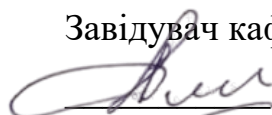


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

 Карсканова С. В.

«_10_» __12__ 2025 р.

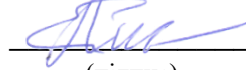
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «магістр»

**на тему «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ВПО
ДО ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ В УМОВАХ ВІЙНИ»**

Виконала: студентка групи 6558зм

Попова О.А.



(підпис)

Керівник роботи:

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

—  — Мухіна Л.М.

Миколаїв 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

_____ Литвиненко І.С.
(підпис)

« 5 » _____ 09 _____ 2025 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студенту Попової Олені Анатоліївні

1. Тема роботи: Психологічні особливості ставлення ВПО до життєвої перспективи в умовах війни.

Керівник роботи к. психол. н., доцент Мухіна Людмила Михайлівна

Затверджені наказом ректора № 967-уч від «5» вересня 2025 року

2. Термін подання роботи: 1 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів): теоретичний аналіз проблеми ставлення ВПО до життєвої перспективи в умовах війни; емпіричне дослідження ставлення ВПО до життєвої перспективи в умовах війни; формувальний експеримент: програма психосоціальної підтримки ВПО в умовах війни.

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 22 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (8 слайдів), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (8 слайдів), висновки (1 слайд).

7. Дата видачі завдання «5» вересня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.09.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.09.2025	Список використаної літератури має включати не менше 40 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	10.09.2025-15.09.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.09.2025-30.09.2025.	Розділ 1. (15-20 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (констатувальний експеримент).	30.09.2025-10.10.2025	Розділ 2. (15-20 сторінок)
6.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.10.2025 - 31.10.2025	
7.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (формульальний експеримент).	31.10.2025-10.11.2025	
8.	Написання Розділу 3. Подання на перевірку	10.11.2025-22.11.2025	Розділ 3 (20-30 сторінок)
9.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку. Перевірка роботи на академічну доброчесність	22.11.2025-25.11.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.
10.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	25.11.2025-28.11.2025	
11.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	28.11.2025-01.12.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	01.12.2025-08.12.2025	
13.	Захист роботи	15.12.2025-25.12.2025	

Студент


 (підпис)

Попова О.А

Керівник роботи


 (підпис)

Мухіна Л.М.

АНОТАЦІЯ

Попова О.А. Психологічні особливості ставлення ВПО до життєвої перспективи в умовах війни. Кваліфікаційна робота зі спеціальності 053 «Психологія», освітньої програми «Психологія». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025. 90 сторінок.

Метою дослідження обрано вивчення психологічних особливостей ставлення внутрішньо переміщених осіб до власної життєвої перспективи в умовах воєнного стану, а також визначення чинників, що впливають на формування їхніх життєвих орієнтацій, ресурсності та здатності до майбутнього планування.

Із літературних джерел досліджуваної проблематики після аналізу до загального списку наукових джерел було зараховано 66 джерел. Для досягнення поставленої мети застосовано порівняльний теоретичний аналіз, конкретизацію й узагальнення даних наукової, методичної літератури і контенту мережі Інтернет. Проведений аналіз літературних джерел показав, що проблема життєвої перспективи ВПО є недостатньо розробленою та потребує системного вивчення в контексті травматичного досвіду війни.

Виявлено, що життєва перспектива ВПО істотно залежить від рівня пережитого стресу, сили соціальної підтримки, адаптаційних можливостей, емоційної стабільності та наявних особистісних ресурсів.

Розглянуто особливості впливу травматичного досвіду, втрати домівки, вимушеної міграції та невизначеності майбутнього на структуру життєвих орієнтацій.

Сформульовано основні принципи психологічного супроводу ВПО, що включають ресурсно-орієнтований підхід, відновлення суб'єктивного контролю, роботу з травмою та підтримку процесів цілепокладання.

Отримано наступні результати: у більшості опитаних виявлено зниження часової перспективи, фрагментацію планів майбутнього, високий рівень тривоги та потребу у стабілізації емоційного стану; водночас частина

респондентів демонструє здатність до конструктивної адаптації, реалізуючи нові цілі та способи відновлення життєвої активності.

Ключові слова: життєва перспектива; внутрішньо переміщені особи; психологічні особливості; війна; ставлення.

ANNOTATION

Popova O.A. Psychological Characteristics of Internally Displaced Persons' Attitudes Toward Life Perspective in the Conditions of War. Qualification thesis in the specialty 053 "Psychology," educational program "Psychology." Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding, 2025. 90 pages.

The purpose of the research is to study the psychological characteristics of internally displaced persons' (IDPs) attitudes toward their life perspective under martial law, as well as to identify the factors influencing the formation of their life orientations, resourcefulness, and ability to plan for the future.

A total of 66 scientific sources were included in the general bibliography after analyzing relevant literature on the topic. To achieve the research goal, comparative theoretical analysis, specification and generalization of scientific and methodological literature, and content analysis of online sources were applied. The analysis of the literature revealed that the issue of IDPs' life perspective remains insufficiently explored and requires systematic investigation in the context of war-related traumatic experience.

It was found that IDPs' life perspectives significantly depend on the level of experienced stress, the strength of social support, adaptive capacities, emotional stability, and available personal resources. The study examined the impact of traumatic experiences, loss of home, forced migration, and uncertainty about the future on the structure of life orientations.

The main principles of psychological support for IDPs were formulated, including a resource-oriented approach, restoration of subjective control, trauma processing, and support for goal-setting processes. The following results were obtained: most respondents demonstrated a reduced time perspective, fragmented future plans, high levels of anxiety, and a need for emotional stabilization; however, some respondents showed the capacity for constructive adaptation, forming new goals and ways of restoring life activity.

Keywords: life perspective; internally displaced persons; psychological characteristics; war; attitude.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТАВЛЕННЯ	
ВПО ДО ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ В УМОВАХ ВІЙНИ	12
1.1. Життєва перспектива у психологічному вимірі	12
1.2. ВПО (внутрішньоопереміщені особи) як особлива соціальна група під час війни	19
1.3. Особливості життєвої перспективи ВПО в умовах війни	28
Висновки до першого розділу.....	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ ВПО	
ДО ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ В УМОВАХ ВІЙНИ	40
2.1. Опис проведення експериментального дослідження	40
2.2. Методики, які використані в експериментальному дослідженні..	43
2.3. Аналіз результатів констатувального експерименту	50
Висновки до другого розділу	60
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ: ПРОГРАМА	
ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ВПО В УМОВАХ ВІЙНИ.....	62
3.1. Опис програми психосоціальної підтримки ВПО в умовах війни	62
3.2. Аналіз результатів впровадження програми психосоціальної підтримки ВПО в умовах війни.....	68
Висновки до третього розділу	78
ВИСНОВКИ	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	84

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Війна росії проти України створила в соціальному середовищі нашої країни багато негативних ефектів, зокрема велика кількість українців стали ВПО (внутрішньо переміщеними особами), які в перші дні війни намагалися терміново покинути свої місця проживання з територій, що опинилися біля лінії фронту, потерпали від обстрілів, опинилися під загрозою окупації. Ці люди покинули свої домівки і переселилися в глиб країни у більш безпечні місця щоб зберегти своє життя, життя своїх дітей і рідних. Така ситуація стала кризовою подією в їх житті і джерелом важкого стресу для цих людей, оскільки вона виходила за межі звичайного досвіду, мала ефект раптовості, невизначеності та охоплення всіх сфер життя.

ВПО – це одна з найбільш вразливих груп населення в умовах війни. Ці люди втрачають звичайне середовище життя, часто відчують себе відчуженими в новому соціальному середовищі, переживають труднощі в адаптації до нових умов життя, втрачають міжособистісні безпосередні зв'язки, часто втрачають засоби для існування, мають труднощі в матеріальному добробуті тощо. Всі ці обставини зазвичай негативно впливають на психоемоційний стан ВПО, ці особи набагато частіше відчують самотність, невпевненість, сум, тривогу, страх, переживання за свої покинуті домівки тощо, і як наслідок, втрачають усталене відчуття життєвої перспективи. Тому психосоціальна підтримка ВПО від самого початку війни стала напрямом роботи багатьох державних, громадських, гуманітарних організацій, які розгорнули свою діяльність задля допомоги ВПО. Ця діяльність пов'язана як із задоволенням базових потреб людини, таких як житло, засоби існування, їжа, одяг, засоби гігієни, доступ до медичних послуг і ліків; також це задоволення доступу до освітніх послуг та засобів для навчання для дітей, адміністративні послуги, можливість відновити документи, юридичні послуги тощо.

Одним з напрямів допомоги ВПО є також психосоціальна підтримка, яка спрямована на збереження ментального здоров'я, підтримку їхньої функціональності у виконанні їх соціальних ролей, налагодження нових соціальних зв'язків в нових умовах життя, підтримку активної позиції щодо власного життя та життєвої перспективи. Психосоціальна підтримка є фактором покращення та стабілізації психоемоційного стану людини тому її впровадження в систему допомоги для ВПО є ефективним знаряддям, яке допомагає людині в складних умовах війни.

Сьогодні вже розроблені й впроваджуються різні форми психоемоційної підтримки для різних категорій людей в умовах війни, зокрема і для ВПО. Вони часто мають різні форми та включають в себе різноманітні засоби і прийоми, наприклад, інформаційні тематичні сесії, заходи з елементами творчості, заходи з використанням арттерапевтичних технік, психоедукація, групи підтримки тощо.

Об'єкт дослідження – ставлення людини до життєвої перспективи.

Предмет дослідження – психологічні особливості ставлення ВПО до життєвої перспективи в умовах війни.

Мета дослідження полягає у вивченні психологічних особливостей ставлення ВПО до життєвої перспективи в умовах війни.

Для досягнення мети були визначені наступні **завдання**:

- 1) здійснити теоретичний аналіз проблеми ставлення ВПО до життєвої перспективи під час війни;
- 2) визначити вплив статусу ВПО на ставлення людини до життєвої перспективи під час війни;
- 3) розробити програму заходів психосоціальної підтримки для ВПО;
- 4) дослідити вплив програми заходів психосоціальної підтримки для ВПО на їх ставлення до власної життєвої перспективи в умовах війни.

Методи дослідження: для розв'язання поставлених у роботі завдань та забезпечення достовірності результатів дослідження були використані

наступні методи: теоретичні – аналіз, синтез порівняння, узагальнення; емпіричні методи: Тест «Хто Я» (Т. Макпартленд і М. Кун); опитувальник «САМОАЛ», тест «САТ»; методи математичної статистики (критерій Пірсона та Т–критерій Вілкоксона), пакет програм для комп'ютерної обробки результатів (програма SPSS).

Експериментальна база дослідження: бенефіціари трьох гуманітарних організацій м. Миколаїв, що зазначили потребу в психосоціальній підтримці.

Вибірка дослідження складає 69 осіб, серед яких 56 жінок, 13 чоловіків; віком від 23 до 78 років. ВПО, які прийняли участь в експерименті переїхали в м. Миколаїв з м. Херсона, Херсонської області, м. Очаків. Вимірювання здійснювалися протягом червня 2024 – травня 2025 року.

Наукова новизна дослідження полягає у вивченні впливу статусу ВПО на особливості ставлення людини до власної життєвої перспективи в умовах війни.

Практична значущість полягає у розробці програми психосоціальної підтримки для ВПО в умовах війни, спрямованої на покращення їх психоемоційного стану, зокрема для оптимізації ставлення до життєвої перспективи. Програма, спираючись на результати дослідження має враховувати психологічні особливості осіб, які мають статус ВПО.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи магістра. Основні ідеї та результати дослідження представлені в публікації у збірнику наукових праць «Гуманітарний вісник НУК».

Структура роботи: Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний текст роботи викладено на 77 сторінках комп'ютерного тексту та містить 11 таблиці, 6 рисунків. Список використаних джерел включає 66 найменувань українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТАВЛЕННЯ ВПО ДО ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Життєва перспектива у психологічному вимірі

Життєва перспектива представляє собою складний і багатовимірний психологічний конструкт, який інтегрує часові, ціннісно-сміслові та мотиваційні компоненти в єдину систему сприйняття й планування індивідом власного життєвого шляху [1]. На відміну від простої темпоральної орієнтації, яка обмежується лише сприйняттям часу, життєва перспектива охоплює глобальне бачення індивідом його майбутнього, пов'язане з цілями, планами, очікуваннями та передбачуваною тривалістю активного життя, що безпосередньо детермінує поведінку особистості та її суб'єктивне благополуччя [18]. Феноменологія життєвої перспективи виявляється у здатності людини проектувати своє майбутнє, конструювати життєві сценарії та інтегрувати минулий досвід із теперішніми діями заради досягнення майбутніх цілей [10].

У психологічній традиції значне місце посідає й категорія життєвого шляху, що описує не просто послідовність подій, а внутрішню логіку індивідуального розвитку людини [12]. У цьому підході людське життя мислиться як рух крізь певні етапи, що мають власні завдання, ритми й моменти переходу, котрі повторюються в різних поколіннях, але набувають унікального змісту для кожної особистості. Життєвий шлях виступає своєрідною «біографією особистісного становлення», у якій віддзеркалюються цінності, смислова орієнтація, сформовані прагнення та спосіб реагування на труднощі [28]. Саме тому ця категорія вважається інструментом для розуміння не лише зовнішніх подій, а й того, як людина вибудовує стратегію дії, інтерпретує власний досвід і формує бачення майбутнього [30].

Поняття життєвої перспективи бере свій початок у теоретичній моделі К. Левіна, який розглядав «життєвий простір» як динамічну систему сил і взаємодій, що визначають поведінку особистості [49]. У межах цього підходу поведінка постає результатом взаємодії індивіда з психологічним середовищем, розташованим у часовому континуумі, де минулий досвід, актуальні умови та майбутні цілі однаково впливають на мотивацію. Ключовим внеском Левіна стало визнання майбутнього організуючим чинником життєвої активності: очікування, наміри та уявлення про можливе визначають напрям дії не менше, ніж реальні обставини. Такий підхід дав підстави сучасним авторам розглядати життєву перспективу як гнучке, чутливе до контексту утворення, що особливо помітно в умовах війни, коли майбутнє ВПО може звужуватися, фрагментуватися або потребувати переосмислення під впливом травматичного досвіду та радикальних змін життєвого середовища [19].

Ідеї, закладені К. Левіним, отримали подальший розвиток у роботах бельгійського дослідника Ж. Нюттена, який запропонував інше, більш внутрішньо орієнтоване бачення особистісного майбутнього [54]. У центр його концепції потрапляє не стільки простір сил, що формують поведінку, скільки система індивідуальних цілей, намірів і очікувань, через яку людина «проектуює» власний життєвий шлях. На відміну від топологічної моделі Левіна, де майбутнє має характер структурної сили, Нюттен розглядав його як психологічну площину, у межах якої особистість осмислює, планує й вибудовує свої дії. Він переконливо показав, що мотивація ґрунтується на часовій перспективі: ширший горизонт майбутнього пов'язаний зі здатністю до цілеспрямованості, саморегуляції та відтермінування миттєвих імпульсів заради значущих результатів [65].

Екзистенційний аспект життєвої перспективи найбільш глибоко окреслено у працях австрійського психіатра В. Франкла, який запропонував розуміти смисл як провідний структурний принцип людського існування. У

його баченні саме орієнтація на смисл визначає напрямок поведінки, часто переважаючи мотиви задоволення чи прагнення контролю. Досвід перебування в умовах концентраційного табору дав [9] Франклу емпіричний матеріал для формування висновку: навіть у ситуаціях крайнього страждання людина може зберігати внутрішню опору, якщо здатна вбачати у своєму переживанні певний екзистенційний сенс. Учений виокремив кілька шляхів відкриття смислу, такі як:

- *через творчу або продуктивну діяльність*, у якій особистість реалізує власні можливості та створює цінні для неї результати;
- *через переживання значущих стосунків*, коли смисл відкривається у взаємодії, любові, турботі та емпатії;
- *через вибір ставлення до страждання*, тобто формування внутрішньої позиції щодо обставин, які неможливо змінити, але можна осмислити й інтегрувати у власний життєвий шлях.

У логотерапії ці напрями трактуються як ключові шляхи підтримання внутрішньої стійкості та збереження зв'язку з майбутнім, адже здатність віднайти смисл у кризових умовах зменшує вплив невизначеності та зміцнює психологічні ресурси особистості [28].

Значний внесок у розробку сучасного розуміння життєвої перспективи здійснив Ф. Зімбардо, який запропонував одну з найбільш системних моделей часової орієнтації особистості [66]. Розроблена ним теорія часової перспективи описує, яким чином індивід структурює досвід минулого, теперішнього та майбутнього, і як ця структура впливає на поведінку, емоційний стан та мотивацію. У межах цієї моделі виокремлюються п'ять базових типів часової орієнтації, зазначені в табл. 1.1. [22].

Типи часової перспективи за Ф. Зімбардо

Тип часової перспективи	Основні характеристики	Психологічні наслідки
Позитивне минуле	Ідеалізація минулого, теплі спогади	Підтримка самооцінки, емоційна стабільність
Негативне минуле	Фокус на втраті, помилках, травмах	Тривожність, незадоволеність життям
Гедоністичне теперішнє	Орієнтація на задоволення, імпульсивність	Пошук стимуляції, ризикові дії
Фаталістичне теперішнє	Відчуття безсилля, переконання у неконтрольованості життя	Пасивність, емоційне виснаження
Орієнтація на майбутнє	Планування, цілеспрямованість, самодисципліна	Висока адаптивність, здатність до відтермінування задоволення

Отже, модель Зімбардо не лише описує структуру часової перспективи, а й дозволяє інтерпретувати її як механізм, що впливає на формування життєвих очікувань і загальну якість життєвої перспективи особистості [25].

Інший напрям теоретичного осмислення життєвої перспективи розвинув С. Снайдер, який запропонував тлумачити надію не як емоційний стан, а як складний когнітивно-мотиваційний механізм. У межах його моделі надія формується через взаємодію трьох ключових елементів [11]:

- **цїлі** – усвідомлені та значущі орієнтири, на які спрямована діяльність людини;
- **шляхи** – здатність створювати різні стратегії та альтернативні маршрути для досягнення поставлених цілей;
- **агентність** – внутрішня енергія, віра у власні можливості та наполегливість, що підтримують рух до цілей навіть за наявності труднощів.

На відміну від традиційного трактування надії як оптимістичного очікування, Снайдер підкреслював її процесуальний характер: людина не просто сподівається, а активно мислить можливі маршрути дії й підтримує мотивацію навіть тоді, коли зіткнулася з перешкодами. Особи з високим

рівнем надії зазвичай демонструють чіткіше структуровані цілі, здатність генерувати кілька альтернатив у разі блокування основної стратегії та стійкішу мотивацію в умовах труднощів [65].

У межах позитивної психології життєва перспектива трактується як важлива складова психологічного благополуччя, оскільки вона забезпечує цілісність смислової та мотиваційної структури особистості. М. Селігман, засновник позитивної психології, запропонував модель PERMA, що включає п'ять основних елементів благополуччя [16]:

- **Positive Emotion** (позитивні емоції): переживання радості, задоволення, вдячності; підтримують емоційну рівновагу та загальне психологічне благополуччя.
- **Engagement** (залученість): глибоке включення в діяльність, стан «поток», висока концентрація та відчуття компетентності.
- **Relationships** (взаємини): теплі, підтримувальні соціальні зв'язки, що зміцнюють довіру, почуття приналежності та психологічні ресурси.
- **Meaning** (смысл): усвідомлення власної життєвої місії, співвіднесеність із цінностями й відчуття приналежності до чогось більшого, ніж індивідуальні цілі.
- **Accomplishment** (досягнення): рух до цілей, реалізація планів, відчуття успіху й ефективності, що підтримує внутрішню мотивацію.

У цій моделі смисловий компонент відіграє центральну роль, оскільки саме він забезпечує зв'язок між життєвою перспективою, відчуттям майбутнього та здатністю підтримувати внутрішню мотивацію [28].

