholinguistic dimensions of designing the future by adolescents and youth. *East European Journal of Psycholinguistics*, 9(1). <https://doi.org/10.29038/eejpl.2022.9.1.dol>
111. Drozdowski, D. (2015). Retrospective reflexivity: The residual and subliminal repercussions of researching war. *Emotion, Space and Society*, (17), 30–36. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2015.03.004>
112. Duchyminska, T. (2016). Psychological analysis of the constituents of the cognitive component of personal helplessness in students' educational activity. *Psychological Prospects Journal*, (28), 118–129. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2016-28-118-129>
113. Eastmond, M. (2007). Stories as lived experience: Narratives in forced migration research. *Journal of Refugee Studies*, 20(2), 248–264. <https://doi.org/10.1093/jrs/fem007>
114. Frazier, P., & Caston, J. (2014). Event controllability moderates the relation between perceived control and adjustment to stressors. *Journal of Loss and Trauma*, 20(6), 526–540. <https://doi.org/10.1080/15325024.2014.949161>
115. Gabriel, M. A. (1992). Anniversary reactions: Trauma revisited. *Clinical Social Work Journal*, 20(2), 179–192. <https://doi.org/10.1007/BF00756507>
116. Greenblatt-Kimron, L. (2021). World assumptions and post-traumatic growth among older adults: The case of Holocaust survivors. *Stress and Health*, 37(2), 353–363. <https://doi.org/10.1002/smi.3000>
117. Grinova, O. (2018). Psychological features of personality's value orientation development in elder youth age. *Scientific Notes of Ostroh Academy National*

- University: Psychology Series*, 1(6), 9–13. <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2018-6-9-13>
118. Grisham, E. L., Jones, N. M., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2022). Do past events sow future fears? Temporal disintegration, distress, and fear of the future following collective trauma. *Clinical Psychological Science*, 216770262211194. <https://doi.org/10.1177/21677026221119477>
119. Habermas, T., & Bluck, S. (2000). Getting a life: The emergence of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin*, 126(5), 748–769. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.5.748>
120. Habermas, T., & Reese, E. (2015). Getting a life takes time: The development of the life story in adolescence, its precursors and consequences. *Human Development*, 58(3), 172–201. <https://doi.org/10.1159/000437245>
121. Hawkes, C., Norris, K., Joyce, J., & Paton, D. (2021). Exploring resilience, coping and wellbeing in women of refugee background resettled in regional australia. *Frontiers in Psychology*, (12). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.704570>
122. Holman, E. A. (2015). Time perspective and social relations: A stress and coping perspective. Time perspective theory; review, research and application. *Springer International Publishing*. 419–436. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_27
123. Holman, E. A., & Grisham, E. L. (2020). When time falls apart: The public health implications of distorted time perception in the age of COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(1), 63-65. <https://doi.org/10.1037/tra0000756>
124. Holman, E. A., & Silver, R. C. (1998). Getting "stuck" in the past: Temporal orientation and coping with trauma. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1146–1163. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1146>
125. Holman, E. A., Silver, R. C., Mogle, J. A., & Scott, S. B. (2016). Adversity, time, and well-being: A longitudinal analysis of time perspective in adulthood. *Psychology and Aging*, 31(6), 640–651. <https://doi.org/10.1037/pag0000115>

126. Igartua, J.-J., & Guerrero-Martín, I. (2022). Personal migrant stories as persuasive devices: Effects of audience–character similarity and narrative voice. *Journal of Social and Political Psychology*, 10(1), 21–34. <https://doi.org/10.5964/jspp.8237>
127. Jankowski, K. S., Zajenkowski, M., & Stolarski, M. (2020). What are the optimal levels of time perspectives? Deviation from the balanced time perspective-revisited (dbtp-r). *Psychologica Belgica*, 60(1), 164–183. <https://doi.org/10.5334/pb.487>
128. Jannesari, S., Molyneaux, E., & Lawrence, V. (2019). What affects the mental health of people seeking asylum in the UK? A narrative analysis of migration stories. *Qualitative Research in Psychology*, 1–21. <https://doi.org/10.1080/14780887.2019.1581311>
129. Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive Worlds and the Stress of Traumatic Events: Applications of the Schema Construct. *Social Cognition*, 7(2), 113–136. <https://doi.org/10.1521/soco.1989.7.2.113>
130. Karniol, R., & Ross, M. (1996). The motivational impact of temporal focus: Thinking About the Future and the Past. *Annual Review of Psychology*, 47(1), 593–620. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.47.1.593>
131. Khan, S., & Haque, S. (2022). Autobiographical memory and future episodic thinking among trauma-exposed Rohingya refugee people. *Applied Cognitive Psychology*, 36(6), 1300–1311. <https://doi.org/10.1002/acp.4014>
132. Kivetz, Y., & Tyler, T. R. (2007). Tomorrow I'll be me: The effect of time perspective on the activation of idealistic versus pragmatic selves. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(2), 193–211. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.07.002>
133. Kravchuk, S. (2021). Tendency to forgiveness as a predictor of decrease depression. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series Psychological Sciences*, (2), 118–125. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-2-14>
134. Kyung, E. J., Menon, G., & Trope, Y. (2010). Reconstruction of things past: Why do some memories feel so close and others so far away? *Journal of*

- Experimental Social Psychology*, 46(1), 217–220.
<https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.09.003>
135. Lahad, M. (2016). From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*, 23(1), 27–34.
<https://doi.org/10.1037/trm0000105>
136. Lavi, T., & Solomon, Z. (2005). Palestinian youth of the Intifada: PTSD and future orientation. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, (44), 1176–1183.
<https://doi.org/10.1097/01.chi.0000177325.47629.4c>
137. Lazarenko, V. (2020). Mapping identities: Narratives of displacement in Ukraine. *Emotion, Space and Society*, (35), 100674.
<https://doi.org/10.1016/j.emospa.2020.100674>
138. Lens, W., Moreas, M.A. (1994). Future-time perspective: an individual and a societal approach. *Psychology of future orientation.*, Lublin, 23-38.
139. Levasseur, L., Shipp, A. J., Fried, Y., Rousseau, D. M., & Zimbardo, P. G. (2020). New Perspectives on time perspective and temporal focus. *Journal of Organizational Behavior*, 41(3), 235–243. <https://doi.org/10.1002/job.2435>
140. Liao, H.-W., & Carstensen, L. L. (2018). Future Time Perspective. *GeroPsych*, 31(3), 163–167. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000194>
141. Linley, P.A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11–21.
<https://doi.org/10.1023/b:jots.0000014671.27856.7e>
142. Maglio, S. J., & Trope, Y. (2019). Temporal orientation. *Current Opinion in Psychology*, (26), 62–66. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2018.05.006>
143. Mahamid, F., & Berte, D. Z. (2020). Happiness, sadness, and hope for the future in narratives of palestinian refugee children. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(6), 1638–1651.
<https://doi.org/10.1007/s11469-020-00303-2>
144. Marczak, M., Sorokowski, P., & Sobol, M. (2020). Balanced time perspective as a facilitator of immigrants’ psychological adaptation: A study among

- Ukrainian immigrants in Poland. *Transcultural Psychiatry*, 136346152094967. <https://doi.org/10.1177/1363461520949673>
145. Maung, J., Nilsson, J. E., Jeevanba, S. B., Molitoris, A., Raziuddin, A., & Soheilian, S. S. (2021). Burmese refugee women in the midwest: Narratives of resilience and posttraumatic growth. *The Counseling Psychologist*, 49(2), 269–304. <https://doi.org/10.1177/0011000020971635>
146. McAdams, D. P. (1988). *Power, Intimacy and the Life Story*. New York, NY: Guilford Press.
147. McLean, K. C. (2008). The emergence of narrative identity. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(4), 1685–1702. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00124.x>
148. Merton, R. K. (1948). The Self-Fulfilling Prophecy. *The Antioch Review*, 8(2), 193. <https://doi.org/10.2307/4609267>
149. Merton, R.K. (2016). The Self-Fulfilling Prophecy. *The Antioch Review*, 74(3), 504. <https://doi.org/10.7723/antiochreview.74.3.0504>
150. Morselli, D. (2013). The olive tree effect: Future time perspective when the future is uncertain. *Culture & Psychology*, 19(3), 305–322. <https://doi.org/10.1177/1354067x13489319>
151. Muller, M., N., & Dos Santos Mamed, M. (2019). Self-narration and agency as interactive achievements: A sociocultural and interactionist analysis of migrant women's stories in a language learning setting. *Learning, Culture and Social Interaction*, (21), 34–47. <https://doi.org/10.1016/j.lcsi.2019.01.003>
152. Murray, M. (2012). *Qualitative Research Methods in Mental Health and Psychotherapy: A Guide for Students and Practitioners, First Edition*. Edited by D. Harper and A.R. Thompson.
153. Nickerson, A., Hoffman, J., Keegan, D., Kashyap, S., Argadianti, R., Tricesaria, D., Pestalozzi, Z., Nandyatama, R., Khakbaz, M., Nilasari, N., & Liddell, B. (2023). Intolerance of uncertainty, posttraumatic stress, depression, and fears for the future among displaced refugees. *Journal of Anxiety Disorders*, (94), 102672. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102672>

154. Nuttin, J. (1985). *Future time perspective and motivation*. Leuven: Leuven University Press; Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
155. Nuttin, J. (2014). *Future Time Perspective and Motivation*. *Psychology Press*.
<https://doi.org/10.4324/9781315802244>
156. Nuttin, J., & Lens, W. (1984). *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. Leuven University Press.
157. Olumba, E. E. (2022). The homeless mind in a mobile world: An autoethnographic approach on cognitive immobility in international migration. *Culture & Psychology*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/1354067X221111456>
158. Papadopoulos, R. K. (2007). Refugees, trauma and Adversity-Activated Development. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 9(3), 301–312. <https://doi.org/10.1080/13642530701496930>
159. Papadopoulos, R. K. (2018). Refugees, home and trauma. *Therapeutic Care for Refugees*, 9–39. <https://doi.org/10.4324/9780429483875-2>
160. Papastamatelou, J., Unger, A., & Zachariadis, A. (2020). Time Perspectives and proneness to PTSD among Syrian refugees in Greece. *Journal of Loss and Trauma*, 26(4), 375–388. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1793552>
161. Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71–105. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00815.x>
162. Piedfort-Marin, O. (2022). Traitement des souvenirs traumatiques: Accéder à l'instant de dissociation et promouvoir l'intégration. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 6(1), 100252. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2021.100252>
163. Poulin, M. J., & Silver, R. C. (2019). When are assumptions shaken? A prospective, longitudinal investigation of negative life events and worldviews in a national sample. *Journal of Research in Personality*, (83), 103866. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.103866>
164. Przepiorka, A., Sobol-Kwapinska, M. (2020). People with positive time perspective are more grateful and happier: Gratitude mediates the relationship

- between time perspective and life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 113–126. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00221-z>
165. Qualitative research methods in mental health and psychotherapy: A guide for students and practitioners. (2012). *Choice Reviews Online*, 49(05), 49–2986–49–2986. <https://doi.org/10.5860/choice.49-2986>
166. Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1968). Pygmalion in the classroom. *The Urban Review*, 3(1), 16–20. <https://doi.org/10.1007/bf02322211>
167. Ryan, D., Dooley, B., & Benson, C. (2008). Theoretical perspectives on post-migration adaptation and psychological well-being among refugees: Towards a resource-based model. *Journal of Refugee Studies*, 21(1), 1–18. <https://doi.org/10.1093/jrs/fem047>
168. Saltzman, L. Y. (2019). It's about time: Reconceptualizing the role of time in loss and trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(6), 663–670. <https://doi.org/10.1037/tra0000435>
169. Saltzman, L. Y., & Hunter, L. D. (2022). What's time got to do with it?: A time-informed approach to longitudinal research with trauma affected and bereaved populations. *Journal of Death and Dying*, 003022282210962. <https://doi.org/10.1177/00302228221096245>
170. Sasse, G. (2020). War and displacement: The case of ukraine. *Europe-Asia Studies*, 72(3), 347–353. <https://doi.org/10.1080/09668136.2020.1728087>
171. Seery, M. D., Holman, E. A., & Silver, R. C. (2010). Whatever does not kill us: Cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(6), 1025–1041. <https://doi.org/10.1037/a0021344>
172. Seginer, R. (2008). Future orientation in times of threat and challenge: How resilient adolescents construct their future. *International Journal of Behavioral Development*, (32), 272–282. <https://doi.org/10.1177/0165025408090970>
173. Stuart, J., & Nowosad, J. (2020). The influence of premigration trauma exposure and early postmigration stressors on changes in mental health over time

- among refugees in australia. *Journal of Traumatic Stress*, 33(6), 917–927.
<https://doi.org/10.1002/jts.22586>
174. Sword, R. M., Sword, R. K. M., Brunskill, S. R., & Zimbardo, P. G. (2014). Time perspective therapy: A new time-based metaphor therapy for PTSD. *Journal of Loss and Trauma*, 19(3), 197–201.
<https://doi.org/10.1080/15325024.2013.763632>
175. Syed, M., Fish, J., Hicks, J., Kathawalla, U.-K., & Lee, E. (2022). Somali migration to the United States: Understanding adaptation through digital stories. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 28(3), 361–369.
<https://doi.org/10.1037/cdp0000427>
176. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). TARGET ARTICLE: "posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
177. Tedeschi, R., Calhoun, L. (1996) The posttraumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma, *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–71. doi: 10.1002/jts.2490090305
178. Terr, L. C. (2003). Childhood traumas: An outline and overview. *Focus*, 1(3), 322–334. <https://doi.org/10.1176/foc.1.3.322>
179. Titar, I. (2016). Concepts and criteria of internally displaced persons' adaptation and integration and terms of idp status withdrawal. *Ukrainian society*, (4), 57–68. <https://doi.org/10.15407/socium2016.04.057>
180. Tytarenko T. (2020). *Person's life changing after trauma: a narrative analysis. Personality in society: psychological mechanisms of activity : collective monograph* / N. P. Hapon, S. L. Hrabovska, N. V. Hrebin., etc. – Lviv-Toruń : Liha-Pres.139-154.
181. Volodarska, N. D. (2021). Strategies for realization of life prospects of personality as factors of psychological well-being. *Habitus*, (27), 51–58.
<https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.8>