У межах вивчення життєвої перспективи особливої уваги заслуговує концепція посттравматичного зростання, розроблена Т. Калхауном і Л. Тедескі, яка описує можливість позитивних особистісних трансформацій після впливу екстремальних або руйнівних подій. Центральним елементом цієї теорії виступає зміна життєвої перспективи: травматичний досвід запускає процес переосмислення цінностей, пріоритетів і життєвих цілей, що сприяє

формуванню нової смислової системи. У процесі когнітивної переробки пережитого індивід переглядає базові уявлення про себе, інших та світ, що веде до реконструкції попередніх схем та появи більш зрілої чи поглибленої картини майбутнього. Особи, які демонструють посттравматичне зростання, зазвичай відзначають посилення духовного виміру життя, глибші й автентичніші міжособистісні зв'язки, ширше бачення власних можливостей, зростання почуття внутрішньої сили та перегляд життєвих пріоритетів [57].

Вагомі внески у дослідженні життєвої перспективи належить представникам української психологічної школи, які вибудували власну концептуальну традицію аналізу життєвого шляху особистості [18]. У національному науковому дискурсі акцент робиться на інтеграції кількох аналітичних напрямів – суб'єктного, діяльнісного та онтогенетичного – що дає змогу трактувати життєву перспективу як багатовимірне й послідовно структуроване утворення. Такий підхід дозволяє розглядати майбутнє особистості не лише як сукупність планів чи очікувань, а як компонент індивідуального розвитку, що формується у взаємодії з досвідом, активністю та внутрішніми ресурсами людини [31].

Значну роль у формуванні сучасних підходів до розуміння життєвої перспективи відіграв Г. С. Костюк, який трактував життєвий шлях як процес особистісного становлення, тісно пов'язаний із розгортанням внутрішнього потенціалу та творчих можливостей людини. Учений підкреслював визначальну роль соціально-історичного контексту в окресленні життєвих можливостей людини та наполягав на діалектичній єдності зовнішніх умов і внутрішньої активності особистості. У межах його концепції розвиток постає не як адаптація до даних обставин, а як творче саморозгортання, у процесі якого людина формує власний життєвий простір, перетворюючи реальність відповідно до індивідуальних смислів і прагнень [29].

Суттєве розширення уявлень про життєву перспективу здійснила Т. М. Титаренко, яка зосередила увагу на феномені життєвих криз і

психологічних практик конструювання життя. Науковиця інтерпретує життєвий шлях як наративну структуру, що створюється в процесі самооповіді та надає досвіду цілісності й смислової впорядкованості. Її концепція «психологічних практик конструювання життя» розкриває активну участь особистості у формуванні власної життєвої перспективи, навіть у межах складних або кризових обставин. До таких практик Титаренко відносить смислотворення, саморозвиток, самопізнання та життєтворчість – процеси, що забезпечують адаптивність і відкривають можливість для подальшого особистісного зростання. Особливо цінним є її підхід до трактування життєвої кризи не як руйнівного досвіду, а як потенційного ресурсу трансформації та переосмислення майбутнього, що надає змогу людині реконструювати життєву перспективу на новому рівні [18].

Така позиція дозволяє розуміти життєву перспективу як центральний компонент особистісного розвитку, що впливає на смисли, мотивацію, адаптаційні стратегії та здатність долати життєві кризи [2]. Саме багатоаспектність цього феномену зумовлює потребу в узагальненні його ключових функцій, які відображають основні напрями впливу життєвої перспективи на психологічний розвиток і благополуччя особистості. З огляду на це, основні функціональні характеристики життєвої перспективи подано в табл. 1.2. [6]

Таблиця 1.2.

Основні функції життєвої перспективи особистості

Функція життєвої перспективи	Короткий психологічний зміст
Смислотворча	Визначає цілі, напрями розвитку та смислову структуру майбутнього.
Мотиваційно-регулятивна	Спрямовує активність, формує пріоритети та підтримує наполегливість у подоланні труднощів.
Стабілізувальна	Забезпечує внутрішню опору й знижує дезорієнтацію в кризових ситуаціях.
Адаптаційна	Полегшує орієнтацію в умовах невизначеності та сприяє конструктивним рішенням.
Регуляція суб'єктивного благополуччя	Підтримує відчуття контролю над життям і підсилює психологічну стійкість.

Продовження табл. 1.2.

Соціальна	Сприяє інтеграції в спільноту та формуванню якісних соціальних взаємин.
Ідентифікаційна	Забезпечує цілісне уявлення про себе в майбутньому й формує особистісну ідентичність.

Узагальнюючи розглянуті підходи, життєва перспектива постає як багаторівнева структура, що інтегрує смисли, мотивацію, особистісні ресурси й здатність до адаптації у змінних умовах [1]. Вона забезпечує цілісність життєвого шляху, спрямовує активність і формує внутрішню опору, необхідну для конструктивного подолання труднощів. Така комплексність дозволяє розглядати життєву перспективу не лише як характеристику індивідуального розвитку, а й як чутливий індикатор впливу зовнішніх подій та соціальних трансформацій [7]. Це особливо важливо в умовах війни, коли життєвий простір людини зазнає різких змін.

1.2. ВПО (внутрішньоопереміщені особи) як особлива соціальна група під час війни

Внутрішньо переміщені особи становлять окрему групу населення, яка значною мірою зазнає наслідків збройних конфліктів та потребує не лише державних гарантій і міжнародного правового захисту, а й цілісної системи психологічної підтримки [41]. На відміну від біженців, що змушені залишати територію власної держави, ВПО перебувають усередині країни, і саме це зумовлює унікальний комплекс соціальних, правових та емоційно-психологічних труднощів. Вимушене переміщення виступає глибоко стресогенним процесом, який руйнує усталені форми повсякденного життя, розриває соціальні зв'язки та ставить під загрозу раніше сформовані життєві плани. Такі зміни спричиняють істотну перебудову способу бачення

майбутнього, що позначається на структурі життєвої перспективи та здатності особистості до довгострокового планування й саморегуляції [42].

Відповідно до Керівних принципів ООН щодо внутрішнього переміщення, ухвалених у 1998 році, внутрішньо переміщеними визнаються особи чи групи осіб, які були змушені покинути свої домівки або місця звичного проживання через збройні конфлікти, масове насильство, порушення прав людини чи природні й техногенні катастрофи, при цьому не перетнувши міжнародно визнаного державного кордону [39]. Ці принципи формують нормативну основу для захисту ВПО та визначають їхні ключові права: гарантії від незаконного або примусового переміщення, доступ до гуманітарної допомоги, забезпечення особистої безпеки, можливість отримання освіти, житла та працевлаштування, а також право на повернення, інтеграцію чи повторне переселення [9].

Україна поступово інтегрувала ключові міжнародні стандарти у сфері захисту внутрішньо переміщених осіб у національну правову систему. Після початку конфлікту на сході країни у 2014 році був ухвалений Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», який закріпив юридичний статус ВПО, окреслив їхні основні права та обов'язки, а також визначив інструменти державної підтримки [11]. Нормативна база гарантує внутрішньо переміщеним особам рівність у доступі до працевлаштування, освіти, медичних послуг, соціального забезпечення та житла на рівні з іншими громадянами України. Водночас результати сучасних емпіричних досліджень свідчать про значний розрив між формальними правами й фактичними умовами їх реалізації: ВПО часто стикаються з надмірною бюрократизацією процедур, обмеженістю фінансових ресурсів державних програм, випадками упередженого ставлення та стигматизацією з боку частини приймаючих громад [21].

Масштаби внутрішнього переміщення, з якими Україна зіткнулася після 2014 року були безпрецедентними. Уже в перші роки після початку конфлікту

держава опинилася перед необхідністю реагувати на швидке зростання кількості осіб, змушених залишити свої домівки. За офіційними даними, станом на 2017 рік у реєстрі значилося понад 1,76 мільйона внутрішньо переміщених осіб, серед яких більш ніж 300 тисяч становили діти [61]. Водночас результати незалежних досліджень вказують, що фактична кількість людей, які покинули місця постійного проживання, могла суттєво перевищувати офіційні показники. Це зумовлено як складністю реєстраційних процедур і недовірою до державних сервісів, так і побоюваннями можливих випадків стигматизації чи дискримінації за ознакою належності до ВПО [34].

Повномасштабне вторгнення 24 лютого 2022 року спричинило гуманітарну катастрофу, масштаби якої в Європі не спостерігалися від завершення Другої світової війни [7]. За даними Internal Displacement Monitoring Centre (IDMC), уже у вересні 2022 року кількість внутрішньо переміщених осіб в Україні досягла близько 6,2 мільйона осіб, що становило майже п'яту частину населення країни [63]. Аналітичні моделі, побудовані на основі агрегованих мобільних даних, засвідчили, що лише протягом перших трьох тижнів після початку вторгнення близько 5,3 мільйона людей були змушені покинути свій базовий адміністративний регіон [51]. Станом на жовтень 2024 року кількість перетинів українського кордону перевищила 40 мільйонів, а приблизно 6,7 мільйона громадян шукали тимчасового чи довгострокового притулку за межами держави. Водночас мільйони осіб залишалися переміщеними всередині країни, формуючи багатокомпонентну структуру вразливого населення з різними потребами та рівнями ризику [37].

Актуальні статистичні показники демонструють дані станом на листопад 2025 року, у реєстрі налічується 4 591 807 ВПО, при цьому спостерігається чітке переважання жінок у структурі переміщеного населення [5]. Статевий розподіл подано на рисунку 1.1, що дає змогу наочно простежити кількісні пропорції та підкреслити гендерні особливості цієї соціальної групи [63].

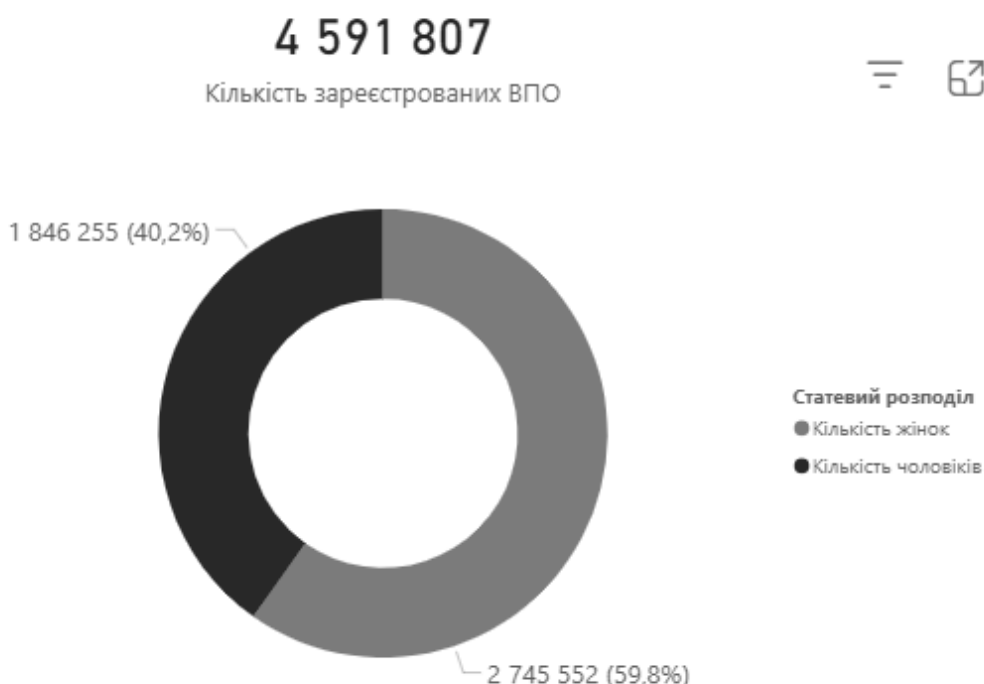


Рис. 1.1. *Кількість зареєстрованих Внутрішньо переміщених осіб станом на листопад 2025 року.*

Структура внутрішньо переміщеного населення свідчить про помітний гендерний дисбаланс: серед ВПО домінують жінки, значну частку яких становлять матері з дітьми та представниці старшого віку [40]. Така ситуація зумовлена тим, що багато чоловіків призовного віку залишалися в районах бойових дій, були залучені до оборони або обмежені у виїзді через мобілізаційні вимоги. Переважання жінок у структурі ВПО супроводжується специфічними ризиками, включаючи підвищену економічну залежність, навантаження, пов'язане з доглядом за дітьми, та більшу вразливість до гендерно зумовленого насильства [38]. Водночас внутрішньо переміщені особи не є однорідною групою: досвід переміщення суттєво варіює залежно від регіону походження. Особи, що евакуювалися з прифронтових територій, зазнали прямого впливу бойових дій; люди, які покинули окуповані регіони, часто стикалися з репресивними практиками та обмеженням прав; мешканці

деокупованих територій мають комбінований травматичний досвід, пов'язаний як із періодом окупації, так і з подіями деокупації [64].

Вимушене переміщення супроводжується значним психологічним навантаженням, що помітно трансформує життєву перспективу особистості. Результати національних досліджень, проведених у перший рік після початку повномасштабної війни, засвідчують суттєві відмінності у стані психічного здоров'я між внутрішньо переміщеними та непереміщеними громадянами [11]. Серед ВПО зафіксовано підвищені рівні стресу, тривожності та симптоматики, характерної для посттравматичного стресового розладу. Поширеність клінічно значущих проявів ПТСР, депресивних розладів, та генералізованої тривожності, детальні дання наведені в табл. 1.3. [35]

Таблиця 1.3.

Поширеність психічних розладів серед внутрішньо переміщених осіб

Психологічний стан / розлад	Орієнтовна поширеність серед ВПО	Опис
Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)	25–35%	Значно перевищує показники загальної популяції; пов'язаний із прямим впливом бойових дій та раптовою втратою безпеки.
Депресивні розлади	20–30%	Відображають хронічний стрес, втрати та порушення соціальних зв'язків.
Генералізована тривожність	30–40%	Зумовлена невизначеністю, втратою житла, нестійкими життєвими умовами.

Такі рівні психічних розладів значно перевищують показники, характерні для загального населення, що свідчить про значне психологічне навантаження на внутрішньо переміщених осіб [52]. Крім того, зафіксовано підвищену частоту соматизованих проявів, емоційного виснаження та порушень сну, що відображає глибоку дезорганізацію психоемоційного функціонування в умовах тривалого стресу [11].

Одним із найсуттєвіших психологічних наслідків вимушеного переміщення є зниження відчуття власної суб'єктності – здатності людини виступати активним автором свого життя, самостійно ухвалювати рішення та впливати на перебіг подій [18]. Переміщення, що відбувається під тиском зовнішніх загроз, суттєво обмежує автономію: люди залишають домівки, професійну сферу та соціальне оточення не внаслідок вільного вибору, а через необхідність виживання. Емпіричні дані свідчать, що внутрішньо переміщені особи демонструють значно нижчі показники відчуття контролю над власним життям порівняно з тими, хто не був змушений залишати місце проживання. Втрата життєвої реалізованості пов'язана з неможливістю продовжувати реалізацію раніше окреслених цілей: переміщення часто означає втрату професійного статусу, переривання кар'єрної траєкторії, обмеження освітніх можливостей для дітей та суттєве погіршення фінансової стабільності. Такі зміни підривають основи відчуття компетентності й ефективності, які є ключовими складниками психологічного благополуччя та формування стійкої життєвої перспективи [26].

Вимушене переміщення призводить до значних порушень у сфері особистісної та соціальної ідентичності, що особливо помітно у підлітків і молодих дорослих – вікових груп, для яких становлення «Я-образу» та почуття приналежності є ключовими завданнями розвитку [59]. Емпіричні дослідження підлітків, переміщених із окупованих територій, засвідчили тривале напруження у сфері культурної та регіональної ідентичності, яке зберігається навіть через вісім років після втрати домівки [34]. Для багатьох внутрішньо переміщених осіб характерне відчуття подвійної неприналежності: попереднє середовище вже не може бути повноцінним джерелом ідентифікації через окупацію чи зміну соціального контексту, тоді як нові громади часто не стають психологічно прийнятними або інтегративними [64].

Додаткові ускладнення створює значна вікова різноманітність серед

ВПО, що відображено на рис.1.2. [63]

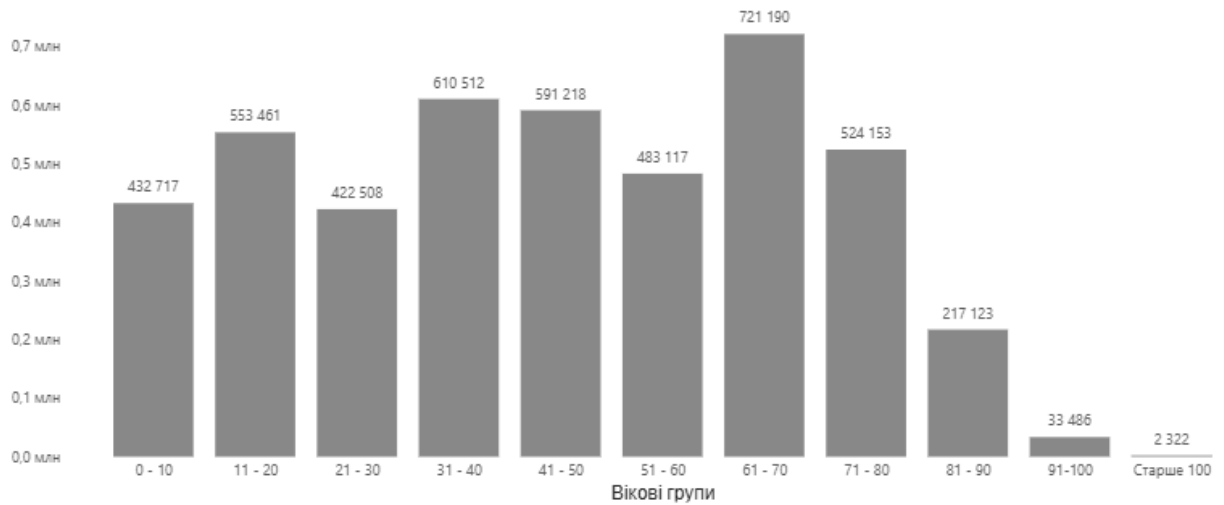


Рис.1.2. Дані вікової категорії внутрішньо переміщених осіб станом на жовтень 2025р.

Представлені демографічні дані демонструють, що переміщення охоплює як дітей і молодь, так і людей старшого віку, формуючи мозаїку різних потреб, життєвих завдань і способів переживання втрати дому та соціального середовища [42]. Така різновікова структура лише підсилює складність інтеграційних процесів та обмежує можливості універсальних підходів у роботі з ідентичністю ВПО.

Варто зазначити, що значна частина переміщених осіб свідомо уникає позначення себе як «ВПО», оскільки цей статус часто асоціюється зі стигмою, залежністю від гуманітарної підтримки та ризиком соціальної маргіналізації. [62] Втрата чітких ідентифікаційних опор, поєднана з культурною амбівалентністю та соціальним відчуженням, формує тривалу екзистенційну невизначеність, яка безпосередньо впливає на життєву перспективу та психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб [48].

Результати сучасних емпіричних досліджень засвідчують, що внутрішньо переміщені особи в Україні стикаються з широким спектром структурних та соціально-психологічних перешкод, які ускладнюють їхню

інтеграцію в нові громади, найголовніші з яких наведені в табл. 1.4. [55].

Таблиця 1.4.

Основні бар'єри адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні

Сфера	Зміст бар'єрів
Працевлаштування	Відсутність локальних соціальних мереж; упереджене ставлення роботодавців; невідповідність кваліфікації вимогам місцевого ринку праці; нестабільні або низькооплачувані робочі місця.
Житлові умови	Висока вартість оренди; брак соціального житла; короткострокові варіанти проживання; відсутність програм довготривалого забезпечення житлом.
Освіта дітей-ВПО	Труднощі з визнанням документів; проблеми з адаптацією до нових шкіл; мовні відмінності; психологічна вразливість після переміщення.
Соціальне ставлення в громаді	Регіональні відмінності у готовності до прийняття ВПО; поодинокі випадки стигматизації; сприйняття ВПО як «чужих» або залежних від допомоги.
Психологічні чинники	Високий рівень стресу, тривожності та втоми; знижене почуття контролю над життям; труднощі інтеграції через пережиту травму.