182. Wojtyńska, A., & Skaptadóttir, U. D. (2020). Re-creational travelling: Polish migrants visiting their families in Poland. *Emotion, Space and Society*, (34), 100634. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2019.100634>
183. Worrell, F. C., & Andretta, J. R. (2019). Time attitude profiles in american adolescents: Educational and psychological correlates. *Research in Human Development*, 16(2), 102–118. <https://doi.org/10.1080/15427609.2019.1635860>
184. Zaleski Z. (1994). *Personal Future in Hope and Anxiety Perspective*.
185. Zavatskyi, V. (2021). Онто- та соціогенез антиципації особистості в умовах життєвих змін. *Psychology of Personality*, 11(1), 39–45. <https://doi.org/10.15330/ps.11.1.39-45>
186. Zavatskyi, V. Y., & Blyskun, O. O. (2020). Socio-psychological specifics of young people's anticipation and their well-being in the conditions of life changes: Onto- and socio-genesis. *Ukrainian Psychological Journal*, 2(14), 85–99. [https://doi.org/10.17721/upj.2020.2\(14\).4](https://doi.org/10.17721/upj.2020.2(14).4)
187. Zięba, M., Wiecheć, K., Biegańska-Banaś, J., & Mieleszczenko-Kowszewicz, W. (2019). Coexistence of post-traumatic growth and post-traumatic depreciation in the aftermath of trauma: Qualitative and quantitative narrative analysis. *Frontiers in Psychology*, (10). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00687>

ДОДАТКИ

Додаток А

Методики основного дослідження

Добрий день.

Запрошуємо Вас взяти участь в дослідженні, присвяченому вивченню стратегій конструювання особистого майбутнього.

Опитування є повністю анонімним, його результати конфіденційні та будуть використані в узагальненому вигляді виключно в рамках наукового дослідження.

Дякуємо Вам за Ваш час і допомогу.

Демографічний блок.

Ваша стать

-Чоловік

-Жінка

Вкажіть, будь ласка, Ваш вік

-відкрита відповідь

Вкажіть, будь ласка, найвищий рівень здобутої вами освіти

-Немає шкільної освіти

-Незакінчена шкільна освіта

-Закінчена шкільна освіта

-Спеціальна освіта

-Вища освіта

-Післядипломна освіта, науковий ступінь

Рід занять:

-Працюю

-Власна підприємницька діяльність

-Вчуся (студент)

-Пенсіонер

-Неоплачувана праця/волонтерство

-Безробітний (працевдатний)

-Безробітний (непрацевдатний)

-Інше:

Сімейний статус

-Одружений(на)

-Цивільний шлюб

-Розлучений(а)/окремо проживаючий(ча)

-Неодружений(на)

-Вдівець/вдова

-Інше:

Чи є в Вас діти?

-Так

-Ні

В якій області України Ви мешкаєте?

- відкрита відповідь

Чи змінювали Ви місто проживання останні 6 років?

- Так

-Ні

*Примітка. Бланк для ВПО містив 2 додаткові демографічних питання та 2 питання Критерію А методики «Опитувальник симптомів ПТСР у вимушених мігрантів».

Чи є у Вас довідка про взяття на облік внутрішньо переміщеної особи (довідка переселенця)?

-Так

-Ні

До переселення Ви мешкали:

-У Донецькій області

-У Луганській області

-В АР Крим

З Вами відбулися трагічні події (позначте все, що сталося з Вами):

- загибель близьких людей
- серйозна фізична травма
- загроза власному життю
- були свідком загибелі інших людей
- раптовий вимушений від'їзд
- повна чи майже повна втрата майна
- інше (позначте, що саме)

Під час перенесених подій Ви відчували (позначте все, що сталося з Вами):

- сильний страх чи жах
- безпорадність
- шок
- приниження
- потрясіння
- інше (позначте, що саме)

Анкета (стратегії конструювання майбутнього)

Будь ласка, прочитайте твердження та вкажіть, чи Ви з ними згодні

Я думаю про майбутнє, мрію про нього та уявляю, але не планую його.

Так

Ні

Не знаю

Я складаю плани на день, тиждень, місяць, рік.

Так

Ні

Не знаю

Я приділяю час плануванню свого майбутнього.

Так

Ні

Не знаю

Мені не подобається мріяти про майбутнє, уявляти його.

Так

Ні

Не знаю

Я не знаю, що станеться в майбутньому та не бачу сенсу загадувати наперед.

Так

Ні

Не знаю

Я готовий (-а) витратити ресурси (час, зусилля, фінанси) в теперішньому для успіху в майбутньому.

Так

Ні

Не знаю

Я замислююся про свою фінансову стабільність у майбутньому.

Так

Ні

Не знаю

При плануванні майбутнього я керуюся тільки власною думкою.

Так

Ні

Не знаю

Плануючи майбутнє, я розраховую на підтримку оточуючих в здійсненні моїх цілей.

Так

Ні

Не знаю

Плануючи майбутнє, я розраховую на допомогу соціальних фондів, держави.

Так

Ні

Не знаю

При зміні обставин я готовий(-а) скласти нові плани.

Так

Ні

Не знаю

При зміні обставин я буду намагатися реалізувати складені раніше плани.

Так

Ні

Не знаю

Плануючи майбутнє, я використовую досвід членів сім'ї та друзів.

Так

Ні

Не знаю

*Плануючи майбутнє, я орієнтуюся на досвід колег та успішних фахівців в
моїй сфері діяльності.*

Так

Ні

Не знаю

*Плануючи майбутнє, я використовую досвід користувачів соцмереж, героїв
книг та фільмів, відомих особистостей.*

Так

Ні

Не знаю

Анкета (ретроспективне майбутнє)

Будь ласка, прочитайте твердження та вкажіть, чи Ви з ними згодні

Майбутнє, яке я планую зараз, відрізняється від майбутнього, яке я планував до переселення.

Так

Ні

Не знаю

Після переселення в мене зникло бажання планувати майбутнє.

Так

Ні

Не знаю

Плани на майбутнє до переселення здавались мені перспективнішими, ніж ті, які я маю зараз.

Так

Ні

Не знаю

Плани на майбутнє до переселення здаються мені менш перспективними, ніж ті, які я маю зараз.