Узагальнення поданих даних дає підстави стверджувати, що адаптація внутрішньо переміщених осіб має багатовимірний характер і визначається поєднанням соціально-економічних, інфраструктурних та психологічних чинників [11]. Це підкреслює потребу у комплексних підходах, здатних враховувати різні аспекти їхнього досвіду та забезпечувати умови для стійкої інтеграції.

Емпіричні дослідження копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб свідчать, що застосування адаптивних форм подолання – зокрема проблемно-орієнтованих дій, активного пошуку соціальної підтримки та позитивної когнітивної переоцінки – пов'язане зі зниженими проявами ПТСР і кращою психологічною адаптацією [20]. Натомість використання унікаючих стратегій, таких як відмова від осмислення травматичного досвіду, соціальна ізоляція чи звернення до психоактивних речовин, асоціюється з інтенсивнішими симптомами посттравматичного та депресивного спектру. Дослідження жінок-ВПО та українських біженок додатково підтверджує, що резилієнтність негативно корелює з униканням і позитивно – з активним,

проблемно-орієнтованим подоланням, що підкреслює актуальність інтервенцій, спрямованих на розвиток конструктивних копінг-навичок [53]. Цю потребу відображають численні психосоціальні програми, запроваджені в Україні для зміцнення стійкості ВПО, які охоплюють тренінги з формування навичок подолання, психологічну першу допомогу, трансдіагностичну терапію, практики усвідомленості та групові формати підтримки. Проведення трансдіагностичного підходу засвідчило його ефективність у зменшенні тривожних, депресивних і посттравматичних симптомів серед людей які були переміщені та ветеранів, оскільки учасники терапевтичної групи демонстрували істотно кращу динаміку порівняно з контрольною [57]. Окремі програми, спрямовані на підлітків, показали позитивний вплив на формування резилієнтності через зміцнення підтримувальних зв'язків з однолітками, що сприяє стабілізації психологічного благополуччя молоді в умовах війни [53].

Узагальнення опрацьованих нами даних дозволяє розглядати внутрішньо переміщених осіб як соціальну групу зі специфічними психологічними характеристиками та потребами. Вимушене переміщення істотно трансформує життєву перспективу людини, порушуючи відчуття суб'єктності, провокуючи ідентифікаційні кризи й обмежуючи здатність до довготривалого планування [7]. Водночас емпіричні результати свідчать про значний потенціал стійкості серед ВПО: за умов належної соціальної підтримки, доступності ресурсів та професійної психологічної допомоги можливе поступове відновлення життєвого балансу та переосмислення особистих життєвих орієнтирів. Особлива увага має приділятися різним підгрупам переміщеного населення – дітям, людям похилого віку, особам із поєднаними ризиками – скільки їхні потреби та способи реагування на кризу істотно відрізняються. Це створює підґрунтя для розробки цілеспрямованих інтервенцій, здатних підтримати реконструкцію адаптивної життєвої перспективи у ситуації затяжної невизначеності та глибоких соціальних змін [35].

1.3. Особливості життєвої перспективи ВПО в умовах війни

Життєва перспектива внутрішньо переміщених осіб у ситуації тривалого збройного конфлікту формується під впливом досвіду втрати життєвого простору, розриву звичних соціальних зв'язків і постійної невизначеності щодо подальших подій [11]. Вимушене переміщення порушує звичну темпоральну логіку існування, зміщуючи акценти з довгострокових життєвих стратегій на короткочасні форми виживання, що змінює емоційну насиченість та реалістичність образів майбутнього. У результаті відбувається трансформація мотиваційної сфери, звуження часової перспективи та зниження здатності особистості до побудови узгоджених життєвих планів. Усвідомлення специфіки цих змін є принципово важливим для розробки психологічних підходів та інтервенцій, спрямованих на реконструкцію адаптивної життєвої перспективи у внутрішньо переміщених осіб [57].

Психологічні наслідки війни для вимушено переміщених осіб проявляються у радикальному зсуві фундаментальних уявлень про світ та власну позицію в ньому. Концепція руйнування базових переконань Р. Янов - Булман слугує теоретичною основою для аналізу цих змін [35]. У межах цього підходу травматичні події підривають ключові припущення, що забезпечують внутрішню послідовність і стабільність життєвого світу людини: віру в справедливість і структурованість реальності, у власну захищеність, здатність діяти ефективно та впливати на перебіг подій. Для ВПО, які переживають насильство, втрату житла й вимушене переселення, це означає глибоку дезорганізацію світоглядної системи, оскільки реальний досвід різко дисонує з попередніми уявленнями про безпеку, передбачуваність і контроль [41].

Модель смислової реконструкції після травми, розроблена Крістал Парк та Сюзен Фолкман, описує адаптаційний процес, у межах якого людина намагається узгодити значення пережитого з попередніми глобальними

переконаннями або трансформувати самі ці переконання [57]. У контексті внутрішньо переміщених осіб це означає не лише емоційне опрацювання травматичного досвіду, а й активне переосмислення втрати дому, вимушеної втечі та кардинальних змін життєвого укладу [35]. Цей процес потребує значних когнітивних та емоційних ресурсів, які зазвичай виснажені в умовах тривалої небезпеки. Теорія збереження й втрати ресурсів Стевана Хобфолла доповнює таке розуміння, підкреслюючи, що збройний конфлікт для ВПО означає одночасну втрату матеріальних, соціальних, психологічних і духовних ресурсів. Втрата житла, звичного соціального середовища, порушення часового сприйняття майна та сімейної цілісності поєднується з внутрішньою кризою сенсу, а взаємозалежність цих ресурсів спричиняє каскад подальших втрат. Це створює ефект прискореної дезінтеграції особистісної структури, який суттєво ускладнює реконструкцію життєвої перспективи [52].

Порушення часової організації досвіду є однією з найхарактерніших ознак психологічного функціонування внутрішньо переміщених осіб у ситуації збройного конфлікту [49]. Дослідження фіксують різке звуження часового горизонту та зосередженість на теперішньому моменті як адаптивну стратегію виживання. За умов постійної загрози пріоритетність негайних рішень стає природною реакцією організму, який перебуває в стані гіперактивації захисних механізмів. Науковці, зокрема А. Холман, підкреслюють, що в умовах небезпеки планування далекого майбутнього втрачає практичний сенс, адже невизначеність охоплює кожен наступний день [61].

У таких обставинах спостерігається суттєва деформація майбутньої орієнтації, зумовлена хронічною невизначеністю. Дані різних досліджень свідчать, що ВПО часто не здатні вибудувати послідовні, змістовні та реалістичні уявлення про майбутнє, які б відповідали їхнім попереднім життєвим проектам [42]. На тлі цього поступово формується феномен «відкладеного життя», що позначає специфічний психологічний стан, за якого

вся життєва активність людини ніби призупиняється та обертається навколо тимчасового статусу переміщення. На відміну від звичайної логіки планування, що спирається на послідовність етапів та можливість прогнозування, внутрішньо переміщені особи нерідко опиняються у тривалому режимі очікування – закінчення війни, повернення додому або відновлення мінімальної безпеки й стабільності [51].

Поява в їхньому часовому досвіді окремої категорії «після війни» демонструє глибоку перебудову темпоральної структури. Життєвий шлях штучно розділяється на два сегменти – «до» та «після», що істотно обмежує можливості для психологічного планування. У таких умовах значна частина життєвих цілей переноситься у невизначений часовий горизонт, перетворюючись на бажання чи амбіції без конкретних механізмів реалізації [65]. Це створює парадоксальний психологічний стан: мотивація зберігається, але можливість переводити її в дію систематично блокується зовнішніми обставинами. Внаслідок цього формується хронічне відчуття підвішеності та фрустрації, яке посилює внутрішні конфлікти та негативно впливає на емоційне благополуччя особистості, потребуючи особливих механізмів подолання та підтримки [11].

У своїй концепції еґо-ідентичності Еріх Еріксон, підкреслював, що цілісне відчуття себе формується завдяки безперервності життєвого досвіду та стабільності соціальних ролей [28]. У випадку внутрішньо переміщених осіб цей механізм часто зазнає різкого порушення, особливо коли переміщення відбувається в сенситивні періоди розвитку, зокрема в підлітковому віці [19]. Різке виривання з усталеного середовища, втрата значущих стосунків та зміна звичних соціальних позицій створюють підґрунтя для розпаду та розшарування ідентичності.

Дан МакАдамс, розвиваючи наративну модель особистості, підкреслював, що ідентичність формується через історії, які люди створюють про своє життя [31]. У випадку ВПО цей наратив часто зазнає різкого розриву:

попередні життєві оповіді, що забезпечували відчуття послідовності та осмисленості, перестають відповідати новій реальності, позначеній втратою, травмою та невизначеністю. Створення нової особистісної історії вимагає врахування досвіду переміщення, однак обмежені психологічні ресурси, характерні для стану тривалого стресу, суттєво ускладнюють цю реконструкцію. У такому контексті теорія діалогічного «Я» Губера Херманса набуває особливої пояснювальної сили: особистість постає як система внутрішніх голосів і ролей, що можуть вступати у суперечності [30]. Для ВПО ця внутрішня полівалентність проявляється у конфліктах між колишньою ідентичністю члена стабільної спільноти та новою роллю людини, змушеної тікати від небезпеки; між прагненням повернутися додому і потребою адаптуватися до нових умов; між бажанням бути опорою для родини та необхідністю подбати про власні психологічні потреби [4]. Такі конфлікти здатні проникати у професійну сферу, освітні контексти та міжособистісні стосунки, посилюючи емоційне навантаження та ускладнюючи формування цілісної ідентичності [24].

Джордж А. Бонанно у своїх фундаментальних роботах щодо резилієнтності показав, що здатність зберігати психологічну стабільність після травматичних подій формується під впливом комплексу індивідуальних і контекстуальних чинників [57]. Лонгітюдні дослідження вченого засвідчили, що значна частина людей, навіть за умов серйозних втрат, демонструє збереження базового рівня функціональності та поступове відновлення психологічного стану. Водночас ситуація внутрішньо переміщених осіб суттєво відрізняється від одноразових травмувальних подій: тривала загроза, відсутність стабільності та повторювані стресори створюють специфічне середовище, яке ускладнює резилієнс та формування стійкої життєвої перспективи [39].

У наукових джерелах підкреслюється, що життєва перспектива осіб які були вимушено переміщені значною мірою залежить від того, які саме

стратегії подолання вони застосовують у відповідь на травматичний досвід та хронічну невизначеність [20]. Різні копінг-стратегії мають неоднаковий вплив на психоемоційний стан, траєкторію адаптації та здатність людини відновлювати цілісність особистісного функціонування [4]. З огляду на це доцільно узагальнити основні типи стратегій подолання, наведені в табл. 1.5., які характерні для ВПО, у порівняльній таблиці, що дозволяє структурувати їхні функції, ризики та можливі наслідки [11].

Таблиця 1.5.

Основні стратегії подолання стресу внутрішньо переміщеними особами

Тип стратегії	Зміст	Потенційні наслідки
Проблемно орієнтоване подолання	Активні дії, спрямовані на вирішення ситуації, організацію побуту, пошук роботи, адаптацію до нових умов	Підвищення контролю, зниження стресу, формування позитивної життєвої перспективи
Пошук соціальної підтримки	Звернення до родини, друзів, громад, фахівців; створення нових соціальних зв'язків	Підвищення резиліентності, зниження відчуття ізоляції, стабілізація емоційного стану
Емоційно-орієнтовані стратегії	Техніки заспокоєння, внутрішнє переосмислення, духовні й творчі практики	Тимчасове покращення емоційного стану, зниження напруги
Стратегії уникнення	Уникнення думок про травму, ізоляція, компенсаторна поведінка	Підвищення ризику ПТСР, депресії, тривожності; ускладнення адаптації
Когнітивна переоцінка	Пошук іншого значення події, інтеграція травматичного досвіду, зміна інтерпретацій	Покращення психологічної адаптації, формування змістовних життєвих цілей

Соціальна підтримка посідає ключове місце серед чинників, що забезпечують психологічну стійкість у ситуаціях тривалого стресу. У працях Енн С Мастен та Сунії С. Лутар послідовно підкреслюється, що наявність надійних, емоційно значущих стосунків та включеність у підтримувальне соціальне середовище є одним із найпотужніших захисних механізмів для дітей, підлітків і дорослих [21]. У випадку внутрішньо переміщених осіб цей ресурс набуває особливої ваги, оскільки після втрати звичного оточення та

руйнування соціальних мереж саме підтримка з боку нової громади, волонтерів або інших ВПО часто залишається єдиною опорою. А вчений соціолог Джеймс Коулман у своїй концепції соціального капіталу підкреслює визначальну роль інтеграції в локальну спільноту для відновлення соціального та психологічного функціонування індивіда [39]. У дослідженнях, здійснених у контексті сучасної української війни, простежується чітка тенденція: внутрішньо переміщені особи, яким вдалося сформувати стабільні взаємини з приймаючою громадою та долучитися до її соціально-громадського життя, демонструють нижчий рівень дистресу та більш конструктивне бачення власного майбутнього. Тобто це підтверджують, що політики соціальної інклюзії та програми інтеграції мають істотне значення для підтримки психологічного благополуччя ВПО та формування їхньої адаптивної життєвої перспективи [63].

Внутрішньо переміщені особи варіативне за складом, тому вплив війни на їхню життєву перспективу потребує аналізу з урахуванням вікових і соціальних особливостей [48].

- *Підлітки*, які перебувають у критичному періоді формування ідентичності, особливо вразливі до розриву життєвого сценарію. Дослідження ЮНІСЕФ засвідчують, що вони часто демонструють симптоми посттравматичного стресу та труднощі в навчанні, проте саме пластичність підліткового віку може сприяти швидкій адаптації за умов належної підтримки [34].

- *Люди похилого віку* стикаються з іншими викликами, пов'язаними з обмеженою мобільністю, хронічними хворобами та високою залежністю від усталених соціальних зв'язків. Дані ВООЗ указують, що втрата дому та звичного оточення значно звужує їхній горизонт планування та підсилює відчуття нестабільності [52].

- *Жінки з дітьми* поєднують відповідальність за захист і підтримку дітей із власним травматичним досвідом. Невизначеність часто спричиняє

гіперпланування повсякденності дітей, тоді як власні життєві плани залишаються недостатньо структурованими, що створює внутрішній конфлікт і підсилює емоційне виснаження [40].

- *Особи з інвалідністю* перебувають у найбільш уразливому становищі через фізичні бар'єри, обмежений доступ до послуг і підвищену залежність від зовнішніх ресурсів. У цієї групи рівень тривожності щодо майбутнього є особливо високим, що підкреслює необхідність спеціалізованої соціальної та психологічної підтримки [41].

Різні вікові та соціальні групи ВПО переживають вимушене переміщення по-своєму, однак незалежно від віку чи соціального статусу більшість із них стикається з низкою психологічних феноменів, властивих саме ситуації тривалого конфлікту та повторюваних втрат. Ці феномени формують додатковий рівень ускладнень, який впливає на життєву перспективу не лише через окремі травматичні події, а через накопичення стресорів та хронічну невизначеність [52].

Одним із таких феноменів є *кумулятивна травма*, описана Сіріном та колегами, що виникає внаслідок багатократного впливу травматичних подій [52]. Для ВПО це не лише момент втечі, а й тривале перебування в умовах небезпеки, повторні втрати, розрив сімейних зв'язків і постійна непередбачуваність майбутнього. Накопичений ефект цих подій часто перевищує вплив будь-якої окремої травми [33].

Тісно пов'язаний із цим феномен *повторної дезінтеграції*, розроблений Бетанкортон, що описує мікровтрати, які виникають уже після переміщення: зміна соціальних ролей, зниження можливостей освіти чи працевлаштування, втрата автономії. Ці вторинні втрати менш помітні, але здатні істотно поглиблювати психологічну вразливість [44].

Важливим компонентом досвіду ВПО є й вимушена адаптація, запропонована Міллером як процес, що розгортається без реального вибору та контролю з боку людини. Така адаптація супроводжується відчуттям

безпорадності, зниженням самооцінки та підривом суб'єктності, оскільки напрям і темп змін диктується зовнішніми, а не внутрішніми факторами [10].

Додатково дослідники, зокрема Стил, виокремлюють феномен «мінімального майбутнього», коли особистість звужує свої життєві амбіції до меж, які здаються можливими в умовах війни. Довгострокові плани замінюються на цілі виживання, а стратегічні наміри – на задоволення базових потреб. Хоча така стратегія може бути адаптивною в короткостроковій перспективі, вона обмежує можливості для розвитку та самореалізації в майбутньому [65].

Узагальнення теоретичних підходів дозволяє виділити п'ять ключових етапів трансформації життєвої перспективи внутрішньо переміщених осіб, кожен з яких впливає на мотиваційну, емоційну та когнітивну структуру особистості. Узагальнена структура подана в таблиці 1.6. [38]

Таблиця 1.6.

Етапи трансформації життєвої перспективи ВПО в умовах війни

Етап	Зміст процесу	Ключові наслідки
Руйнування базових переконань	Травматичний досвід порушує віру в стабільність, справедливість і контрольованість світу.	Когнітивний дисонанс, втрачена довіра до безпечності середовища.
Втрата ресурсів	Втрата житла, соціальних зв'язків, матеріальних і психологічних ресурсів.	Каскадний ефект втрат, зниження адаптивних можливостей.
Звуження темпорального горизонту	Переорієнтація на теперішній момент, різке обмеження планування майбутнього.	Ускладнення довгострокового прогнозування, домінування стратегій виживання.
Залежність соціального контексту від	Відновлення залежить від ресурсоемності середовища, якості підтримки та рівня інтеграції.	Підсилення або послаблення адаптації залежно від соціального оточення.
Смислова реконструкція життєвого шляху	Поступове переосмислення досвіду, інтеграція травми в життєвий наратив.	Посттравматичне зростання або хронічний дистрес залежно від ресурсів.

Ця модель підкреслює, що життєва перспектива ВПО не є статичною, а постійно еволюціонує залежно від взаємодії травматичних переживань, доступних ресурсів, соціального контексту й індивідуальних психологічних

характеристик [31]. Розуміння цих динамік є критичним для розробки ефективних психосоціальних інтервенцій, спрямованих на підтримку адаптації й сприяння психологічному благополуччю ВПО. Комплексний підхід, що враховує всі етапи трансформації життєвої перспективи, є необхідною умовою для надання кваліфікованої психологічної допомоги цій вразливій категорії населення [41].

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз проблеми життєвої перспективи внутрішньо переміщених осіб (ВПО) показав, що цей феномен являє собою багатовимірну психологічну конструкцію, яка формується на перетині темпоральних уявлень, мотиваційної системи, ціннісно-сміслових структур та особистісної ідентичності. Війна виступає радикальним контекстом, здатним суттєво трансформувати всі ці рівні, створюючи умови, за яких життєва перспектива розгортається у принципово змінених координатах часу, смислу та суб'єктності.

Передусім було встановлено, що класичні моделі життєвого шляху та майбутньої орієнтації (К. Левін, Ж. Нюттен, В. Франкл, Ф. Зімбардо, С. Снайдер) створюють методологічну основу для аналізу впливу травматичного досвіду на здатність особистості будувати майбутнє. У цих концепціях майбутнє постає не як абстрактна часовість, а як психологічна структура, що визначає зміст діяльності, систему очікувань та здатність до цілеспрямованої дії. Отже, за умов війни та вимушеного переселення зміни в життєвій перспективі є закономірним проявом порушення фундаментальних механізмів мотивації й саморегуляції.

Важливим теоретичним результатом стало встановлення того, що життєва перспектива ВПО змінюється під впливом багатоаспектного травматичного досвіду, який включає втрату домівки, розрив соціальних

зв'язків, порушення безперервності життєвого шляху та постійну експозицію до невизначеності. Розглянуті моделі травми – руйнування базових переконань (Р. Янов-Булман), смислова реконструкція (К. Парк, С. Фолкман), теорія ресурсів (С. Хобфол) – дозволили показати, що війна зумовлює глибоку дестабілізацію когнітивних і смислових структур, які забезпечують людині відчуття контролю, безпеки та здатності впливати на власне майбутнє. Таким чином, життєва перспектива ВПО функціонує у стані постійної боротьби між потребою відновити цілісність світогляду та об'єктивними обмеженнями, накладеними конфліктом.

У розділі також було виявлено, що ключовим наслідком вимушеного переміщення є порушення темпоральної організації свідомості. Емпіричні дані та сучасні теоретичні розробки свідчать про явище звуження часового горизонту, підвищення ролі теперішнього моменту та суттєве погіршення здатності формувати узгоджені образи майбутнього]. Це дозволяє зробити висновок, що війна призводить до формування так званої «короткої переконфігурації часу», у якій довгострокове планування втрачає психологічну досяжність. Крім того, у ВПО формується феномен «відкладеного життя», який проявляється у перенесенні важливих життєвих планів у невизначений часовий сегмент «після війни». Така темпоральна структура блокує природний розвиток життєвого шляху й посилює відчуття підвішеності та втрати суб'єктності.

Важливою складовою теоретичного аналізу стало дослідження ідентичності та її порушень у ВПО. Залучення теорії его-ідентичності Е. Еріксона, наративної моделі Д. МакАдамса та концепції діалогічного «Я» Г. Херманса дало можливість показати, що вимушене переміщення створює середовище, у якому розпадається звична наративна логіка «життєвої історії». Ідентичність ВПО формує суперечливу багатоголосність, позначену конфліктами між минулими й теперішніми ролями, між бажанням повернутися та потребою адаптуватися, між почуттям втрати й необхідністю

побудови нового життєвого змісту. Отже, ідентифікаційні процеси стають критично важливим компонентом психосоціальної адаптації та визначають характер реконструкції життєвої перспективи.

Розділ також дозволив встановити, що життєва перспектива ВПО формується не лише внутрішніми психологічними механізмами, а й зовнішніми соціальними умовами. Соціальний капітал (Р. Патнем, Дж. Коулман), якість підтримки, рівень інтеграції в громаду й доступ до ресурсів виступають визначальними чинниками, що або сприяють, або перешкоджають відновленню майбутньої орієнтації. На основі аналізу міжнародних і українських джерел було показано, що соціальна підтримка знижує травматичну симптоматику, стабілізує емоційний стан і посилює здатність до планування. Тому життєва перспектива ВПО розглядається як системний феномен, сформований на перетині індивідуальної психологічної роботи та соціально-контекстуальних умов.

Окремим аналітичним компонентом розділу стала характеристика ВПО як соціально неоднорідної групи. Встановлено, що вікові та соціальні категорії (підлітки, люди літнього віку, жінки з дітьми, особи з інвалідністю) мають специфічні траєкторії порушення та відновлення життєвої перспективи, зумовлені різними рівнями ресурсів, потреб та психологічних ризиків. Це дає змогу зробити важливий висновок: універсальні інтервенції для ВПО є недостатніми, а ефективна підтримка має враховувати диференційовані контекстуальні особливості кожної підгрупи.

Завершальним елементом теоретичного аналізу стала інтегративна модель трансформації життєвої перспективи ВПО в умовах війни. Виокремлені етапи – руйнування базових переконань, втрата ресурсів, звуження темпорального горизонту, залежність від соціального контексту та смислова реконструкція – дозволяють зрозуміти психологічну логіку змін, які відбуваються з особистістю від моменту втечі до можливого відновлення. Ця модель показує, що життєва перспектива не зникає повністю, а

перебудовується відповідно до доступних ресурсів, рівня загрози, нових соціальних ролей та індивідуальних механізмів подолання.

Узагальнюючи результати розділу, можна стверджувати, що життєва перспектива ВПО трансформується під впливом багатьох взаємозалежних чинників – від руйнування світоглядних структур до обмеження майбутньої орієнтації, порушень ідентичності, нестачі соціальних ресурсів і потреби в реконструкції сенсу. Війна створює умови, у яких життєва перспектива може звужуватися, деформуватися або тимчасово «заморожуватися», проте її відновлення можливе за наявності належної психологічної підтримки, соціальної інтеграції й ресурсного середовища. Теоретичний аналіз підтверджує, що життєва перспектива є чутливим індикатором впливу війни на людину та одночасно – важливим механізмом адаптації, який визначає здатність ВПО будувати майбутнє попри тривалу невизначеність і множинні втрати.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ ВПО ДО ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Опис проведення експериментального дослідження

Експериментальне дослідження проводилось на базі трьох гуманітарних організацій м. Миколаїв, які надають психосоціальну підтримку внутрішньо переміщеним особам. До участі залучались бенефіціари, котрі самостійно зазначили потребу в психологічній допомозі та виявили готовність до співпраці.

Загальна вибірка дослідження склала 69 осіб. Гендерний розподіл виявився нерівномірним: 56 жінок (81,2%) та 13 чоловіків (18,8%), що відображає типову картину внутрішнього переміщення в Україні – жінки частіше евакуюються разом із дітьми та літніми родичами, тоді як чоловіки залишаються на окупованих чи прифронтових територіях або перебувають у лавах Збройних Сил.

Віковий діапазон учасників – від 23 до 78 років. Найчисельнішими виявились дві групи: особи середнього віку (35-55 років), які змушені були перебудовувати професійне та особисте життя в новому місці, та люди похилого віку (60+ років), для яких переміщення стало особливо болючим досвідом через втрату звичного середовища та обмеженість адаптаційних ресурсів.

Усі учасники дослідження переїхали до м. Миколаїв з тимчасово окупованих або звільнених територій Херсонської області: переважна більшість – з м. Херсона та м. Очакова, менша частина – з районних центрів та сільської місцевості Херсонщини. Терміни переміщення коливались від кількох місяців до двох з половиною років, що дозволило охопити як осіб на початковому етапі адаптації, так і тих, хто вже певний час намагається вибудувати нове життя.

Миколаїв, будучи прифронтовим містом, створював специфічний контекст для дослідження ставлення до життєвої перспективи. Місто регулярно зазнавало ракетних обстрілів, що підтримувало постійний рівень тривоги як серед місцевого населення, так і серед переселенців. Ситуація ускладнювалась руйнуванням критичної інфраструктури: влітку-восени 2022 року місто залишилось без централізованого водопостачання, електропостачання було нестабільним.

Більшість учасників дослідження проживали в орендованому житлі або у родичів. Лише незначна частина змогла знайти тимчасове безкоштовне розміщення через гуманітарні організації. Житлові умови варіювались від відносно комфортних до вкрай обмежених (спільна кімната в колективному центрі).

Доступ до базових ресурсів залишався обмеженим. Працевлаштування в умовах воєнного часу виявилось складним, особливо для осіб старшого віку та тих, чия професійна діяльність не передбачала дистанційної роботи. Гуманітарна допомога (продуктові набори, засоби гігієни, фінансова підтримка) частково компенсувала потреби, проте не забезпечувала відчуття стабільності та самодостатності.

Психологічний клімат визначався накладанням кількох стресорів: травматичний досвід переміщення, втрата майна та звичного способу життя, постійна загроза обстрілів у новому місці проживання, невизначеність майбутнього. Водночас місто все ж таки зберігає певну інфраструктуру: працюють школи, дитячі садочки, лікарні, гуманітарні хаби.

Дослідження здійснювалось у три послідовні етапи протягом червня 2024 – травня 2025 року.

Підготовчий етап (червень-липень 2024) передбачав налагодження контакту з гуманітарними організаціями, роз'яснення мети дослідження, отримання згоди на співпрацю. На цьому етапі відбувався набір учасників на добровільній основі: інформація про можливість пройти психодіагностику та

отримати зворотний зв'язок поширювалась через координаторів організацій. Також здійснювалась підготовка діагностичного інструментарію, адаптація умов проведення до реальності воєнного часу (можливі переривання через сигнали повітряної тривоги, потреба у безпечному приміщенні).

Діагностичний етап (серпень 2024 – березень 2025) включав безпосередню роботу з учасниками. Діагностика проводилась в онлайн форматі з використанням Google Forms для респондентів які мають стабільний доступ до сучасних технологій. Особи старшого віку та люди у складних життєвих обставинах були опитані особисто. На цьому ж етапі було проведено програму психосоціальної підтримки.

Етап обробки даних (квітень-травень 2025) охоплював введення отриманих результатів у базу, статистичний аналіз, інтерпретацію показників та формулювання висновків. На цьому етапі виявлялись основні тенденції та аналізувався вплив проведеної програми.

Робота з внутрішньо переміщеними особами, які пережили травматичний досвід війни, вимагала особливої етичної уважності. У дослідженні дотримувались кількох ключових принципів.

Принцип добровільності реалізовувався через інформовану згоду: кожному учаснику детально пояснювалась мета дослідження, формат участі, можливість у будь-який момент відмовитись від продовження без жодних наслідків. Ніхто не відчував тиску чи зобов'язань через отримання гуманітарної допомоги.

Принцип конфіденційності забезпечувався через знеособлення даних, збереження результатів у недоступному для третіх осіб місці, відсутність прямих ідентифікаторів у дослідницьких матеріалах.

Принцип безпечної комунікації втілювався через використання коректних формулювань питань, уникнення тем, що могли б викликати гостру емоційну реакцію без можливості надати психологічну підтримку, створення атмосфери прийняття та поваги.

Принцип недопущення ретравматизації був ключовим. Питання формувались так, щоб не активізувати болісні спогади без необхідності. У випадках, коли учасник виявляв ознаки сильного емоційного напруження, діагностика призупинялась, надавалась базова психологічна підтримка або рекомендації щодо звернення до фахівців. Акцент робився не на деталізації травматичного досвіду, а на актуальному психологічному стані та ставленні до майбутнього.

Загалом дослідження проводилось з усвідомленням вразливості цільової групи та відповідальності за психологічне благополуччя кожного учасника.

2.2. Методики, які використані в експериментальному дослідженні

Для всебічного аналізу психологічних особливостей ставлення внутрішньо переміщених осіб до власної життєвої перспективи в умовах війни було застосовано комплекс психодіагностичних методик, підібраний з урахуванням багатовимірності досліджуваного феномену. Використаний інструментарій забезпечив можливість охопити когнітивні, емоційні та смисложиттєві компоненти ставлення до майбутнього, а також простежити індивідуальні відмінності у способах самоусвідомлення та суб'єктивному переживанні життєвих орієнтирів. Таке поєднання методик дало змогу отримати цілісну та структурно узгоджену інформацію про особистісне функціонування респондентів, що є необхідною умовою для подальшого аналізу та інтерпретації емпіричних даних.

Тест «Хто Я?» (М. Кун і Т. Макпартленд) [12]. Ця проективна методика була використана для виявлення змістових і структурних характеристик Я-образу внутрішньо переміщених осіб та особливостей їх самоідентифікації в умовах війни. Респондентам пропонувалося дати двадцять самовизначень на запитання «Хто Я?», фіксуючи висловлювання у довільній формі та у тому порядку, у якому вони виникали. Відсутність часових

обмежень сприяла природній рефлексії й глибшому прояву особистісних смислів.

Опрацювання відповідей здійснювалося у кількох площинах. Насамперед виокремлювалися категорії самовизначень: соціальні ролі («мати», «вимушена переселенка», «пенсіонерка»), особистісні якості («відповідальна», «тривожна», «стримана») та екзистенційні означення («втратила дім», «людина, що не знає як жити далі»). Додатково аналізувалася наявність темпоральних маркерів, що відображали спрямованість самосприйняття у часовій перспективі: згадки про минуле, теперішнє або можливе майбутнє.

Окремий етап становило оцінювання емоційної валентності висловлювань. Кожне самовизначення класифікувалося як позитивне, негативне або нейтральне. На основі цього було сформовано три узагальнені шкали:

- шкала позитивних самовисловлювань (наприклад, «сильна», «турботлива», «надійна»);
- шкала негативних самовисловлювань («невпевнена», «втомлена», «розгублена»);
- шкала нейтральних характеристик («мешканка Миколаєва», «жінка середнього віку»).

Подальша інтерпретація будувалася на співвідношенні цих трьох рівнів. Переважання позитивних висловлювань свідчило про збереженість конструктивного самосприйняття та особистісних ресурсів, тоді як домінування негативних – про підвищений рівень внутрішньої напруги, переживання втрати контролю та можливу фіксацію на травматичному досвіді. Нейтральні висловлювання розглядалися як структурний фон самоопису, що дозволяє оцінити загальну когнітивну організованість відповідача.

Для вибірки ВПО методика виявилася надзвичайно інформативною, оскільки надавала можливість простежити, наскільки досвід переміщення інтегрується у Я-образ: чи займає він центральну позицію, чи співіснує з іншими аспектами ідентичності. Також вона дозволяла встановити, чи здатна людина вибудовувати уявлення про майбутнє, чи її самоопис фіксується переважно на подіях минулого або станах теперішнього виживання.

Опитувальник САМОАЛ є скороченою адаптацією опитувальника особистісних орієнтацій Е. Шострома та використовується для оцінювання рівня самоактуалізації особистості відповідно до гуманістичної парадигми [14]. Інструмент містить 100 тверджень, до яких респондент висловлює позицію «Так» або «Ні». Методика охоплює одинадцять шкал, кожна з яких фіксує певний аспект особистісної зрілості, внутрішньої свободи та психологічного благополуччя.

Шкала «Орієнтація в часі» відображає здатність зосереджуватись на актуальному досвіді. Високі значення засвідчують уміння жити теперішнім, низькі – тенденцію до застрягання у минулих травмах або тривожного очікування подій майбутнього.

Шкала «Цінності» демонструє, наскільки особистість поділяє цінності самоактуалізації: прагнення до істини, краси, унікальності та внутрішньої гармонії. Для ВПО це індикатор збереження смислової опори попри зовнішні потрясіння.

Шкала «Погляд на природу людини» відображає віру в позитивний потенціал інших людей. Після травматичного досвіду війни, втрат і руйнацій ця шкала показує, чи зберігається базова довіра до світу.

Шкала «Потреба в пізнанні» оцінює відкритість новому та інтерес до розвитку. У ситуації переміщення це сигналізує про готовність адаптуватися, засвоювати нові навички та вивчати соціальне середовище.

Шкала «Креативність» відображає здатність мислити нестандартно й використовувати творчі стратегії подолання труднощів.

Шкала «Автономність» оцінює незалежність суджень та внутрішню відповідальність за вибір. Для ВПО автономність може стати ресурсом відновлення, але й викликом у разі втрати соціальної підтримки.

Шкала «Спонтанність» діагностує здатність вільно виражати почуття. Низькі показники вказують на підвищену самоконтрольованість, що характерно для людей, які пережили травму.

Шкала «Самоприйняття» вимірює здатність приймати себе незалежно від зовнішніх оцінок. У ВПО вона відображає, наскільки людина зберігає позитивну ідентичність у ситуації вимушеної залежності від допомоги.

Шкала «Саморозуміння» фіксує глибину усвідомлення власних потреб, мотивів та переживань.

Шкала «Аутосимпатія» вимірює емоційне ставлення до себе, відчуття власної цінності та внутрішньої теплоти.

Шкала «Контактність» показує здатність до відкритого міжособистісного спілкування. Для ВПО це критичний ресурс налагодження соціальних зв'язків у новому середовищі.

Шкала «Гнучкість у спілкуванні» відображає адаптивність у взаємодії з різними людьми та ситуаціями.

Отримані результати структуруються за трирівневою системою інтерпретації:

Високий рівень – виражена автономність, стійка система цінностей, здатність орієнтуватися на особисті смисли, наявність реалістичних життєвих цілей, відкрите прийняття себе. Людина демонструє зрілі форми саморозуміння, конструктивну гнучкість, здатність до самоопори та усвідомленого планування майбутнього.

Середній рівень – достатня, але неповна інтегрованість особистісних ресурсів; окремі шкали можуть бути підвищеними, а інші – зниженими. Зберігається потенціал до розвитку, однак наявні суперечності між цінностями, емоційним станом і поведінковими проявами.

Низький рівень – фрагментарна система цінностей, знижене самоприйняття, труднощі з визначенням життєвих орієнтирів, ригідність або хаотичність у спілкуванні. Низькі показники вказують на емоційну вразливість, втрату внутрішньої опори, домінування зовнішнього контролю та труднощі у побудові майбутнього.

Загальний рівень самоактуалізації обчислювався як середнє значення всіх шкал, що дозволяло оцінити ступінь особистісної зрілості та психологічного благополуччя.

Вибір цієї методики був зумовлений тим, що самоактуалізація є одним із ключових чинників, що визначають здатність людини формувати життєву перспективу, зберігати почуття суб'єктності та знаходити смисл навіть у кризових обставинах. Люди з високою самоактуалізацією мають більше ресурсів для адаптації та психологічного відновлення після вимушеного переміщення, що робить цю методику принципово важливою у вивченні ВПО.

Самоактуалізаційний тест (САТ) є розгорнутою адаптацією опитувальника особистісних орієнтацій Е. Шострома (РОІ) і використовується для оцінювання рівня самоактуалізації на основі порівняння альтернативних самовизначень [19]. Методика містить 126 пунктів, кожен з яких складається з двох суджень; респондент обирає те, яке, на його думку, точніше характеризує його погляди та поведінку. Такий формат дозволяє мінімізувати соціальну бажаність відповідей та глибше виявити реальні особистісні орієнтації.

Діагностування самоактуалізації здійснюється через дві базові шкали та дванадцять додаткових, що разом формують цілісний профіль особистісної зрілості. Базова шкала «Орієнтація в часі» (17 пунктів) визначає здатність інтегрувати досвід різних часових площин – минулого, теперішнього й майбутнього – без схильності до застрягання у травматичних спогадах або надмірної тривоги щодо майбутнього. Для ВПО ця характеристика є

ключовою, адже переміщення часто супроводжується болючою прив'язаністю до «життя до війни» та невизначеністю перспектив.

Базова шкала «Підтримка» (91 пункт) вимірює, чи ґрунтується поведінка на власних переконаннях (внутрішня підтримка), чи залежить від думки інших людей (зовнішня підтримка). Високі результати відображають автономність і сталість особистісної позиції; низькі – схильність до конформності та орієнтації на зовнішнє схвалення. У контексті вимушеного переміщення внутрішня підтримка стає критично важливим ресурсом психологічної стабільності.

Додаткові шкали деталізують різні аспекти самоактуалізації. «Ціннісні орієнтації» – міра прийняття цінностей самоактуалізованої особистості (істина, добро, краса, унікальність). «Гнучкість поведінки» – здатність швидко адаптуватися до нових умов, що особливо актуально для ВПО. «Сензитивність до себе» – уміння розпізнавати власні почуття та потреби, що часто порушується в режимі постійного стресу. «Спонтанність» – природність емоційних і поведінкових проявів. «Самоповага» – цінування власних здібностей і досягнень. «Самоприйняття» – позитивне ставлення до себе незалежно від недоліків. «Уявлення про природу людини» – віра в людську доброту, яка часто страждає після досвіду війни та окупації. «Синергія» – здатність поєднувати суперечливі життєві аспекти в цілісну систему. «Прийняття агресії» – розуміння й прийняття природності власних негативних емоцій (гнів, роздратованість). «Контактність» – здатність до глибоких та щирих стосунків. «Пізнавальні потреби» – прагнення до розвитку та відкритість новому. «Креативність» – творче ставлення до життя, здатність знаходити нестандартні рішення.

Для інтерпретації результатів використовувалася трирівнева система оцінювання. Високий рівень – свідчить про сформовану систему цінностей, адекватну самоповагу, внутрішню свободу, автономність і здатність до інтеграції досвіду. Людина орієнтується на власні переконання, легко

адаптується до нових ситуацій, відкрито усвідомлює власні емоції та будує реалістичні життєві плани. Середній рівень – характеризується частковою сформованістю самоактуалізаційних характеристик. В окремих сферах спостерігаються зрілі риси (наприклад, адекватна самоповага або гнучкість), тоді як інші (контактність, спонтанність, інтеграція досвіду) можуть бути менш вираженими або суперечливими. Низький рівень – проявляється в ригідності поведінки, підвищеній залежності від зовнішньої думки, зниженій самоповазі, страху перед змінами, труднощах у визначенні смислів і життєвих орієнтирів. Людина переживає внутрішню невизначеність, уникає самовираження та має обмежені ресурси для планування майбутнього.