Так

Ні

Не знаю

Як переселення вплинуло на Ваше майбутнє?

- відкрите питання

Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо

Прочитайте кожен пункт і якомога точніше дайте відповідь на запитання: «Наскільки характерним це є для Вас чи наскільки це є правдиво стосовно Вас?» Поставте позначку у відповідній клітинці, користуючись поданою нижче шкалою. Будь ласка, дайте відповіді на УСІ запитання.

1 – зовсім не характерно/ зовсім не правдиво

2 – не характерно/ не правдиво

3 – нейтрально

4 – характерно/ правдиво

5 – дуже характерно/ дуже правдиво

	1	2	3	4	5
1. Я вважаю, що збиратися з друзями на вечірки – це одне з важливих задоволень у житті.					
2. Знайомі з дитинства місця, запахи, звуки часто навівають потік чудових спогадів.					
3. У моєму житті багато визначає доля.					
4. Я часто думаю про те, що слід було зробити у своєму житті по-іншому.					
5. На мої рішення переважно впливають люди і речі, які мене оточують.					
6. Я вважаю, що слід планувати свій день наперед кожного ранку.					
7. Мені приємно думати про своє минуле.					
8. Я дію імпульсивно.					
9. Якщо не вдається зробити щось вчасно, я не хвилююся з цього приводу.					
10. Коли я хочу чогось досягнути, то ставлю перед собою цілі і розглядаю конкретні засоби їх досягнення.					
11. Загалом, у моїх спогадах про минуле значно більше доброго, ніж поганого.					
12. Слухаючи свою улюблену музику, я часто втрачаю відчуття часу.					
13. Мені важливіше виконати термінову і необхідну роботу на завтра, ніж добре провести час сьогодні ввечері.					
14. Якщо вже чомусь судилося статися, то насправді немає значення, що я робитиму.					
15. Мені подобаються історії про те, як все було колись «у старі добрі часи».					
16. Болісний досвід минулого не виходить у мене з голови.					

17. Я живу одним днем, намагаючись прожити його якомога повніше.					
18. Мені неприємно запізнюватися на зустрічі.					
19. В ідеалі я б жив кожен день так, наче він останній у моєму житті.					
20. Щасливі спогади про добрі часи часто виринають у мене в голові.					
21. Я вчасно виконую свої зобов'язання перед друзями та керівництвом.					
22. В минулому мені таки довелося зазнати образ та неприйняття.					
23. Я приймаю рішення спонтанно, під впливом моменту.					
24. Я приймаю кожен день таким, яким він є, не планую його.					
25. З минулим пов'язано так багато неприємних спогадів, що мені хочеться про нього не думати.					
26. Мені важливо наповнювати своє життя задоволенням і втіхою.					
27. В минулому я робив помилки, про які шкодую.					
28. Я відчуваю, що важливіше насолоджуватися процесом роботи, аніж виконати її вчасно.					
29. Я інколи сумую за дитинством.					
30. Перш ніж прийняти рішення, я зважую усі «за» і «проти».					
31. Ризик у моєму житті не дає мені нудьгувати.					
32. Для мене важливіше насолоджуватися життям, аніж зосереджуватися на досягненні конкретної цілі.					
33. Справи рідко йдуть так, як я очікую.					
34. Мені важко забути неприємні спогади з моєї юності.					
35. Процес діяльності перестає приносити мені задоволення, якщо доводиться думати про цілі, наслідки та практичні результати.					

36. Навіть коли я насолоджуюся теперішнім, все одно порівнюю його з подібним минулим досвідом.					
37. Не можна по-справжньому планувати майбутнє, тому що обставини є дуже мінливими.					
38. Мій життєвий шлях контролюють сили, на які я не можу вплинути.					
39. Немає змісту хвилюватися про майбутнє, оскільки я в будь-якому разі не можу нічого зробити.					
40. Я завершую роботу вчасно, виконуючи її регулярно.					
41. Я помічаю, що втрачаю інтерес до розмови, коли близькі починають згадувати минуле.					
42. Я ризикую, аби надати життю гостроти і збудження.					
43. Я складаю список того, що маю зробити.					
44. Часто слухаюся серця, а не розуму.					
45. Я можу не піддатися спокусі, коли знаю, що мене чекає робота, яку потрібно зробити.					
46. Хвилюючі моменти так захоплюють мене, що я можу забути про все на світі.					
47. Теперішнє життя надто складне, я б надав перевагу простішому життю минулого.					
48. Мені більше подобаються друзі, які діють спонтанно, а не прогнозовано.					
49. Я люблю сімейні традиції, яких постійно дотримуються.					
50. Я думаю про те погане, що сталося зі мною в минулому.					
51. Я не полишаю роботу над складними і нецікавими завданнями, якщо вони допоможуть мені досягнути успіху.					
52. Краще витратити зароблені гроші на задоволення сьогодні, ніж відкласти їх на майбутнє.					
53. Часто везіння приносить більше, ніж наполеглива праця.					
54. Я думаю про те хороше, що упустив у своєму житті.					

55. Я люблю, щоб мої близькі стосунки були емоційними.					
56. Завжди знайдеться час доробити незроблене.					

«Семантичний диференціал часу» Л. Вассермана (бланк майбутнього)

Цей опитувальник допоможе Вам краще зрозуміти особливості свого емоційного стану та світосприймання. Нижче наведено 25 пар протилежних за змістом прикметників (наприклад, «біле-чорне»). Проаналізувавши кожен таку пару, визначте, який з двох прикметників точніше описує Ваше майбутнє, як Ви його інтуїтивно сприймаєте. Враховуйте, будь ласка, те, що запропоновані прикметники, безумовно, не є об'єктивними характеристиками часу або навколишнього світу. Спробуйте обрати той або інший прикметник у кожній парі, спираючись не на логіку і здоровий глузд, а на інтуїцію та уяву. Обравши один із прикметників, позначте за 3-бальною шкалою, наскільки точно він описує Ваше майбутнє. Цифри 1, 2, 3 характеризують ступінь вираженості властивостей, які визначаються кожною із шкал: від слабкої (1) до сильної (3). Чим ближче показник до «3», тим точніше, на Вашу думку, прикметник описує Ваше майбутнє.