У межах даного дослідження було прийнято рішення використовувати у тесті САТ лише дві базові шкали – «Орієнтація в часі» та «Підтримка», оскільки саме вони найбільш повно відображають ключові компоненти ставлення ВПО до життєвої перспективи в умовах війни. «Орієнтація в часі» безпосередньо демонструє, наскільки респондент здатний поєднувати досвід минулого, переживати теперішнє та вибудовувати бачення майбутнього, що є центральним критерієм сформованості життєвої перспективи. Шкала «Підтримка» дозволяє визначити, чи спирається людина на власні переконання й внутрішні ресурси, чи залежить від зовнішнього схвалення та соціальних обставин, що особливо актуально для ВПО, які часто втрачають звичне середовище, статус і систему підтримки. Використання тільки базових шкал забезпечує фокусований аналіз найбільш релевантних показників без зайвого розширення діагностичного поля, зберігаючи при цьому валідність і дослідницьку цінність результатів.

Поєднання двох методик – САМОАЛ і САТ – дозволило взаємно підтвердити результати, оскільки вони вимірюють споріднені конструкти, хоча й різними способами. САМОАЛ базується на оцінці тверджень за принципом згоди, тоді як САТ передбачає вибір між альтернативами, що зменшує соціальну бажаність відповідей. Така комбінована діагностика

надала цілісну картину самоактуалізації ВПО, дозволивши оцінити як глибинні смислові орієнтації, так і поведінкові прояви особистісної зрілості.

2.3. Аналіз результатів констатувального експерименту

Констатувальний етап емпіричного дослідження дав змогу сформувати цілісне уявлення про психологічний стан внутрішньо переміщених осіб та особливості їхнього ставлення до власної життєвої перспективи. Узгоджені результати трьох методик окреслили спільні закономірності та водночас дозволили виявити специфічні зони вразливості, пов'язані з пережитим досвідом втрати, зміною соціального середовища й необхідністю адаптації до нових умов.

Опрацювання відповідей респондентів за методикою «Хто Я?» дозволило отримати багатовимірне уявлення про структуру їхнього Я-образу та специфіку самоідентифікації в умовах вимушеного переміщення. Результати наведено на рис. 2.1.

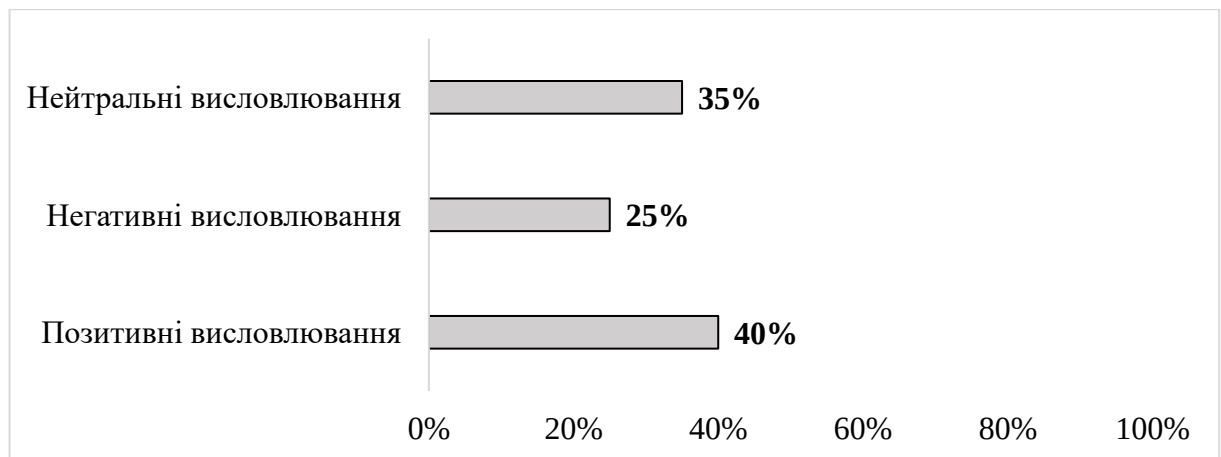


Рис. 1.2. *Результати за методикою «Хто Я?»*

Середній розподіл висловлювань показав, що 40% опитаних зберігає стабільно позитивне бачення себе, більшість їх самовизначень мали позитивну емоційну наваненість. До них переважно відносилися характеристики, що підкреслюють стійкість, відповідальність, турботливість або здатність долати

труднощі. Це вказує на наявність внутрішніх ресурсів, які підтримують адаптацію в умовах невизначеності.

Разом з тим 25% висловлювань мали негативний характер, відображаючи переживання втоми, розгубленості, зниженого контролю над життям чи внутрішньої напруги. Такі характеристики корелюють із загальним емоційним станом ВПО та засвідчують вплив травматичного досвіду втрати домівки, соціальних зв'язків і звичного укладу життя. Наявність негативних самовизначень у чверті відповідей указує на потребу в психологічній підтримці, спрямованій на відновлення почуття самоповаги та життєвої активності.

Приблизно 35% характеристик були нейтральними, здебільшого пов'язаними з соціальними ролями («мати», «пенсіонер», «Херсончанка»), фактичними статусами чи описами повсякденного життя. Така частка нейтральних висловлювань свідчить про збереження структурованості самоопису та певної когнітивної стабільності навіть за умов хронічного стресу.

Аналіз темпоральної спрямованості самовизначень показав переважну орієнтацію на теперішній час, що проявлялося в характеристиках, пов'язаних із щоденними труднощами та необхідністю адаптації («працює», «виживає», «допомагає»). Водночас у відповідях часто з'являлися маркери минулого, здебільшого пов'язані з утратеним місцем проживання або попереднім життєвим статусом, що підтверджує часткову фіксацію на травматичних подіях. Посилання на майбутнє траплялися рідше, але їх наявність («вірю у перемогу», «повернуся в Херсон») свідчить про збережений потенціал для формування життєвої перспективи.

Узагальнено дана методика продемонструвала, що Я-образ ВПО є неоднорідним: він містить як конструктивні елементи, так і фрагменти, пов'язані з пережитою травмою. Співвідношення позитивних, негативних та нейтральних висловлювань вказує на наявність внутрішньої напруги, але

водночас і на достатній ресурс для особистісного відновлення. Такі результати підтверджують актуальність подальшого формувального впливу, спрямованого на зміцнення позитивної ідентичності, розширення уявлень про можливе майбутнє та гармонізацію самообразу.

Деталізований профіль самоактуалізації, отриманий за опитувальником САМОАЛ, дав можливість визначити, які саме аспекти особистісного функціонування внутрішньо переміщених осіб виявляються найбільш уразливими, а які – залишаються відносно стабільними попри стресові життєві обставини. Загальний розподіл представлено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати за методикою САМОАЛ

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Орієнтація в часі	28%	52%	20%
Цінності	17%	56%	27%
Погляд на природу людини	35%	48%	17%
Потреба в пізнанні	22%	51%	27%
Креативність	19%	58%	23%
Автономність	31%	49%	20%
Спонтанність	38%	45%	17%
Самоприйняття	29%	53%	18%
Саморозуміння	24%	55%	21%
Аугосимпатія	30%	52%	18%
Контактність	26%	50%	24%
Гнучкість у спілкуванні	21%	59%	20%

Шкала «Орієнтація в часі» продемонструвала низький рівень у 28% респондентів, середній – у 52%, високий – у 20%. Порівняно з результатами САТ частка осіб із низькою часовою компетентністю є меншою (28% проти 33%), що може бути пов’язано з різницею у форматі тверджень двох методик. Водночас загальна тенденція зберігається: лише кожен п’ятий учасник демонструє сформовану здатність інтегрувати минулий досвід, жити теперішнім і проєктувати майбутнє.

Найбільш сприятливі результати виявлено за шкалою «Цінності»: низький рівень – 17%, середній – 56%, високий – 27%. Це найвищий показник серед усіх шкал, що свідчить про збереження у більшості ВПО базових смисложиттєвих орієнтацій – прагнення до розвитку, справедливості, гармонії та внутрішньої цілісності. Те, що ціннісна структура залишається порівняно стабільною навіть у кризових обставинах, є важливим ресурсом формування життєвої перспективи.

Однією з найбільш уразливих характеристик виявився «Погляд на природу людини»: низький рівень зафіксовано у 35% респондентів, середній – у 48%, високий – лише у 17%. Тривалий досвід небезпеки, втрата близьких та територій, зіткнення з несправедливістю і зрадою закономірно знижують базову довіру до людей. Такі установки ускладнюють соціальну адаптацію та можуть перешкоджати формуванню нових міжособистісних зв'язків на місці проживання.

Більш оптимістичні показники спостерігаються за шкалою «Потреба в пізнанні»: низький рівень – 22%, середній – 51%, високий – 27%. Це свідчить про достатню відкритість до нового досвіду та збереження інтелектуальної активності, що становить значний адаптаційний потенціал у ситуації вимушених змін.

Шкала «Креативність» демонструє подібний розподіл: низький рівень – 19%, середній – 58%, високий – 23%. Значна частка середніх і високих значень підтверджує, що здатність до творчого самовираження та нестандартного мислення зберігається у багатьох ВПО, а отже, може бути опорою для побудови нових життєвих стратегій.

Параметр «Автономність» виявився помірно зниженим: низький рівень – 31%, середній – 49%, високий – 20%. Майже третина вибірки переживає труднощі з незалежністю суджень та рішень. Це логічно пов'язано з об'єктивною залежністю від допомоги, нестабільністю умов життя та зниженням відчуття контролю над подіями.

Найнижчі показники отримано за шкалою «Спонтанність»: низький рівень – 38%, середній – 43%, високий – 17%. Це свідчить про значну емоційну стриманість, схильність до самоцензури та труднощі у природному вираженні почуттів. Для ВПО така тенденція є типовою, оскільки люди часто прагнуть не обтяжувати оточення власними переживаннями й намагаються відповідати соціальним очікуванням.

Шкала «Самоприйняття» показала низький рівень у 29%, середній у 53%, високий у 18%. Зниження самоприйняття у значної частини респондентів може бути зумовлене втратою соціального статусу, зміною можливостей самозабезпечення та почуттям залежності від сторонньої допомоги.

Показник «Саморозуміння» розподілився таким чином: низький рівень – 24%, середній – 55%, високий – 21%. У більшості респондентів зберігається базова здатність усвідомлювати власні емоції й потреби, хоча у чверті вибірки спостерігається часткова втрата внутрішнього контакту через хронічний стрес.

Шкала «Аутосимпатія» продемонструвала: низький рівень – 30%, середній – 52%, високий – 18%. Емоційне ставлення до себе страждає більшою мірою, ніж когнітивне самоприйняття, що вказує на підвищену внутрішню критику та незадоволеність собою.

Більш рівномірні результати виявлено за шкалою «Контактність»: низький рівень – 26%, середній – 50%, високий – 24%. Попри труднощі у встановленні глибоких взаємин, значна частка опитаних зберігає здатність до теплих міжособистісних стосунків, що є суттєвим ресурсом адаптації.

Найкращий розподіл спостерігається за шкалою «Гнучкість у спілкуванні»: низький рівень – 21%, середній – 59%, високий – 20%. Цей параметр виявився відносно стійким, що свідчить про здатність ВПО підлаштовувати стиль взаємодії до різних умов, навіть за наявності емоційної напруги.

Узагальнюючи, результати САМОАЛ демонструють поєднання ресурсних (цінності, пізнавальні потреби, креативність, гнучкість) та вразливих (спонтанність, погляд на природу людини, самоприйняття, автономність) аспектів особистісного функціонування. Такий профіль є типовим для людей, які пережили травматичні події, але зберегли значний потенціал для психологічного зростання, що створює підґрунтя для ефективності формувального етапу програми психосоціальної підтримки.

Дві базові шкали САТ забезпечують фундаментальне розуміння часової організації досвіду та характеру внутрішньої підтримки, що є критично важливими параметрами ставлення внутрішньо переміщених осіб до власної життєвої перспективи. Результати наведено на рис. 2.2.

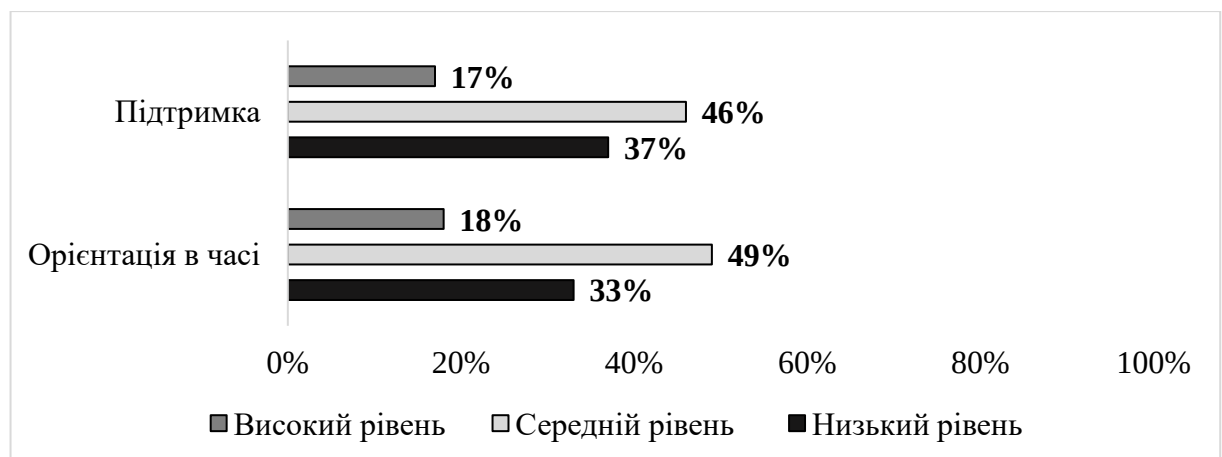


Рис. 2.2. *Результати за методикою САТ*

За шкалою «Орієнтація в часі» зафіксовано такий розподіл: низький рівень – 33%, середній – 49%, високий – 18%. Низькі показники, характерні для третини респондентів, свідчать про значні труднощі з проживанням теперішнього моменту. У цьому випадку людина або застрягає в минулому, постійно повертаючись думками до втраченого життєвого укладу, або зосереджується на тривожних прогнозах щодо майбутнього, що не дає змоги зосередитися на реаліях сьогодення. Обидві стратегії ускладнюють формування стійкої життєвої перспективи та знижують можливість конструктивного планування.

Майже половина учасників (49%) демонструє середній рівень часової інтегрованості, що можна розглядати як проміжний стан між травматичною фіксацією й адаптивною орієнтацією на теперішнє. У цій групі спостерігається коливання між спогадами про минуле, актуальними труднощами та спробами виробити нові життєві плани, проте внутрішня стабільність часової позиції ще не сформована.

Високий рівень орієнтації в часі виявлено у 18% респондентів. Така здатність інтегрувати минулий досвід, проживати теперішній момент і підтримувати бачення майбутнього може свідчити про більшу стійкість внутрішніх ресурсів або про менш травматичний характер індивідуального шляху переміщення. Саме ця група демонструє найбільший психологічний потенціал щодо формування реалістичних життєвих перспектив.

Аналогічні тенденції виявлено за шкалою «Підтримка», де низький рівень становив 37%, середній – 46%, високий – 17%. Низькі показники вказують на значну залежність від зовнішніх оцінок, схвалення та соціальних норм. У контексті вимушеного переміщення така залежність часто посилюється через необхідність отримувати допомогу, підлаштовуватися під нове середовище й дотримуватися очікувань сторонніх людей. Втрата соціального статусу, стабільності та усталених зв'язків призводить до ослаблення внутрішніх опор та зниження особистісної автономності.

Середній рівень, характерний для 46% респондентів, свідчить про пошук балансу між власними потребами та зовнішніми обставинами. Їм вдається частково спиратися на внутрішні переконання, однак нестача стабільності й невизначеність життєвих умов не дозволяють сформувати достатню автономність у прийнятті рішень.

Високий рівень внутрішньої підтримки, виявлений у 17% учасників, засвідчує збереженість здатності керуватися власними цінностями та судженнями, навіть у ситуації об'єктивної залежності. Представники цієї групи демонструють більшу внутрішню стійкість та ефективніші механізми

адаптації, оскільки здатні зберігати суб'єктність і діяти відповідно до власних уявлень про правильність, а не лише реагувати на зовнішні вимоги.

Узагальнюючи, результати двох базових шкал САТ свідчать про суттєві зміни в часовій структурі досвіду та внутрішній організованості особистості ВПО. Значна частина респондентів перебуває у стані дисбалансу між минулим, теперішнім і майбутнім та демонструє знижену автономність, що ускладнює формування життєвої перспективи. Водночас наявність групи з високими показниками за обома шкалами підтверджує збереження психологічного потенціалу та можливості для його розвитку на формувальному етапі програми психосоціальної підтримки.

Для поглибленої інтерпретації емпіричних результатів було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона, що дозволив визначити зв'язки між ключовими параметрами самоактуалізації, часовою та мотиваційною структурою особистості та показниками Я-образу за методикою «Хто Я?» (табл.2.2.).

Таблиця 2.2.

Кореляційні зв'язки між показниками методик

Показники	Позитивні висловлювання («Хто Я?»)	Негативні висловлювання («Хто Я?»)	Самоприйняття (САМОАЛ)	Автономність (САМОАЛ)	Орієнтація в часі (САТ)	Підтримка (САТ)
Позитивні висловлювання («Хто Я?»)	—	-0.42**	0.51**	0.34*	0.29*	0.31*
Негативні висловлювання («Хто Я?»)	-0.42**	—	-0.47**	-0.39*	-0.36*	-0.41*
Самоприйняття (САМОАЛ)	0.51**	-0.47**	—	0.58**	0.33*	0.40*
Автономність (САМОАЛ)	0.34*	-0.39*	0.58**	—	0.44**	0.52**

Продовження табл. 2.2.

Орієнтація в часі (CAT)	0.29*	-0.36*	0.33*	0.44**	—	0.48**
Підтримка (CAT)	0.31*	-0.41*	0.40*	0.52**	0.48**	—
* – $p < 0,05$ ** – $p < 0,01$						

Отримані значення виявились переважно слабкими та середніми, що характерно для вибірки внутрішньо переміщених осіб, у яких психологічні характеристики формуються під впливом багатьох зовнішніх стресорів. Кореляційний профіль дав змогу окреслити найбільш чутливі зони життєвої перспективи й визначити ті аспекти особистісного функціонування, які можуть бути ефективно модифіковані у процесі психосоціальної підтримки.

Кореляційний аналіз, проведений із використанням коефіцієнта Пірсона, дозволив виявити системні взаємозв'язки між характеристиками Я-образу, показниками самоактуалізації та базовими часовими й мотиваційними параметрами особистості внутрішньо переміщених осіб. У цілому отримані дані демонструють узгоджену структуру психологічного функціонування та підтверджують, що ключові складові ставлення до життєвої перспективи є взаємопов'язаними й взаємозумовленими.

Одним із найстабільніших зв'язків є кореляція між позитивними самовисловлюваннями за методикою «Хто Я?» та показником самоприйняття ($r = 0.51$, $p < 0.01$). Цей результат відображає закономірну залежність: чим більш конструктивним є зміст Я-образу, тим вищим є рівень прийняття власної особистості. Негативні висловлювання, відповідно, мають значущий зворотний зв'язок із самоприйняттям ($r = -0.47$, $p < 0.01$), що підтверджує узгодженість афективного та когнітивного компонентів самоставлення. Подібний характер кореляцій простежується і щодо автономності, де позитивні самовизначення пов'язані з більшою внутрішньою самостійністю ($r = 0.34$, $p < 0.05$), тоді як негативні – із її зниженням ($r = -0.39$, $p < 0.05$).