Намагайтесь довго не замислюватися над питаннями, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

тривале	3	2	1	1	2	3	миттєве
активне	3	2	1	1	2	3	пасивне
напружене	3	2	1	1	2	3	розслаблене
радісне	3	2	1	1	2	3	сумне
стрімке	3	2	1	1	2	3	застигле
щільне	3	2	1	1	2	3	пuste
яскраве	3	2	1	1	2	3	тьмяне
зрозуміле	3	2	1	1	2	3	незрозуміле
велике	3	2	1	1	2	3	маленьке
неподільне	3	2	1	1	2	3	ділиме
тривожне	3	2	1	1	2	3	спокійне
кольорове	3	2	1	1	2	3	сіре
об'ємне	3	2	1	1	2	3	пласке
широке	3	2	1	1	2	3	вузьке
далеке	3	2	1	1	2	3	близьке
неперервне	3	2	1	1	2	3	перервне

реальне	3	2	1	1	2	3	гадане
приватне	3	2	1	1	2	3	загальне
постійне	3	2	1	1	2	3	мінливе
глибоке	3	2	1	1	2	3	мілке
відчутне	3	2	1	1	2	3	невідчутне
світле	3	2	1	1	2	3	темне
замкнене	3	2	1	1	2	3	відкрите
зворотне	3	2	1	1	2	3	незворотне
ритмічне	3	2	1	1	2	3	неритмічне

Метод мотиваційної індукції Ж. Нюттена (часовий код)

Завершіть, будь ласка, розпочату фразу так, як Ви вважаєте за потрібне. Не треба довго роздумувати над фразою та її закінченням.

Пишіть те, що першим спадає Вам на думку.

Я сподіваюся

Я маю намір

Я мрію

Я прагну

Я буду дуже задоволений(-а), якщо

Я хочу

Я все роблю для того, щоб

Я б хотів(-ла) бути здатним(-ою)

Я вирішив (-ла)

Я буду дуже радий (-а)

Я б нічого не пошкодував (-ла), для того щоб

Найбільше я буду засмучений (-а), якщо.....

Мені не сподобається, якщо

Я боюся, що.....

Я буду дуже шкодувати, якщо

Я не хочу

Мені не подобається думати про те, що

Шкала базових переконань Р. Янов-Бульман

Оцініть, будь ласка, наскільки Ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями і позначте одну з цифр навпроти кожного твердження відповідно до шкали:

1. Абсолютно не згоден.
2. Не згоден.
3. Не зовсім згоден.
4. Скоріш згоден.
5. Згоден.
6. Повністю згоден.

	1	2	3	4	5	6
1. Невдача з меншою ймовірністю спіткає гідних, хороших людей.						
2. Люди за своєю природою недружелюбні та злі.						
3. Кого в цьому житті спіткає нещастя - справа випадку.						
4. Людина за натурою добра.						
5. У цьому світі набагато частіше відбувається щось хороше, аніж погане.						
6. Перебіг нашого життя багато в чому визначається випадком.						
7. Як правило, люди мають те, що заслуговують.						
8. Я часто думаю, що в мені немає нічого хорошого.						
9. У світі більше добра, ніж зла.						
10. Я цілком везуча людина.						
11. Нещастя трапляються з людьми через помилки, які вони зробили.						
12. У глибині душі людей не дуже хвилює, що відбувається з іншими.						

13. Зазвичай я вчиняю так, щоб збільшити ймовірність успішного для мене результату справи.						
14. Якщо людина хороша, до неї придуть щастя і удача.						
15. Життя занадто сповнене невизначеності - багато що залежить від випадку.						
16. Якщо замислитись, то мені дуже часто щастить.						
17. Я майже завжди прикладаю зусилля, щоб запобігти нещастю, які можуть трапитися зі мною.						
18. Я про себе невисокої думки.						
19. У більшості випадків хороші люди отримують те, чого заслуговують в житті.						
20. Власними вчинками ми можемо запобігати неприємностей.						
21. Озираючись на своє життя, я розумію, що доля була до мене прихильна.						
22. Якщо вживати запобіжних заходів, можна уникнути нещастя.						
23. Я здійснюю вчинки, щоб захистити себе від нещастя.						
24. Загалом, життя - це лотерея.						
25. Світ прекрасний.						
26. Люди в більшості своїй добрі і готові прийти на допомогу.						
27. Зазвичай я обираю таку стратегію поведінки, яка принесе мені максимальний виграш.						
28. Я дуже задоволений тим, яка я людина.						
29. Якщо трапляється нещастя, то зазвичай це тому, що люди не вжили необхідних заходів для захисту.						

30. Якщо подивитися уважно, то побачиш, що світ сповнений добра.						
31. В мене є причини соромитися свого характеру.						
32. Я більш удачливий, ніж більшість людей.						

«Шкала інтолерантності до невизначеності»

(IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової)

Будь ласка, оцініть, наскільки Ви вважаєте дані висловлювання вірними щодо себе. При оцінці використовуйте наступну шкалу:

- 1 - зовсім не типово для мене
- 2 - майже не типово для мене
- 3 - певною мірою типово для мене
- 4 - значною мірою типово для мене
- 5 - дуже типово для мене

	Зовсім не типово для мене	Майже не типово для мене	Певною мірою типово для мене	Значною мірою типово для мене	Дуже типово для меня
1. Непередбачувані події мене сильно засмучують	1	2	3	4	5
2. Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації.	1	2	3	4	5
3. Невизначеність заважає мені жити повним життям	1	2	3	4	5
4. Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок.	1	2	3	4	5
5. Навіть при відмінному плануванні незначна непередбачувана подія може все зіпсувати.	1	2	3	4	5
6. Коли приходить час діяти, невідомість паралізує мене.	1	2	3	4	5
7. Коли я непевний, я не можу нормально функціонувати.	1	2	3	4	5

8. Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому.	1	2	3	4	5
9. Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька.	1	2	3	4	5
10. Найменший сумнів може перешкодити мені діяти.	1	2	3	4	5
11. Я повинен мати змогу організувати все заздалегідь.	1	2	3	4	5
12. Я маю уникати будь-яких невизначених ситуацій.	1	2	3	4	5

Футурологічний наратив

Напишіть, будь-ласка, невеличку історію на тему «Мое майбутнє».

Вона може містити наступні складові:

- яким Ви бачите своє майбутнє та які емоції воно у Вас викликає;
- з яких сфер життя складається Ваше майбутнє;
- як Ви плануєте досягати запланованого.

Проте така структура є необов'язковою.

Додаток Б

Таблиця Б – 1

**Поведінкові прояви стратегій конструювання особистісного
майбутнього**

Стратегія	Поведінкові прояви
Стратегія планування особистісного майбутнього (поведінкові прояви присутні у наративах)	<ul style="list-style-type: none"> - складання планів, як короткострокових (день, тиждень, місяць) так і довгострокових (рік, 2, 5 та ін.); - планування застосовується для різних сфер життя; - постановка цілей різного масштабу, вміння їх трансформувати і переглядати, визначення шляхів їх досягнення; - уявлення образу бажаного майбутнього; - співвіднесення образу бажаного майбутнього з власними цінностями і смислами; - уявлення про шляхи досягнення бажаного майбутнього
Стратегія уникання майбутнього (поведінкові прояви присутні у наративах)	<ul style="list-style-type: none"> - прагнення уникати розмов про майбутнє; - нездатність навіть приблизно описати бажане майбутнє; - вживання таких стійких виразів як "не будемо загадувати», «там подивимося», «розкажи Богу про свої плани» та ін.; - зловживання миттєвими задоволеннями; - відмова від планування; відсутність цілей, прагнень; - «життя одним днем»: (наприклад, людина з такою стратегією може витратити місячну зарплату за один день, або студент, який замість підготовки до іспитів витрачає весь свій час на розваги)

	<ul style="list-style-type: none"> - оптимістична характеристика майбутнього без уточнюючих деталей
<p>Стратегія закладення майбутнього в теперішньому (поведінкові прояви присутні у наративах)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - відкладання частини заробітку на майбутнє; - вкладення в нерухомість, довгострокові проекти, покупка акцій (зараз, можливо, різних варіантів електронних валют); - здобуття освіти, як формальної, так і неформальної - різні курси, підвищення кваліфікації, тренінги; - турбота про здоров'я, профілактичні огляди у лікарів
<p>Стратегія індивідуального або соціального конструювання особистісного майбутнього (поведінкові прояви присутні у наративах)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - прийняття рішень з приводу майбутнього (самостійно, радячись з кимось, під впливом значущих інших, під впливом ситуації / обставин), наприклад, при виборі спеціальності; - людина розраховує на власні сили або сподівається на допомогу інших / держави при плануванні майбутнього (наприклад, для просування у професії покращує навички, розвивається в спеціальності або розраховує на допомогу, протекцію або розподіл); - людина в забезпеченні своїх потреб у майбутньому (по закінченню активного трудового віку) покладається на державу / соціальні служби та / або власні накопичення; - встановлення і підтримання соціальних контактів, які можуть вплинути на успіхи в майбутньому
<p>Стратегія пристосування до обставин</p>	<ul style="list-style-type: none"> - відсутність в плануванні майбутнього чіткого плану, є кілька варіантів, застосовується гнучкий підхід; - вивчення новітніх тенденцій, «вписування» їх в плани; - аналіз попереднього досвіду і планування майбутнього з урахуванням цього аналізу;

(поведінкові прояви присутні у наративах)	- перегляд попередніх планів у зв'язку зі зміною обставин або оцінкою їх ефективності
Стратегія конструювання майбутнього за взірцем (поведінкові прояви не виявлені на даній вибірці)	<ul style="list-style-type: none"> - використання досвіду членів родини та близьких у плануванні майбутнього; - у професійній сфері – орієнтація на успішних спеціалістів та досвід колег; - аналіз ситуацій з фільмів та книг, життя відомих людей та лідерів думок з подальшим використанням отриманих висновків у плануванні майбутнього

Додаток В

Таблиця В – 1

Соціально–демографічні показники вибірки

Змінна	Основна вибірка N=60 (ВПО) %	Контрольна вибірка N=60 (місцеві мешканці) %
Стать		
Жіноча	60%	60%
Чоловіча	40%	40%
Вік		
18-25	5%	5%
26-30	25%	26%
31-40	28%	31%
41-50	22%	22%
51-60	15%	13%
60 та більше	5%	3%
Рівень освіти		
Немає шкільної освіти	-	-
Незакінчена шкільна освіта	2%	2%
Закінчена шкільна освіта	7%	7%
Спеціальна освіта	3%	3%
Вища освіта	83%	82%
Післядипломна освіта, науковий ступінь	5%	6%
Робочий статус		
Працюю	69%	69%

Власна підприємницька діяльність	18%	20%
Вчусь (студент)	3%	3%
Пенсіонер	5%	3%
Неоплачувана праця/волонтерство	-	-
Безробітний (працевдатний)	2%	2%
Безробітний (непрацевдатний)	-	-
Інше	3%	3%
Сімейний статус		
Одружений(на)	50%	45%
Цивільний шлюб	2%	13%
Розлучений(а)/окремо проживаючий(ча)	15%	10%
Неодружений(на)	23%	30%
Вдівець/вдова	10%	2%
Інше	-	-
Чи є в Вас діти?		
Так	57%	55%
Ні	43%	45%
Чи змінювали Ви місто проживання останні 6 років?		
Так	-	16%
Ні	-	84%
Наявність довідки про взяття на облік		

внутрішньо переміщеної особи		
Так	100%	-
Ні	-	-
Місце проживання до переселення		
Донецька область	72%	-
Луганська область	11%	-
АР Крим	7%	-

Додаток Г
Порівняльний аналіз

Таблиця Г – 1

**Описові статистики для вибірки ВПО за методикою Опитувальник
часової перспективи Ф.Зімбардо**

		Статистики ^а				
		Фаталістичне Теперішнє	Позитивне Минуле	Майбутнє	Гедоністичне Теперішнє	Негативне Минуле
N	Валидные	60	60	60	60	60
	Пропущенные	0	0	0	0	0
Среднее		2,75333	3,36296296296	3,73717948717	3,14117647058	2,83166666666
Медиана		2,75000	3,33333333333	3,76923076923	3,17647058823	2,80000000000
			3062	9587	8335	6766
			3433	0869	5394	0100

а. Вибірка = ВПО

Таблиця Г – 2

**Описові статистики для вибірки місцеві мешканці за методикою
Опитувальник часової перспективи Ф.Зімбардо**

		Статистики ^а				
		Фаталістичне Теперішнє	Позитивне Минуле	Майбутнє	Гедоністичне Теперішнє	Негативне Минуле
N	Валидные	60	60	60	60	60
	Пропущенные	0	0	0	0	0
Среднее		2,59250	3,24444444444	3,65277777777	2,93981481481	2,74027777777
Медиана		2,55000	3,22222222222	3,66666666666	2,88888888888	2,83333333333
			4544	7877	4915	7878
			2322	6766	8989	3433

а. Вибірка = місцеві мешканці

Таблиця Г – 3

**Порівняльний аналіз часових перспектив (Опитувальник часової
перспективи Ф.Зімбардо) ВПО та місцевих мешканців за
непараметричним U-критерієм Манна-Уїтні**

Ранги

	Вибірка	N	Средний ранг	Сумма рангов
Фаталістичне Теперішнє	ВПО	60	65,80	3948,00
	місцеві мешканці	60	55,20	3312,00
	Всього	120		
Позитивне Минуле	ВПО	60	64,35	3861,00
	місцеві мешканці	60	56,65	3399,00
	Всього	120		
Майбутнє	ВПО	60	63,72	3823,00
	місцеві мешканці	60	57,28	3437,00
	Всього	120		
Гедоністичне Теперішнє	ВПО	60	68,03	4082,00
	місцеві мешканці	60	52,97	3178,00
	Всього	120		
Негативне Минуле	ВПО	60	62,73	3763,50
	місцеві мешканці	60	58,28	3496,50
	Всього	120		

Таблиця Г – 4

Порівняльний аналіз часових перспектив (Опитувальник часової перспективи Ф.Зімбардо) ВПО та місцевих мешканців за непараметричним U-критерієм Манна-Уїтні