Особливої уваги заслуговує потужний зв'язок між самоприйняттям і автономністю ($r = 0.58, p < 0.01$). Він вказує на те, що внутрішня цілісність особистості ВПО формується насамперед через здатність приймати себе та спиратися на власні переконання, що є ключовим чинником у побудові життєвої перспективи. За умов втрати стабільності та залежності від зовнішніх обставин саме автономність виступає маркером збереженої суб'єктності.

Помітні зв'язки простежено також із показниками САТ. Так, орієнтація в часі має значущі кореляції з позитивними ($r = 0.29, p < 0.05$) та негативними ($r = -0.36, p < 0.05$) висловлюваннями, що вказує на вплив емоційного тону Я-образу на здатність жити в теперішньому та інтегрувати досвід минулого й майбутнього. Чим більш негативно людина сприймає себе, тим важче їй відновити цілісність часової перспективи та вийти з травматичної фіксації.

Ще більш виражені зв'язки спостерігаються між орієнтацією в часі та автономністю ($r = 0.44, p < 0.01$), а також між орієнтацією в часі та внутрішньою підтримкою ($r = 0.48, p < 0.01$). Це свідчить про те, що здатність жити в теперішньому та планувати майбутнє формується не лише на основі емоційного стану, а й залежить від рівня внутрішньої опори та незалежності від зовнішніх оцінок. Людина, яка відчуває внутрішній контроль, набагато легше відновлює часову цілісність навіть у кризових обставинах.

Не менш важливою є група кореляцій між показником «Підтримка» (САТ) та іншими параметрами. Він корелює із позитивними висловлюваннями ($r = 0.31, p < 0.05$), самоприйняттям ($r = 0.40, p < 0.05$) та автономністю ($r = 0.52, p < 0.01$). Така структура зв'язків демонструє, що внутрішня опора ВПО ґрунтується на особистісній здатності позитивно сприймати себе та ухвалювати рішення, виходячи зі своїх цінностей. Втрата внутрішньої підтримки проявляється в негативному Я-образі, залежності від думок інших і невпевненості у власних можливостях.

Узагальнюючи, кореляційний аналіз показує логічно організовану систему психологічних характеристик, де Я-образ, самоактуалізація та базові

часово-мотиваційні параметри перебувають у взаємозв'язку й взаємно підсилюють один одного. Найбільш значущі зв'язки зосереджуються навколо автономності, самоприйняття та орієнтації в часі, що підтверджує ключову роль цих конструктів у формуванні життєвої перспективи внутрішньо переміщених осіб. Така структура кореляцій створює чітке підґрунтя для розроблення формувального етапу програми психосоціальної підтримки, спрямованої на відновлення внутрішньої суб'єктності, зміцнення позитивного Я-образу та розширення можливостей перспективного мислення.

Висновки до другого розділу

Проведений емпіричний етап дослідження дав змогу отримати цілісну та багатовимірну картину психологічного стану внутрішньо переміщених осіб та специфіки їхнього ставлення до життєвої перспективи в умовах війни. Аналіз за методикою «Хто Я?» засвідчив неоднорідність Я-образу, у якому поєднуються як ресурсні, так і вразливі компоненти. Позитивні самовизначення становлять близько 40%, що свідчить про збереженість конструктивних уявлень про себе, тоді як 25% негативних характеристик відображають внутрішню напругу та переживання втрати контролю над життям. Профіль темпоральної орієнтації показав домінування теперішнього з фрагментами фіксації на минулому, що обмежує можливість чіткого бачення майбутнього.

Результати за опитувальником САМОАЛ дали змогу визначити структурні особливості самоактуалізації ВПО. Найкраще збереженими виявилися ціннісні орієнтації, пізнавальні потреби, креативність та гнучкість у спілкуванні, що свідчить про наявність адаптивного потенціалу навіть у стресових умовах. Найбільш уразливими аспектами стали спонтанність, погляд на природу людини, самоприйняття та автономність. Такі особливості вказують на значне емоційне напруження, знижену довіру до соціального

оточення та труднощі в опорі на власні переконання.

Аналіз базових шкал САТ – «Орієнтація в часі» та «Підтримка» – підтвердив виявлені тенденції. Низький рівень часової інтегрованості та знижена внутрішня підтримка характерні для третини респондентів, що свідчить про труднощі у відновленні цілісності життєвої перспективи та залежність від зовнішніх умов. Значна частка осіб із середнім рівнем за обома шкалами демонструє перехідний стан, у якому минуле ще зберігає емоційну вагу, а майбутнє не постає достатньо структурованим.

Кореляційний аналіз підтвердив взаємозумовленість ключових психологічних конструктів. Найсильніші зв'язки виявлено між самоприйняттям, автономністю, позитивними самовизначеннями та орієнтацією в часі. Це свідчить про те, що внутрішня цілісність, позитивний Я-образ і здатність спиратися на власні переконання є центральними чинниками у формуванні життєвої перспективи ВПО. Зниження цих компонентів супроводжується фіксацією на травматичному минулому, емоційною нестабільністю та залежністю від зовнішнього схвалення.

Узагальнено результати засвідчили наявність у вибірці як психологічної вразливості, так і збережених ресурсів, що створює сприятливі умови для формувального впливу. Виявлені особливості підтверджують потребу у спеціально розробленій програмі психосоціальної підтримки, спрямованій на зміцнення позитивної ідентичності, підвищення автономності, відновлення довіри до соціального середовища та формування реалістичної, емоційно збалансованої життєвої перспективи внутрішньо переміщених осіб.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ: ПРОГРАМА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ВПО В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Опис програми психосоціальної підтримки ВПО в умовах війни

Розроблення програми психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб стало логічним продовженням констатувального етапу, результати якого засвідчили багатовимірні труднощі у сфері емоційної регуляції, часової орієнтації та цілісності Я-образу. Наукові джерела підтверджують, що психосоціальна підтримка є ключовою умовою збереження психологічного благополуччя та соціальної адаптації осіб, які пережили вимушене переміщення та вплив воєнних дій [33]. Досвід інших країн та результати українських досліджень також свідчать про те, що ризик розвитку психотравматичних розладів, емоційного виснаження та соціальної дезадаптації серед ВПО потребує саме системних, багатоетапних та колективно організованих форм допомоги, а не фрагментарних інтервенцій від окремих спеціалістів [17]. З огляду на масштабність внутрішньої міграції населення під час війни, зростає потреба у спеціалізованих програмах психологічної допомоги, які враховують специфіку травматичного досвіду, спрямовані на відновлення базової безпеки, соціальної інтеграції та здатності формувати життєві перспективи [29].

Актуальність створення таких програм підсилюється міжнародними рекомендаціями, які наголошують на необхідності врахування глобального досвіду психосоціальної підтримки у розробці національних рішень для роботи з постраждалими групами [17]. Сучасні дослідження також підкреслюють важливість всеукраїнських соціально-психологічних експериментів, які дають змогу виявити регіональні особливості адаптації ВПО та сформувати гнучкі моделі підтримки [18]. У цьому контексті пріоритетами є розробка валідних діагностичних інструментів та

впровадження програм, які відповідають унікальним потребам людей, що пережили втрату дому, соціального оточення та сталих життєвих орієнтирів [22]. Методологічні висновки інших дослідників підтверджують, що зниження рівня психологічного благополуччя, поширеність симптомів посттравматичного стресового розладу та утруднення соціальної інтеграції серед ВПО роблять психосоціальну підтримку необхідною умовою їхнього адаптаційного відновлення [23].

Ураховуючи зазначені наукові підходи та результати власного констатувального аналізу, створена програма психосоціальної підтримки була спрямована на зниження емоційного напруження, відновлення внутрішніх ресурсів, формування конструктивної часової перспективи та підтримку соціальної інтеграції, що дозволяє забезпечити комплексний вплив на ключові компоненти психологічного функціонування внутрішньо переміщених осіб.

Побудова програми психосоціальної підтримки вимагала чіткого окреслення її логіки, спрямованості та внутрішньої структури. Вона була розроблена з урахуванням специфічних потреб внутрішньо переміщених осіб, визначених на констатувальному етапі, а також відповідно до міжнародних підходів до організації психосоціальних інтервенцій у контексті воєнних конфліктів. Зокрема, програма поєднує стабілізаційні та ресурсноорієнтовані компоненти. Такий підхід дозволяє не лише зменшити прояви хронічного стресу, а й сприяє відновленню здатності вибудовувати життєві плани та підтримувати соціальні зв'язки, що є критично важливим для адаптації до нових умов життя.

Основними напрямками психосоціальної підтримки було визначено кілька ключових напрямків, що відповідають структурі виявлених порушень і ресурсів ВПО. Передусім програма спрямована на відновлення емоційної стабільності та зниження впливу травматичних переживань, оскільки саме емоційна нестабільність є типовим наслідком вимушеного переміщення й руйнування звичного життєвого середовища. Важливим завданням стало

також зміцнення внутрішніх ресурсів, самоприйняття та автономності, що сприяє відновленню відчуття власної спроможності у нових життєвих обставинах.

Окрему увагу приділено відновленню цілісної часової перспективи, оскільки значна частина ВПО перебуває у стані фрагментованого сприйняття часу, коли минуле домінує через травматичні спогади, теперішнє асоціюється з нестабільністю, а майбутнє – з невизначеністю. Формування здатності цілісно поєднувати минуле, теперішнє та майбутнє є необхідною умовою побудови реалістичних життєвих планів та позитивного ставлення до майбутнього. Нарешті, важливою ціллю програми стало підвищення соціальної інтегрованості та контактності, що сприяє відновленню довіри до людей, формуванню нових соціальних зв'язків та подоланню ізоляції, властивій багатьом ВПО.

Зміст програми психосоціальної підтримки було організовано у вигляді трьох функціональних блоків вміщених у 10 зустрічей, тривалістю 60 хвилин кожна. Кожен блок виконує свої завдання, але водночас забезпечує логічну послідовність розвитку психологічних змін. Перший блок – «Стабілізаційний», зосереджений на створенні безпечного простору, зниженні емоційної напруги та відновленні базових функцій саморегуляції. Другий блок – «Ресурсний», спрямований на активізацію ресурсів особистості, розвиток автономності, самоприйняття та креативності. Третій блок – «Планування майбутнього», орієнтований на формування часової перспективи, переосмислення досвіду та планування майбутнього. Така логіка побудови програми дозволяє поєднати короткотривалу стабілізацію з довготривалими змінами у структурі самоактуалізації та ставлення до власного життя.

План програми психосоціальної підтримки ВПО в умовах війни представлена у табл. 3.1.

Таблиця 3.1.

Структура програми психосоціальної підтримки ВПО

№ зустрічі	Блок	Цілі	Основні вправи	Матеріали
1	Стабілізаційний	Психоедукація, зниження напруги	Психоедукація про стрес; Дихання 4–6; Обговорення безпеки	Роздаткові матеріали, стільці, фліпчарт
2	Стабілізаційний	Заземлення, тілесна стабілізація	Техніка 5-4-3-2-1; Тіло–подих–простір; Релаксація під музику	Килимки, музика, фліпчарт
3	Стабілізаційний	Формування безпечного простору	М'яка розтяжка; Візуалізація безпечного місця; Обговорення щоденних практик	Килимки, папір, маркери
4	Ресурсний	Робота з Я-образом	Вправа «Мої ролі»; Малювання «Я сьогодні»	Папір, кольорові олівці
5	Ресурсний	Активізація ресурсів	Колаж «Мої ресурси»; Обговорення джерел сили	Журнали, ножиці, клей, папір
6	Ресурсний	Цінності та асертивність	Мій ціннісний профіль; Рольова гра «Асертивне спілкування»	Роздаткові матеріали, фліпчарт
7	Ресурсний	Креативність та кордони	Символічні асоціації «Мій герой»; Дискусія про кордони	Папір, маркери
8	Планування майбутнього	Реконструкція життєвої хронології	Вправа «Життєва лінія»; Обговорення «Точки переходу»	Папір, маркери
9	Планування майбутнього	Планування майбутнього	Три горизонти майбутнього; SMART-цілі	Папір, ручки
10	Планування майбутнього	Підсумок та завершення	Рефлексія «Що я беру з собою»; Груповий ритуал завершення	Фліпчарт, символічні матеріали

На першій зустрічі учасники отримують інформацію про нормальні реакції на стрес, що сприяє зниженню відчуття патологізації власних станів. Проводиться вправа «Дихання 4–6», яка допомагає стабілізувати фізіологічні процеси та знизити рівень напруги. Завершується зустріч груповим обговоренням факторів, що підсилюють відчуття безпеки. Друга зустріч присвячена сенсорним технікам заземлення, зокрема вправі «5-4-3-2-1», яка

активізує увагу до навколишнього середовища та знижує гіперактивацію нервової системи. Виконується вправа «Тіло–подих–простір», що сприяє усвідомленню опори та тілесної стабільності. Завершується короткою релаксацією під музику. Третя зустріч включає елементи рухової активності (м'яка розтяжка), а також візуалізацію «Моє безпечне місце», яка допомагає створити внутрішній образ стабільності. Учасники обговорюють прості щоденні практики для підтримки емоційного балансу. Під час четвертої зустрічі учасники виконують вправу «Мої ролі», що сприяє усвідомленню різних соціальних і особистісних позицій. Додатково застосовується арттерапевтична техніка «Я сьогодні», яка дозволяє виразити актуальний емоційний стан через малюнок. На п'ятій зустрічі проводиться створення колажу «Мої ресурси», що допомагає візуалізувати джерела внутрішньої сили та підтримки. Групове обговорення сприяє обміну досвідом і формуванню позитивних стратегій самодопомоги. Під час шостої зустрічі учасники працюють над визначенням власних цінностей через вправу «Мій ціннісний профіль». Далі проводиться рольова гра «Асертивне спілкування», яка розвиває навички конструктивного вираження потреб і захисту особистих кордонів. На зустрічі сім застосовується метод символічних асоціацій «Мій герой», що стимулює креативність і формує позитивний образ внутрішньої сили. Групова дискусія присвячена темі особистих кордонів та способам їх підтримки.

На восьмій зустрічі учасники виконують вправу «Життєва лінія», яка допомагає структурувати минулий досвід і визначити ключові точки переходу. Обговорення сприяє інтеграції пережитого досвіду та формуванню цілісного образу життя. Під час дев'ятої зустрічі застосовується техніка «Три горизонти майбутнього», що дозволяє учасникам окреслити коротко-, середньо- та довгострокові плани. Виконується постановка SMART-цілей для підвищення реалістичності та досяжності намірів. Підсумкова – десята зустріч присвячена рефлексії «Що я беру з собою», де учасники узагальнюють отриманий досвід.

Завершується груповим ритуалом, який символізує закриття програми та зміцнює відчуття спільності.

Далі представлено сценарій зустрічі 4 «Робота з Я-образом». В такому ж стилі було оформлено сценарії всіх інших зустрічей.

1. Вступ (20 хв)

Привітання учасників, нагадування правил безпечного простору (конфіденційність, добровільність, повага). Коротка перевірка емоційного стану: «Як ви почуваетесь сьогодні?». Психоедукація: пояснення значення Я-образу та ролей у житті людини.

2. Основна частина (30 хв)

Вправа 1: «Мої ролі» (15 хв)

Інструкція: кожен учасник отримує аркуш паперу та записує всі ролі, які він виконує (наприклад: батько/мати, друг, працівник, волонтер, тощо).

Обговорення: фасилітатор запитує: «Які ролі для вас найбільш значущі?». «Чи є ролі, які зараз важко виконувати?».

Ціль: допомогти усвідомити багатогранність власної особистості та знизити відчуття втрати через переміщення.

Вправа 2: Малювання «Я сьогодні» (15 хв)

Інструкція: учасники малюють свій образ у теперішньому моменті, використовуючи кольорові олівці.

Обговорення: «Що ви хотіли показати у своєму малюнку?». «Які емоції відображені у вашій роботі?».

Ціль: активізувати емоційну виразність, сприяти самоприйняттю через творчий процес.

3. Завершення (10 хв)

Рефлексія: «Що нового ви дізналися про себе сьогодні?». Домашнє завдання: спробувати помічати свої ролі протягом дня та відзначати, які з них приносять задоволення. Подяка учасникам, нагадування про наступну зустріч.

Послідовність трьох блоків – стабілізаційного, ресурсного та перспективного – забезпечила комплексний вплив програми на психологічне функціонування внутрішньо переміщених осіб. Поєднання технік зниження напруги, роботи з образом «Я», розвитку впевненості та орієнтації на майбутнє створило умови для поступового переходу від емоційної нестабільності до відновлення внутрішніх опор і здатності планувати життя. Програма сприяла формуванню психологічної стійкості, реалістичного бачення часу та підвищенню відчуття контролю над життям, що створює підґрунтя для оцінки її ефективності, наведеної у підрозділі 3.2.

3.2. Аналіз результатів впровадження програми психосоціальної підтримки ВПО в умовах війни

Оцінювання ефективності програми психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб вимагало системного аналізу змін, що відбулися в структурі їхнього ставлення до життєвої перспективи після завершення формувального етапу. Порівняння результатів первинної та повторної діагностики дало змогу визначити, які саме компоненти особистісного функціонування продемонстрували найбільш виражену позитивну динаміку, а які залишилися відносно стабільними. Зміни аналізувалися комплексно – за показниками Я-образу, самоактуалізації та часово-мотиваційними характеристиками – що дозволило простежити не лише окремі покращення, але й загальну тенденцію до відновлення психологічної цілісності та посилення внутрішньої опори у ВПО.

Аналіз змін за методом самовизначень «Хто Я?» засвідчив позитивну динаміку у структурі Я-образу внутрішньо переміщених осіб після участі у програмі психосоціальної підтримки. Основні тенденції покращення відображені на рисунку 3.1. Порівняльні дані демонструють зростання частки

позитивних самовисловлювань, зменшення кількості негативних характеристик та часткову стабілізацію нейтральних описів.

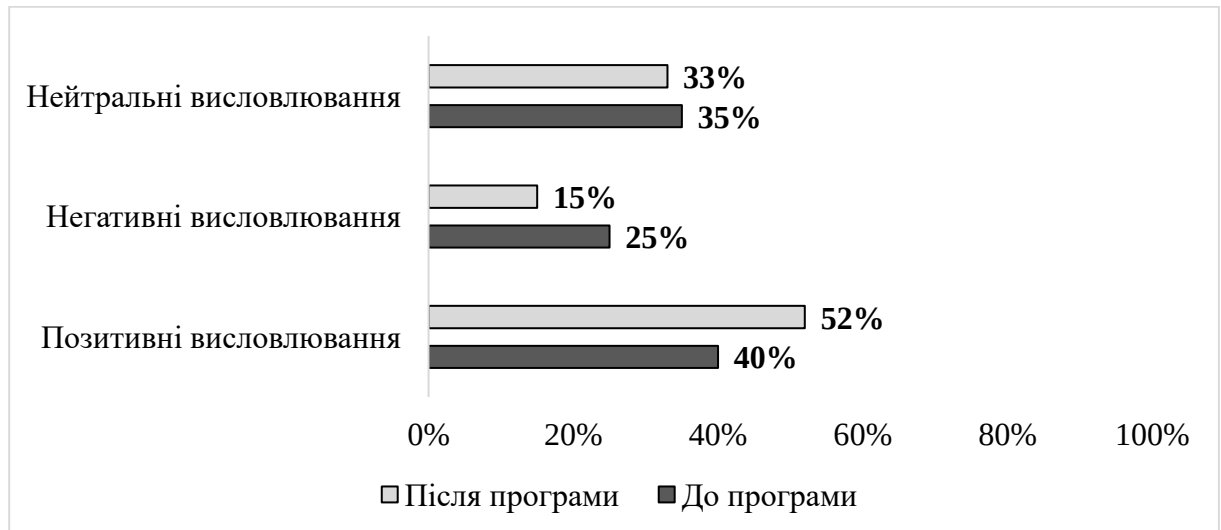


Рис. 3.1. Методика «Хто Я?» – порівняльні дані до та після програми

Позитивні самовизначення продемонстрували найбільш виражену динаміку серед усіх компонентів Я-образу. Частка відповідей із позитивною емоційно-когнітивною валентністю підвищилася з 40% до 52%, що вказує на посилення внутрішніх опорних структур особистості та відновлення конструктивного ставлення до себе. Зростання кількості таких характеристик, як «сильна», «витривала», «та, що справляється», відображає процес повернення суб'єктивного контролю над життям та зменшення безпорадності, яка часто домінує у досвіді вимушеного переміщення. Підвищення частки позитивних висловлювань також можна трактувати як ознаку зростання самоцінності, відновлення особистої гідності та формування внутрішнього відчуття здатності впливати на події власного життя.

Негативні висловлювання, навпаки, суттєво зменшилися – з 25% до 15%. Це свідчить про зниження рівня внутрішньої напруги, самокритичності та емоційних реакцій, пов'язаних із травмою війни та втратою стабільності. Зменшення описів на кшталт «невпевнена», «налякана», «втомлена» вказує на поступове відновлення психоемоційної рівноваги та зниження домінування

негативних схем самосприйняття. Важливо, що такі зміни не є різкими або штучними – вони відображають поступову переорієнтацію з фіксації на травматичному досвіді до більш цілісного та ресурсного бачення себе.

Нейтральні висловлювання продемонстрували мінімальні зміни (з 35% до 33%), що свідчить про стабільність описових компонентів Я-образу. Такі характеристики зазвичай відображають факти («жінка», «переселенка», «мати», «пенсіонерка») без емоційного забарвлення, тому збереження їх пропорції є очікуваним. Незначне зниження частки нейтральних висловлювань можна пояснити тим, що частина респондентів після програми змогла емоційно переосмислити окремі ідентичності та трансформувати їх у більш позитивні або ресурсні.

Особливо важливою тенденцією, не відображеною у відсотках, але виявленою під час якісного аналізу, стало зміщення темпоральної спрямованості висловлювань. Якщо до програми у відповідях переважали фрази, пов'язані з минулим («втратила дім», «пережила окупацію»), або з теперішнім переживанням нестабільності («людина, яка пристосовується»), то після участі в програмі з'явилася більша кількість майбутньо орієнтованих характеристик («будую нове життя», «вірю у зміни», «планую поїхати до дітей»). Це свідчить про відновлення життєвої перспективи, здатності прогнозувати, ставити цілі та бачити власне майбутнє не через призму втрат, а через можливості.

У сукупності ці зміни відображають суттєве зміцнення внутрішньої цілісності та емоційного ядра Я-образу. Посилення позитивних самовизначень, зменшення негативних та поява ознак майбутньої спрямованості вказують на те, що програма психосоціальної підтримки сприяла відновленню самоповаги, підвищенню психологічної стійкості та формуванню реалістичної і водночас більш оптимістичної життєвої перспективи у внутрішньо переміщених осіб.

Аналіз змін за опитувальником самоактуалізації (САМОАЛ) дозволив простежити динаміку особистісного функціонування внутрішньо переміщених осіб у ключових сферах, пов'язаних із зрілістю, автономністю, гнучкістю та ціннісно-сисловою орієнтацією. Порівняння даних до та після участі у програмі психосоціальної підтримки представлено в таблиці 3.2.

Таблиця. 3.2.

Методика «САМОАЛ» – порівняльні дані до та після програми

Шкала	До програми (Н/С/В)	Після програми (Н/С/В)
Орієнтація в часі	28% / 52% / 20%	18% / 50% / 32%
Цінності	17% / 56% / 27%	10% / 52% / 38%
Погляд на природу людини	35% / 48% / 17%	22% / 54% / 24%
Потреба в пізнанні	22% / 51% / 27%	15% / 50% / 35%
Креативність	19% / 58% / 23%	12% / 55% / 33%
Автономність	31% / 49% / 20%	20% / 50% / 30%
Спонтанність	38% / 45% / 17%	25% / 50% / 25%
Самоприйняття	29% / 53% / 18%	18% / 55% / 27%
Саморозуміння	24% / 55% / 21%	15% / 54% / 31%
Аутосимпатія	30% / 52% / 18%	20% / 53% / 27%
Контактність	26% / 50% / 24%	18% / 48% / 34%
Гнучкість у спілкуванні	21% / 59% / 20%	14% / 56% / 30%

Динаміка показників самоактуалізації засвідчує, що програма психосоціальної підтримки сприяла змінам, спрямованим на підвищення особистісної зрілості, гнучкості та внутрішньої стійкості ВПО. Найбільш виражені позитивні зміни простежуються у шкалах, пов'язаних із часом, ціннісними орієнтаціями, потребами розвитку та комунікативною компетентністю, що узгоджується з концепцією самоактуалізації як процесу розкриття власного потенціалу навіть у складних життєвих умовах.

Показники за шкалою «Орієнтація в часі» демонструють зменшення частки респондентів із низьким рівнем (з 28% до 18%) і збільшення високих значень (з 20% до 32%). Це означає, що учасники стали краще інтегрувати минулий досвід, менше застрягати у травматичних спогадах та демонструвати

більшу здатність планувати майбутнє. Відновлення часової перспективи є одним із ключових маркерів психологічної стабілізації після кризи.

Шкала «Цінності» показала найбільш стабільні та водночас найвиразніші зміни: частка високих показників зросла з 27% до 38%. Це свідчить про зміцнення внутрішньої системи смислів, здатності ототожнювати себе з гуманістичними цінностями й шукати сенс не лише крізь призму втрат, але й через можливості розвитку. Ціннісна сфера виявилася однією з найбільш стійких до впливу травматичного досвіду, що підтверджує її роль як фундаментального ресурсу особистості.

Помітні позитивні зміни відображені у шкалах «Потреба в пізнанні» та «Креативність». Підвищення частки респондентів із високими показниками (відповідно з 27% до 35% та з 23% до 33%) свідчить про відновлення інтересу до нового досвіду, зростання відкритості, готовності до навчання, адаптації та творчого вирішення життєвих задач. Для ВПО, які опинилися у незнайомому середовищі та мають будувати життя заново, ці характеристики є критично важливими.

Зміни у шкалах «Автономність» та «Спонтанність» є особливо значущими, оскільки вони відображають вихід із стану психологічної скрутості та залежності, що часто супроводжує досвід втрати контролю під час війни. Частка респондентів із високим рівнем автономності збільшилася з 20% до 30%, а зі зниженими показниками – зменшилася. Це свідчить про покращення здатності приймати рішення, орієнтуючись на власні потреби. Зростання спонтанності (високий рівень з 17% до 25%) означає, що учасники програми стали менше пригнічувати емоції, дозволяти собі природність і емоційне вираження – що є важливою умовою відновлення психічного балансу.

Показники за шкалами «Самоприйняття», «Аутосимпатія» та «Саморозуміння» відображають зміни у сфері самоствавлення. Збільшення частки високих значень за цими параметрами вказує на формування більш дружнього та підтримувального ставлення до себе, що є ключовим фактором

психологічного благополуччя. Учасники програми стали краще усвідомлювати власні потреби, менше критикувати себе та частіше визнавати свою цінність незалежно від зовнішніх обставин.

Виражені позитивні зміни спостерігаються у шкалах «Контактність» та «Гнучкість у спілкуванні». Підвищення високих показників відповідно з 24% до 34% та з 20% до 30% свідчить про зміцнення навичок міжособистісної взаємодії, готовність до соціальної активності та покращення здатності будувати стосунки у новому середовищі. Це особливо важливо для ВПО, які часто стикаються з ізоляцією, втратою звичних соціальних зв'язків і необхідністю інтегруватися у нову спільноту.

У сукупності отримані результати демонструють системне покращення ключових аспектів самоактуалізації. Після участі у програмі психологічної підтримки респонденти виявляють більшу впевненість, автономність, відкритість і гнучкість, що формує основу для конструктивного бачення життєвої перспективи. Зміни мають інтегрований характер і охоплюють як емоційні, так і когнітивні та поведінкові компоненти особистісного розвитку.

Аналіз результатів за методикою САТ дав змогу простежити динаміку змін у двох базових вимірах самоактуалізації, які визначають здатність особистості інтегрувати досвід і спиратися на власні цінності у складних життєвих обставинах. Порівняльні дані до та після участі у програмі психосоціальної підтримки відображено на рисунку 3.2.

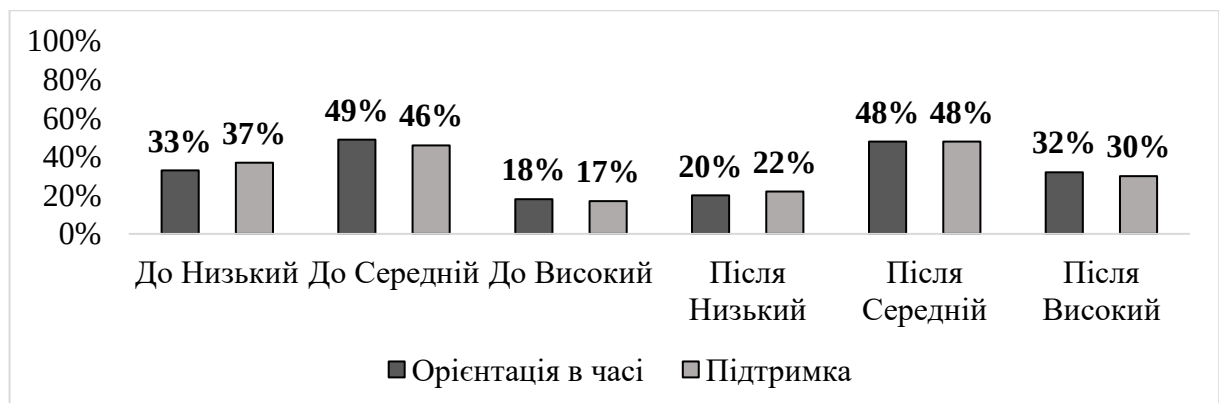


Рис. 3.2. Методика «САТ» – порівняльні дані до та після програми

Порівняльний аналіз показників за базовою шкалою «Орієнтація в часі» демонструє відчутні позитивні зміни після участі у програмі. Частка респондентів із низьким рівнем зменшилася з 33% до 20%, що свідчить про зниження тенденції до фіксації на травматичному минулому та зменшення домінування тривожних очікувань щодо майбутнього. Одночасно збільшилася частка учасників із високим рівнем часової інтегрованості – з 18% до 32%, що вказує на зростання здатності цілісно поєднувати минулий досвід, актуальні життєві завдання та перспективу майбутнього. Ця динаміка відображає відновлення внутрішньої часової рівноваги, яка є критичною для формування життєвих планів та зниження відчуття безконтрольності подій.

За другою базовою шкалою «Підтримка» також зафіксовано значущі позитивні зрушення. Частка респондентів із низьким рівнем внутрішньої підтримки зменшилася з 37% до 22%, що свідчить про поступове подолання залежності від зовнішнього схвалення та соціального тиску, характерної для людей, які пережили втрату стабільності й були змушені приймати допомогу. Одночасно частка учасників із високим рівнем внутрішньої підтримки зросла з 17% до 30%. Це означає, що після програми більше людей почали орієнтуватися на власні переконання, цінності та внутрішні ресурси під час ухвалення рішень, зберігаючи суб'єктність навіть у ситуації зовнішніх обмежень.

Середні рівні за обома шкалами також демонструють позитивну тенденцію, що свідчить про поступові переходи із знижених показників у середній діапазон, а зі середніх – у високий. Важливо, що динаміка за САТ узгоджується з результатами САМОАЛ: посилення часової інтегрованості та зміцнення внутрішньої підтримки корелюють із зростанням автономності, саморозуміння та гнучкості за іншою методикою. Це підтверджує цілісність змін та їх системний характер.

У результаті можна констатувати, що програма психосоціальної підтримки сприяла відновленню глибинних компонентів самоактуалізації, які забезпечують психологічну стабільність і здатність внутрішньо організовувати власне життя навіть у умовах невизначеності. Зміни за методикою САТ відображають перехід від реактивної поведінки до більш усвідомленої, ціннісно узгодженої активності, що є фундаментом для формування життєвої перспективи у ВПО.

Для оцінювання ефективності впровадженої програми психосоціальної підтримки було застосовано критерій Вілкоксона для зв'язаних вибірок, що дозволяє визначити статистичну значущість відмінностей між показниками «до» та «після». Вибір цього методу є обґрунтованим у контексті роботи з психологічними змінними, які не завжди мають нормальний розподіл. Отримані результати які подані в табл.3.3. вказують на наявність системних позитивних зрушень у ключових сферах психологічного функціонування ВПО, зокрема в самооцінних характеристиках, часовій інтегрованості та внутрішній підтримці, що підтверджує ефективність програми.

Таблиця 3.3.

Результати критерію Вілкоксона (до / після програми)

Показник	Стандартизоване статистичне значення	р-значення
Позитивні висловлювання («Хто Я?»)	-4.12	0.00004***
Негативні висловлювання («Хто Я?»)	-3.85	0.00012***
Орієнтація в часі (САМОАЛ)	-3.47	0.00052***
Автономність (САМОАЛ)	-3.21	0.0013**
Самоприйняття (САМОАЛ)	-3.56	0.00037***
Спонтанність (САМОАЛ)	-2.94	0.0033**
Контактність (САМОАЛ)	-2.88	0.0040**
Гнучкість у спілкуванні (САМОАЛ)	-2.79	0.0053**
Орієнтація в часі (САТ)	-3.62	0.00029***
Підтримка (САТ)	-3.44	0.00058***
* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$		

Результати критерію Вілкоксона засвідчили статистично значущі покращення за всіма досліджуваними параметрами. Найвищу значущість ($p < 0.001$) отримано за показниками позитивних і негативних самовисловлювань, орієнтації в часі та самоприйняття, що свідчить про глибокі зміни в емоційно-когнітивній складовій Я-образу. Значущі покращення за шкалами автономності, спонтанності, контактності й гнучкості ($p < 0.01$) відображають відновлення здатності опиратися на власні ресурси, виражати емоції і будувати стосунки. Динаміка за шкалами САТ підтверджує посилення внутрішньої підтримки та здатності інтегрувати минуле, теперішнє та майбутнє у цілісну часову перспективу. Сукупний характер змін дозволяє стверджувати, що програма психосоціальної підтримки мала виразний позитивний вплив на життєву перспективу та психологічну стабільність внутрішньо переміщених осіб.

Отримані результати повторної діагностики дозволяють стверджувати, що впроваджена програма психосоціальної підтримки спричинила системні позитивні зміни у ключових аспектах особистісного функціонування внутрішньо переміщених осіб. Динаміка спостерігається за всіма трьома методиками, що забезпечує комплексне підтвердження ефективності формувального впливу. Зміни мають не випадковий характер, а статистично підтверджені, узгоджені між собою та корелюють із тими психологічними тенденціями, які були виявлені на констатувальному етапі.

За методикою «Хто Я?» частка позитивних самовизначень зросла на 12%, що відображає зміцнення Я-образу та посилення внутрішніх ресурсів. Негативні характеристики зменшилися на 10%, що вказує на зниження внутрішньої напруги та трансформацію емоційних реакцій, пов'язаних із пережитою травмою. Така динаміка корелює з підвищенням показників автономності, самоприйняття та аутосимпатії за САМОАЛ, підтверджуючи зв'язок між емоційно-когнітивним компонентом Я-образу та особистісною зрілістю.

Дані за САМОАЛ демонструють зростання високих показників у середньому на 8–12% залежно від шкали. Найвиразніші зміни спостерігаються у сферах, які виявили найбільшу вразливість на констатувальному етапі: спонтанність (+8%), автономність (+10%), самоприйняття (+9%). Показники за шкалами «Цінності», «Потреба в пізнанні» та «Креативність» також зросли на 10–11%, що свідчить про активізацію смислової, інтелектуальної та творчої складових самоактуалізації. Водночас частка низьких рівнів за більшістю шкал зменшилася на 7–12%, що є свідченням поступового виходу респондентів зі стану емоційної та поведінкової ригідності, пов'язаної з досвідом переміщення.

Зміни за методикою САТ є узгодженими з результатами САМОАЛ. Частка осіб із високим рівнем часової орієнтації зросла з 18% до 32% (+14%), тоді як низькі показники зменшилися з 33% до 20% (–13%). Це свідчить про відновлення здатності інтегрувати часові виміри життя й будувати сформовану життєву перспективу. За шкалою внутрішньої підтримки частка високих значень збільшилася на 13%, а низьких – зменшилася на 15%, що відображає посилення опори на власні цінності та переконання. Така динаміка повністю відповідає змінам у автономності, саморозумінні та контактності.

Кореляційний аналіз, виконаний на констатувальному етапі, продемонстрував помірні та значущі зв'язки між характеристиками Я-образу, часової орієнтації та внутрішньої підтримки. Зокрема, позитивні самовизначення мали прямі кореляції з автономністю ($r = 0.42$, $p < 0.01$) та самоприйняттям ($r = 0.38$, $p < 0.01$), тоді як негативні висловлювання були обернено пов'язані з внутрішньою підтримкою ($r = -0.36$, $p < 0.05$) і часовою інтегрованістю ($r = -0.40$, $p < 0.01$). Результати формувального експерименту демонструють покращення саме в тих сферах, які виявилися пов'язаними з емоційним благополуччям та життєвою перспективою. Це підтверджує, що позитивна динаміка має системний, а не фрагментарний характер.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що програма психосоціальної підтримки сприяла відновленню емоційної рівноваги, підвищенню внутрішньої суб'єктності, посиленню особистісної гнучкості та формуванню більш чіткої й реалістичної життєвої перспективи. Комплекс змін за трьома методиками – у Я-образі, самоактуалізації та часовій інтегрованості – вказує на зрушення у напрямку більшої психологічної цілісності та стійкості ВПО, що підтверджує ефективність запропонованої програми.

Висновки до третього розділу

Проведений формувальний етап дозволив оцінити ефективність розробленої програми психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб у контексті відновлення їхнього емоційного стану, ресурсного потенціалу та життєвої перспективи. Послідовне впровадження трьох блоків програми — стабілізаційного, ресурсного та перспективного — забезпечило комплексний вплив на ключові психологічні характеристики, які виявили найбільші порушення на констатувальному етапі.

Аналіз результатів повторної діагностики засвідчив системні позитивні зміни у структурі Я-образу. Збільшення частки позитивних самовизначень та зменшення негативних характеристик свідчить про формування більш конструктивного ставлення до себе, зниження емоційної напруги та відновлення почуття внутрішньої опори. Респонденти демонстрували меншу фрагментованість самосприйняття та більше орієнтувалися на майбутнє, що є важливим індикатором переорієнтації з переживання кризи на ресурсне зростання.

Покращення спостерігалось й у сфері самоактуалізації. За методикою САМОАЛ простежується зростання автономності, самоприйняття, гнучкості та креативності, що свідчить про активізацію внутрішніх ресурсів та зростання

психологічної зрілості. Зменшення частки респондентів із низькими показниками за низкою шкал вказує на подолання емоційної ригідності та поступове відновлення довіри до себе й власних можливостей. Особливо значущими є зміни у сферах спонтанності та саморозуміння, які відіграють ключову роль у емоційній адаптації після травматичного досвіду.

Динаміка за двома базовими шкалами методики САТ підтвердила підвищення часової інтегрованості та внутрішньої підтримки. Респонденти продемонстрували кращу здатність поєднувати минулий досвід із теперішнім станом і формувати реалістичні уявлення про майбутнє. Зростання показників внутрішньої підтримки вказує на посилення здатності орієнтуватися на власні цінності та переконання, що особливо важливо для людей, які пережили втрату стабільності та зміни життєвих обставин.

Отримані статистичні дані підтверджують ефективність програми. Значущі зміни, зафіксовані за критерієм Вілкоксона, демонструють, що трансформації не є випадковими чи ситуативними, а мають стійкий і системний характер. Кореляційні зв'язки, виявлені раніше на констатувальному етапі, також знаходять відображення у сформованій динаміці: покращення у Я-образі супроводжується зростанням автономності, а зміцнення внутрішньої підтримки пов'язане з кращою часовою інтегрованістю.