Статистики критерия^а

	Фаталістичне Теперішнє	Позитивне Минуле	Майбутнє	Гедоністичне Теперішнє	Негативне Минуле
Статистика U Манна-Уїтні	1482,000	1569,000	1607,000	1348,000	1666,500
Статистика W Уилкоксона	3312,000	3399,000	3437,000	3178,000	3496,500
Z	-1,671	-1,216	-1,014	-2,373	-,701
Асимпт. знч. (двухстороння)	,050	,224	,311	,483	,018

а. Группирующая переменная: Вибірка

Таблиця Г – 5

Описові статистики для вибірки ВПО за методикою «Семантичний диференціал часу» (Л. Вассерман)

Статистики^а

	Емоційна забарвленість часу	Величина часу	Структура часу	Відчуваємість часу	Активність часу
N	Валидные	60	60	60	60
	Пропущенные	0	0	0	0
	Среднее	7,32	6,32	5,08	4,08
	Медиана	8,50	7,00	6,50	3,00

а. Вибірка = ВПО

Таблиця Г – 6

**Описові статистики для вибірки місцеві мешканці за методикою
«Семантичний диференціал часу» (Л. Вассерман)**

Статистики^а

	Емоційна забарвленість часу	Величина часу	Структура часу	Відчуваємість часу	Активність часу
N	Валидные	60	60	60	60
	Пропущенные	0	0	0	0
	Среднее	10,37	9,27	5,93	4,45
	Медиана	11,50	9,00	6,00	4,00

а. Вибірка = місцеві мешканці

Таблиця Г – 7

**Порівняльний аналіз суб'єктивного сприйняття майбутнього
(«Семантичний диференціал часу» (Л. Вассерман)) ВПО та місцевих
мешканців за непараметричним U-критерієм Манна-Уїтні**

Ранги

	Вибірка	N	Средний ранг	Сумма рангов
Емоційна забарвленість часу	ВПО	60	51,98	3118,50
	місцеві мешканці	60	69,03	4141,50
	Всього	120		
Величина часу	ВПО	60	52,66	3159,50
	місцеві мешканці	60	68,34	4100,50
	Всього	120		
Структура часу	ВПО	60	58,83	3530,00
	місцеві мешканці	60	62,17	3730,00
	Всього	120		
Відчуваємість часу	ВПО	60	60,55	3633,00
	місцеві мешканці	60	60,45	3627,00
	Всього	120		

	Всього	120		
	ВПО	60	53,24	3194,50
Активність часу	місцеві мешканці	60	67,76	4065,50
	Всього	120		

Таблиця Г – 8

**Порівняльний аналіз суб'єктивного сприйняття майбутнього
(«Семантичний диференціал часу» (Л. Вассерман)) ВПО та місцевих
мешканців за непараметричним U-критерієм Манна-Уїтні**

Статистики критерія^а

	Емоційна забарвленість часу	Величина часу	Структура часу	Відчуваємість часу	Активність часу
Статистика U Манна-Уїтні	1288,500	1329,500	1700,000	1797,000	1364,500
Статистика W Уїлкоксона	3118,500	3159,500	3530,000	3627,000	3194,500
Z	-2,699	-2,476	-,526	-,016	-2,298
Асимпт. знч. (двухстороння)	,007	,013	,599	,987	,022

а. Группирующая переменная: Вибірка

Додаток Г
Кореляційний аналіз

Таблиця Г – 1

Взаємозв'язок фаталістичного теперішнього та переконань щодо випадковості як принципу розподілу подій

Корреляції			Фаталістичн е теперішнє	Випадкові сть
ро Спирмена	Фаталістичн е теперішнє	Коефіцієнт корреляції	1,000	,429**
		Знч. (2-сторон)	.	,000
		N	120	120
	Випадковість	Коефіцієнт корреляції	,429**	1,000
		Знч. (2-сторон)	,000	.
		N	120	120

** . Корреляція значима на рівне 0.01 (2-стороння).

Таблиця Г – 2

Взаємозв'язок фаталістичного теперішнього та переконань щодо цінності власного «Я»

Корреляції			Фаталістичн е теперішнє	Цінність власного «Я»
ро Спирмена	Фаталістичн е теперішнє	Коефіцієнт корреляції	1,000	-,418**
		Знч. (2-сторон)	.	,000
		N	120	120
	Цінність власного «Я»	Коефіцієнт корреляції	-,418**	1,000
		Знч. (2-сторон)	,000	.
		N	120	120

** . Корреляція значима на рівне 0.01 (2-стороння).

Таблиця Г – 3

Взаємозв'язок негативного минулого та переконань щодо випадковості як принципу розподілу подій

Корреляції

			Негативне минуле	Випадкові сть
ро Спирмена	Негативне минуле	Коефіцієнт кореляції	1,000	,356**
		Знч. (2-сторон)	.	,000
		N	120	120
	Випадковість	Коефіцієнт кореляції	,356**	1,000
		Знч. (2-сторон)	,000	.
		N	120	120

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

Таблиця Г – 4

Взаємозв'язок негативного минулого та переконань щодо цінності власного «Я»

Корреляции			Негативне минуле	Цінність власного «Я»
ро Спирмена	Негативне минуле	Коефіцієнт кореляції	1,000	-,446**
		Знч. (2-сторон)	.	,000
		N	120	120
	Цінність власного «Я»	Коефіцієнт кореляції	-,446**	1,000
		Знч. (2-сторон)	,000	.
		N	120	120

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

Таблиця Г – 5

Взаємозв'язок гедоністичного теперішнього та переконань щодо справедливості світу

Корреляции			Гедоністичн е теперішнє	Справедл ивість світу
ро Спирмена	Гедоністичне теперішнє	Коефіцієнт кореляції	1,000	,180*
		Знч. (2-сторон)	.	,049
		N	120	120
	Справедливі сть світу	Коефіцієнт кореляції	,180*	1,000
		Знч. (2-сторон)	,049	.
		N	120	120

*. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

Таблиця Г – 6

Взаємозв'язок гедоністичного теперішнього та переконань щодо випадковості як принципу розподілу подій

Корреляции			Гедоністичне теперішнє	Випадковість
ро Спирмена	Гедоністичне теперішнє	Коефіцієнт корреляции	1,000	,314**
		Знч. (2-сторон)	.	,000
		N	120	120
	Випадковість	Коефіцієнт корреляции	,314**	1,000
		Знч. (2-сторон)	,000	.
		N	120	120

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

Таблиця Г – 7

Взаємозв'язок гедоністичного теперішнього та переконань щодо ступеню самоконтролю

Корреляции			Гедоністичне теперішнє	Самоконтроль
ро Спирмена	Гедоністичне теперішнє	Коефіцієнт корреляции	1,000	,203*
		Знч. (2-сторон)	.	,026
		N	120	120
	Самоконтроль	Коефіцієнт корреляции	,203*	1,000
		Знч. (2-сторон)	,026	.
		N	120	120

*. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

Таблиця Г – 8

Взаємозв'язок гедоністичного теперішнього та переконань щодо ступеню удачі, везіння

Корреляции			Гедоністичне теперішнє	Удача, самоконтроль

ро Спирмена	Гедоністичне	Коефіцієнт кореляції	1,000	,253**
	теперішнє	Знч. (2-сторон)	.	,005
		N	120	120
	Удача,	Коефіцієнт кореляції	,253**	1,000
	самоконтроль	Знч. (2-сторон)	,005	.
		N	120	120

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

Таблиця Г – 9

Взаємозв'язок майбутнього та переконань щодо доброти людей

		Корреляції	
		Майбутнє	Доброта людей
ро Спирмена		Коефіцієнт кореляції	1,000
	Майбутнє	Знч. (2-сторон)	.
		N	120
	Доброта людей	Коефіцієнт кореляції	,209*
		Знч. (2-сторон)	,022
		N	120

*. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

Таблиця Г – 10

Взаємозв'язок майбутнього та переконань щодо випадковості як принципу розподілу подій

		Корреляції	
		Майбутнє	Випадковість
ро Спирмена		Коефіцієнт кореляції	1,000
	Майбутнє	Знч. (2-сторон)	.
		N	120
	Випадковість	Коефіцієнт кореляції	-,205*
		Знч. (2-сторон)	,025
		N	120

*. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

Таблиця Г – 11

Взаємозв'язок майбутнього та переконань щодо цінності власного «Я»

Корреляции				Майбутнє	Цінність власного «Я»
ро Спирмена		Коефіцієнт корреляции		1,000	,234*
	Майбутнє	Знч. (2-сторон)		.	,010
		N		120	120
	Цінність	Коефіцієнт корреляции		,234*	1,000
	власного	Знч. (2-сторон)		,010	.
	«Я»	N		120	120

*. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

Таблиця Г – 12

Взаємозв'язок майбутнього та переконань щодо ступеня самоконтролю

Корреляции				Майбутнє	Самоконт роль
ро Спирмена		Коефіцієнт корреляции		1,000	,284**
	Майбутнє	Знч. (2-сторон)		.	,002
		N		120	120
	Самоконт	Коефіцієнт корреляции		,284**	1,000
	роль	Знч. (2-сторон)		,002	.
		N		120	120

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

Таблиця Г – 13

Взаємозв'язок майбутнього та переконань щодо ступеня удачі, везіння

Корреляции				Майбутнє	Удача, везіння
ро Спирмена		Коефіцієнт корреляции		1,000	,187*
	Майбутнє	Знч. (2-сторон)		.	,041
		N		120	120
	Удача, везіння	Коефіцієнт корреляции		,187*	1,000
		Знч. (2-сторон)		,041	.
		N		120	120

*. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

Таблиця Г – 14

**Взаємозв'язок позитивного минулого та переконань щодо ступеня удачі,
везіння**

Кореляції			Позитивне минуле	Удача, везіння
ро Спирмена	Позитивне минуле	Коефіцієнт кореляції	1,000	-,202*
		Знч. (2-сторон)	.	,027
		N	120	120
	Удача, везіння	Коефіцієнт кореляції	-,202*	1,000
		Знч. (2-сторон)	,027	.
		N	120	120

*. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

Таблиця Г – 15

Взаємозв'язок негативного минулого та тривоги за майбутнє

Кореляції			Негативне минуле	Тривога за майбутнє
ро Спирмена	Негативне минуле	Коефіцієнт кореляції	1,000	,304**
		Знч. (2-сторон)	.	,001
		N	120	120
	Тривога за майбутнє	Коефіцієнт кореляції	,304**	1,000
		Знч. (2-сторон)	,001	.
		N	120	120

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

Таблиця Г – 16

Взаємозв'язок негативного минулого та гнітючої тривоги

Кореляції

		Негативне минуле	Гнітюча тривога	
ро Спирмена	Коефіцієнт кореляції	1,000	,494**	
	Негативне минуле	Знч. (2-сторон)	,000	
	N	120	120	
	Коефіцієнт кореляції	,494**	1,000	
	Гнітюча тривога	Знч. (2-сторон)	,000	.
	N	120	120	

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

Таблиця Г – 17

Взаємозв'язок негативного минулого та загального балу інтолерантності до невизначеності

Корреляції			Негативне минуле	Загальний бал
ро Спирмена	Коефіцієнт кореляції		1,000	,445**
	Негативне минуле	Знч. (2-сторон)	.	,000
	N		120	120
	Коефіцієнт кореляції		,445**	1,000
	Загальний бал	Знч. (2-сторон)	,000	.
	N		120	120

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

Таблиця Г – 18

Взаємозв'язок гедоністичного теперішнього та гнітючої тривоги

Корреляції			Гедоністичне теперішнє	Гнітюча тривога
ро Спирмена	Коефіцієнт кореляції		1,000	,181*
	Гедоністичне теперішнє	Знч. (2-сторон)	.	,048
	N		120	120
	Коефіцієнт кореляції		,181*	1,000
	Гнітюча тривога	Знч. (2-сторон)	,048	.
	N		120	120

*. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

Таблиця Г – 19

Взаємозв'язок майбутнього та прогностичної тривоги

Кореляції			Майбутнє	Прогностична тривога
ро Спирмена	Майбутнє	Коефіцієнт кореляції	1,000	,308**
		Знч. (2-сторон)	.	,001
		N	120	120
	Прогностична тривога	Коефіцієнт кореляції	,308**	1,000
		Знч. (2-сторон)	,001	.
		N	120	120

** . Кореляція значима на рівне 0.01 (2-стороння).

Таблиця Г – 20

Взаємозв'язок фаталістичного теперішнього та прогностичної тривоги

Кореляції			Фаталістичне теперішнє	Прогностична тривога
ро Спирмена	Фаталістичне теперішнє	Коефіцієнт кореляції	1,000	,284**
		Знч. (2-сторон)	.	,002
		N	120	120
	Прогностична тривога	Коефіцієнт кореляції	,284**	1,000
		Знч. (2-сторон)	,002	.
		N	120	120

** . Кореляція значима на рівне 0.01 (2-стороння).

Таблиця Г – 21

Взаємозв'язок фаталістичного теперішнього та гнітючої тривоги

Кореляції			Фаталістичне теперішнє	Гнітюча тривога
ро Спирмена	Фаталістичне теперішнє	Коефіцієнт кореляції	1,000	,591**
		Знч. (2-сторон)	.	,000
		N	120	120
	Гнітюча тривога	Коефіцієнт кореляції	,591**	1,000

	Знч. (2-сторон)	,000	.
	N	120	120

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

Таблиця Г – 22

Взаємозв'язок фаталістичного теперішнього та загального балу інтолерантності до невизначеності

Корреляции			Фаталістичн е теперішнє	Загальний бал
ро Спирмена	Фаталістичне теперішнє	Коефіцієнт корреляции	1,000	,484**
		Знч. (2-сторон)	.	,000
		N	120	120
	Загальний бал	Коефіцієнт корреляции	,484**	1,000
		Знч. (2-сторон)	,000	.
		N	120	120

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).