Загалом результати третього розділу свідчать, що запропонована програма психосоціальної підтримки є ефективним засобом відновлення емоційної стійкості, підсилення особистісних ресурсів та формування життєвої перспективи у внутрішньо переміщених осіб. Її вплив проявляється як на рівні ситуативних переживань, так і на рівні глибинних особистісних структур, що дозволяє розглядати програму як перспективний інструмент для подальшого впровадження в практику соціально-психологічної допомоги ВПО.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило з'ясувати психологічні особливості ставлення внутрішньо переміщених осіб до життєвої перспективи в умовах війни та розробити ефективну програму психосоціальної підтримки для цієї вразливої категорії населення.

Теоретичний аналіз показав, що життєва перспектива є багатовимірним психологічним конструктом, який інтегрує темпоральні уявлення, мотиваційну систему, ціннісно-сміслові структури та особистісну ідентичність. Війна виступає радикальним контекстом, здатним суттєво трансформувати всі ці рівні. Класичні моделі життєвого шляху та майбутньої орієнтації (К. Левін, Ж. Нюттен, В. Франкл, Ф. Зімбардо, С. Снайдер) створили методологічну основу для аналізу впливу травматичного досвіду на здатність особистості будувати майбутнє. Встановлено, що за умов війни та вимушеного переселення зміни в життєвій перспективі є закономірним проявом порушення фундаментальних механізмів мотивації й саморегуляції.

Виявлено, що життєва перспектива ВПО змінюється під впливом багатоаспектного травматичного досвіду, який включає втрату домівки, розрив соціальних зв'язків, порушення безперервності життєвого шляху та постійну експозицію до невизначеності. Розглянуті моделі травми – руйнування базових переконань (Р. Янов-Булман), смислова реконструкція (К. Парк, С. Фолкман), теорія ресурсів (С. Хобфол) – дозволили показати, що війна зумовлює глибоку дестабілізацію когнітивних і смислових структур, які забезпечують людині відчуття контролю, безпеки та здатності впливати на власне майбутнє.

Ключовим наслідком вимушеного переміщення є порушення темпоральної організації свідомості. Емпіричні дані та теоретичні розробки свідчать про явище звуження часового горизонту, підвищення ролі теперішнього моменту та суттєве погіршення здатності формувати узгоджені образи майбутнього. Війна призводить до зміни часової перспективи у якій

довгострокове планування втрачає психологічну досяжність. У ВПО формується феномен «відкладеного життя», який проявляється у перенесенні важливих життєвих планів у невизначений часовий сегмент «після війни».

Емпіричне дослідження на базі трьох гуманітарних організацій м. Миколаїв охопило 69 внутрішньо переміщених осіб віком від 23 до 78 років, переважно жінок (81,2%), які переїхали з окупованих та прифронтових територій Херсонської області. Констатувальний етап із використанням методик «Хто Я?», САМОАЛ та САТ виявив неоднорідність Я-образу ВПО: позитивні самовизначення становили 40%, негативні – 25%, нейтральні – 35%. Профіль темпоральної орієнтації показав домінування теперішнього з фрагментами фіксації на минулому, що обмежує можливість чіткого бачення майбутнього.

Результати за опитувальником САМОАЛ дали змогу визначити структурні особливості самоактуалізації ВПО. Найкраще збереженими виявилися ціннісні орієнтації (високий рівень у 27%), пізнавальні потреби (27%), креативність (23%) та гнучкість у спілкуванні (20%), що свідчить про наявність адаптивного потенціалу. Найбільш уразливими аспектами стали спонтанність (високий рівень лише у 17%), погляд на природу людини (17%), самоприйняття (18%) та автономність (20%).

Аналіз базових шкал САТ підтвердив виявлені тенденції: низький рівень часової інтегрованості характерний для 33% респондентів, знижена внутрішня підтримка – для 37%. Високі показники за обома шкалами виявлено лише у 17-18% учасників. Кореляційний аналіз підтвердив взаємозумовленість ключових психологічних конструктів. Найсильніші зв'язки виявлено між самоприйняттям, автономністю, позитивними самовизначеннями та орієнтацією в часі (r від 0.34 до 0.58, $p < 0.01-0.05$).

На основі отриманих даних було розроблено програму психосоціальної підтримки, структуровану у три функціональні блоки по 10 зустрічей тривалістю 60 хвилин кожна. Стабілізаційний блок був зосереджений на

створенні безпечного простору, зниженні емоційної напруги та відновленні базових функцій саморегуляції через техніки дихання, заземлення та релаксації. Ресурсний блок спрямовувався на активізацію ресурсів особистості, розвиток автономності, самоприйняття та креативності через арттерапевтичні техніки, роботу з цінностями та асертивну комунікацію. Блок планування майбутнього орієнтувався на формування часової перспективи, переосмислення досвіду та планування майбутнього через вправи «Життєва лінія», «Три горизонти майбутнього» та постановку SMART-цілей.

Результати формувального експерименту засвідчили системні позитивні зміни. За методикою «Хто Я?» частка позитивних самовизначень зросла з 40% до 52%, негативних зменшилася з 25% до 15%. З'явилася більша кількість майбутньо орієнтованих характеристик, що свідчить про відновлення життєвої перспективи.

За опитувальником САМОАЛ найвиразніші зміни спостерігалися у шкалах, які виявили найбільшу вразливість: спонтанність (високий рівень зріс з 17% до 25%), автономність (з 20% до 30%), самоприйняття (з 18% до 27%). Показники за шкалою «Орієнтація в часі» покращилися: високий рівень зріс з 20% до 32%, низький зменшився з 28% до 18%. Частка респондентів із високими показниками за шкалою «Цінності» зросла з 27% до 38%.

Дані за методикою САТ продемонстрували значущу динаміку. Частка осіб із високим рівнем часової орієнтації зросла з 18% до 32%, а з низьким зменшилася з 33% до 20%. За шкалою внутрішньої підтримки високий рівень збільшився з 17% до 30%, низький зменшився з 37% до 22%.

Статистична перевірка за критерієм Вілкоксона підтвердила значущість змін. Найвищу значущість ($p < 0.001$) отримано за показниками позитивних і негативних самовисловлювань, орієнтації в часі та самоприйняття. Значущі покращення ($p < 0.01$) зафіксовано за шкалами автономності, спонтанності, контактності й гнучкості.

Узагальнення результатів дозволяє стверджувати, що програма

психосоціальної підтримки сприяла відновленню емоційної рівноваги, підвищенню внутрішньої суб'єктності, посиленню особистісної гнучкості та формуванню більш чіткої й реалістичної життєвої перспективи. Комплекс змін за трьома методиками – у Я-образі, самоактуалізації та часовій інтегрованості – вказує на зрушення у напрямку більшої психологічної цілісності та стійкості ВПО.

Наукова новизна дослідження полягає у вивченні впливу статусу ВПО на особливості ставлення людини до власної життєвої перспективи в умовах війни та розробці ефективної програми психосоціальної підтримки, яка враховує специфіку травматичного досвіду цієї категорії населення.

Практична значущість роботи полягає у створенні програми психосоціальної підтримки для ВПО в умовах війни, спрямованої на покращення їх психоемоційного стану та оптимізацію ставлення до життєвої перспективи. Програма може бути впроваджена у діяльність гуманітарних організацій та центрів психологічної підтримки.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням стійкості змін після завершення програми, адаптацією програми для різних вікових груп ВПО (підлітки, люди похилого віку), розробкою окремих модулів для роботи з особливо вразливими категоріями (жінки з дітьми, особи з інвалідністю) та дослідженням впливу успішності інтеграції в приймаючу громаду на відновлення життєвої перспективи ВПО.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бакаленко О. Теоретичні підходи до вивчення часової перспективи. *Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна. Серія «Теорія культури і філософія науки»*. 2017. Т. 57. С. 76–81.
2. Балл Г. Раціогуманістична орієнтація в методології людинознавства. К. : Видаництво ПП «СКД», 2017. 213 с.
3. Білодід В. Освітня перспективи студентів соціалізація як чинник формування узгодженої життєвої. 2016.
4. Вавілова А. С., Ковшун Т. С. Роль соціо-емоційної компетентності у виборі копінг-стратегій особами з підвищеною тривожністю. *Психологічні студії*. 2025. № 4. С. 30–39. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.4.4> (дата звернення: 17.10.2025).
5. Внутрішньо переміщені особи. *Державне підприємство “Інформаційно-обчислювальний центр Міністерства соціальної політики, сім’ї та єдності України”*. URL: <https://www.ioc.gov.ua/analytics/dashboard-уро> (date of access: 18.10.2025).
6. Гаркуша І. В., Кайко В. І. Життєва перспектива особистості: психологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : психологічні науки*. 2017. Т. 5, № 1. С. 33–39. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_5\(1\)_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_5(1)_8).
7. Голубєв О. В. Забезпечення людського розвитку в умовах воєнного часу. *Investytsiyi: praktyka ta dosvid*. 2024. № 22. С. 91–96. URL: <https://doi.org/10.32702/2306-6814.2024.22.91> (дата звернення: 18.10.2025).
8. Гончар Т. Т. Життєві перспективи в структурі самосвідомості старшокласників. *Актуальні питання сучасної психології*. м. Дніпро, 2017.

9. Додатковий протокол до Женевських конвенцій від 12 серпня 1949 року, що стосується захисту жертв міжнародних збройних конфліктів (Протокол I). 1977.

10. Життєві перспективи в структурі самосвідомості старшокласників / Е. Головаха та ін. *Магістерський науковий вісник*. 2017. № 25. С. 137.

11. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series Psychological Sciences*. 2023. № 1. С. 56–61. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-7> (дата звернення: 18.10.2025).

12. Кроник А. Суб'єктивна картина життєвого шляху як предмет психологічного дослідження. *Психологія особистості і спосіб життя*. 1987. С. 149–152.

13. Кухта М. П. Життєві перспективи: поняття, структура, функції та види. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2016. С. 57–66.

14. Максименко С. Поняття особистості психології. *Психологія і особистість*. 2016. № 1. С. 11–17. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2016_1_3.

15. Моляко В. Психологія творчості – нова парадигма дослідження конструктивної діяльності людини. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 8. С. 1–4.

16. Мудрак М. Особливості психологічного підходу до вивчення системи цінностей особистості. *Наукова педагогічна думка*. 2014. № 1 (77). С. 195–199.

17. Олійник І. В., Янченко О. С. Проблема психолого-педагогічного супроводу студентів з числа внутрішньо переміщених осіб. *Bulletin of Alfred Nobel University. Series "Pedagogy and Psychology"*. 2018. Т. 2, № 16. С. 114–

122. URL: <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2018-16-19> (дата звернення: 18.10.2025).

18. Павленко О. В. Життєва перспектива та індивідуальний досвід як аспекти проблематики життєвого шляху особистості. *Вісник харківського національного університету імені ВН каразіна. серія психологія*. 2014. С. 11–21.

19. Павленко О. В. Життєві перспективи особистості, що знаходиться в умовах АТО. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 22, № 2. С. 184–196.

20. Похлєстова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Т. 9. С. 291–299. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3762> (дата звернення: 17.10.2025).

21. Семигіна Т. В., Гусак Н. Є., Трухан С. О. Соціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб. *Український соціум*. 2015. № 2. С. 65–72.

22. Сеник О. М. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI). *Соціальна психологія*. 2012. № 1-2. С. 51–52.

23. Сеник О. М. Роль часової перспективи у психологічному здоров'ї особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Т. 17. С. 511–527.

24. Сидорик Ю. В. Особливості життєвих перспектив у студентів з різним типом взаємин з своїми батьками. *Зб. наук. пр. : філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ, 2007. Т. 12. С. 203–212.

25. Скворчевська Є. Л. Психологічні особливості часової перспективи та сприйняття часу у психологічних дослідженнях. *Науковий огляд*. 2016. Т. 22, № 1. С. 1–9.

26. Степаненко Л. В. Адаптаційні властивості у складі емоційно-функціонального потенціалу особистості. *Problems of modern psychology*. 2021. № 1. С. 137–143. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2021-1-15> (дата звернення: 17.10.2025).

27. Степаненко Л. В. Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. *Науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія*. 2022. № 4. С. 17–21. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.3> (дата звернення: 10.10.2025).
28. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ : Марич, 2009. 232 с.
29. Титаренко Т. Просторово-часові виміри життєвого світу особистості в онтогенетической площині. *Психологія особистості і час. Тези доповідей*. Чернівці, 1991. С. 17–20.
30. Фрідман О. В. Феномен концептуалізації особистісного досвіду: аналіз результатів пілотажного емпіричного дослідження. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. К., 2009. Т. 2. С. 105–112.
31. Фурман О., Фурман А. А., Дикий Я. Вчинок і подія як соціємна організованість життєвого шляху особистості. *Психологія і суспільство*. 2021. Т. 2. С. 143–168.
32. Храбан Т. Є. Преференція використання копінг-стратегій цивільним населенням України у перші п'ятнадцять днів з початку воєнного конфлікту 2022 року. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2022. № 7. С. 59–74. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970x/2022-7-5> (дата звернення: 14.10.2025).
33. Шевченко Н. Ф. Функціонування професійної свідомості психолога у просторі консультативної взаємодії. *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / ред.: С. Д. Максименко, М. В. Папуча*. Київ, 2009. Т. 11. С. 279–280.
34. Acallar Ma. Lory Jen D., Bitos Ma. Lyka Francisca. Lived Experiences, Coping Strategies, and Resilience of Internally Displaced Mothers of Marawi Siege. A research project submitted to the Division of Social Sciences. College of Arts and Social Sciences. University of the Philippines Visayas, Miagao, Iloilo. 2018. 70 p.

35. Atta ur Rahman A., Akhtar P., Siddiqui M. I. Psychological effects among internally displaced persons [IDPS] residing in two districts of Sindh. *Medical forum monthly*. 2013. No. 24 (7). P. 82–84.
36. Ba-Ana-Itenebe C. Understanding Structural Barriers and Coping Strategies of Internally Displaced Persons (IDPs) in Nigeria's Federal Capital Territory (FCT), Abuja. *Academia Letters*. 2021.
37. Bailey T. Enforced Disappearance and the Experiences of Refugees and Internally Displaced Persons. *Trauma Psychology News*. URL: <https://traumapsychnews.com/2017/07/enforced-disappearance-and-the-experiences-of-refugees-and-internally-displaced-persons/> (date of access: 09.10.2025).
38. Development and validation of the openness to the future scale: a prospective protective factor / C. Botella et al. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2018. Vol. 16, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s12955-018-0889-8> (date of access: 13.10.2025).
39. Dirikil N. Addressing the Prevention of Internal Displacement: the Right Not to Be Arbitrarily Displaced. *Journal of International Migration and Integration*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1007/s12134-022-00935-4> (date of access: 13.10.2025).
40. El-Bushra J., Fish K. Refugees and internally displaced persons. *International Alert and Women Waging Peace*, 2004. P. 1-17.
41. Expert opinion. IDMC – Internal Displacement Monitoring Centre. URL: <https://www.internal-displacement.org/expert-opinion/5-key-findings-on-internal-displacement-and-mental-health> (date of access: 08.10.2025).
42. Getanda E. M., Papadopoulos C., Evans H. The mental health, quality of life and life satisfaction of internally displaced persons living in Nakuru County, Kenya. *BMC Public Health*. 2015. Vol. 15, no. 1.

43. IDP definition | UNHCR. *UNHCR*. URL: <https://emergency.unhcr.org/protection/legal-framework/idp-definition> (date of access: 09.10.2025).
44. IDPs or Refugees: What's the Difference?. *Vision*. URL: <https://www.vision.org/idps-or-refugees-whats-difference-785> (date of access: 09.10.2025).
45. International Committee of the Red Cross. Refugees and displaced persons protected under international humanitarian law. *International Committee of the Red Cross*. URL: <https://www.icrc.org/en/document/protected-persons/refugees-displaced-persons> (date of access: 09.10.2025).
46. Irwin B. Refugee vs. IDP: What's the Difference (And Why It Matters More Than Ever) – Preemptive Love. *Preemptive Love*. URL: <https://preemptivelove.org/blog/refugee-vs-idp/> (date of access: 09.10.2025).
47. Kälin W., Chapuisat H. E. Guiding Principle 28: The Unfulfilled Promise to End Protracted Internal Displacement. *International Journal of Refugee Law*. 2018. Vol. 30, no. 2. P. 243–268.
48. Kinash O. Social adaptation of internally displaced persons under martial law as a scientific problem. *Social work and education*. 2024. Vol. 11, no. 1. P. 135–141. URL: <https://doi.org/10.25128/2520-6230.24.1.11> (date of access: 10.10.2025).
49. Lewin K. Time Perspective and Morale. *Civilian Morale*. N.Y., 1942.
50. Lighting up Nobel Prize-winning studies with protein intrinsic disorder / L. Piersimoni et al. *Cellular and Molecular Life Sciences*. 2022. Vol. 79, no. 8.
51. Lives on hold: Intentions and Perspectives of Refugees and IDPs from Ukraine #4. *UNHCR Operational Data Portal (ODP)*. URL: <https://data2.unhcr.org/en/documents/details/101747> (date of access: 12.10.2025).

52. Mandishekwa R. The mental health, quality of life and life satisfaction of internally displaced persons living in Nakuru County, Kenya: a critique. *BMC Public Health*. 2021. Vol. 21, no. 1.
53. Mental health in adolescents displaced by the armed conflict: findings from the Colombian national mental health survey / A. Marroquín Rivera et al. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 2020. Vol. 14, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00327-5> (date of access: 09.10.2025).
54. Nuttin J., Lens W. Future Time Perspective and Motivations: Theory and Research Method. N.J., 1985.
55. Ojo S. Challenges of internally displaced persons (idps) and peacebuilding process. 2017. 22 p.
56. OUP accepted manuscript. *Oxford Review Of Economic Policy*. 2021. URL: <https://doi.org/10.1093/oxrep/grab011> (date of access: 05.10.2025).
57. Psychiatric Disorders in Refugees and Internally Displaced Persons After Forced Displacement: A Systematic Review / N. Morina et al. *Frontiers in Psychiatry*. 2018. Vol. 9. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00433> (date of access: 05.10.2025).
58. Refugee vs. IDP vs. migrant... what's the difference? | Concern Worldwide. *Homepage* | *Concern Worldwide*. URL: <https://concernusa.org/news/refugee-idp-migrant-difference/> (date of access: 05.10.2025).
59. Ryan J., Childs D. Refugees and Internally Displaced People. *Conflict and Catastrophe Medicine*. London, 2002. P. 49–53. URL: https://doi.org/10.1007/978-1-4471-0215-1_4 (date of access: 03.10.2025).
60. Sircova A., Van De Vijver F.J., Osin E., Milfont T.L., Fieulaine N., Kislali-Erginbilgic A., Boyd J.N. A global look at time: A 24-country study of the equivalence of the Zimbardo Time Perspective Inventory. 2014. *Sage Open*, 4(1).
61. Situation Ukraine Refugee Situation. *Operational Data Portal*. URL: <https://data2.unhcr.org/en/situations/ukraine> (date of access: 08.10.2025).

62. Tverezovska N. T., Holovash D. A. The main problems of internally displaced persons and ways to overcome them. *Humanitarian studios: pedagogics, psychology, philosophy*. 2023. Vol. 14, no. 3. URL: [https://doi.org/10.31548/hspedagog14\(3\).2023.116-130](https://doi.org/10.31548/hspedagog14(3).2023.116-130) (date of access: 18.10.2025).

63. Ukraine. *IDMC - Internal Displacement Monitoring Centre*. URL: <https://www.internal-displacement.org/countries/ukraine/> (date of access: 13.10.2025).

64. Understanding Ukraine's Internally Displaced Persons: Q&A with Viktoriya Sereda. *Ukrainian Research Institute at Harvard University*. URL: <https://huri.harvard.edu/news/understanding-ukraines-internally-displaced-persons-qa-viktoriya-sereda> (date of access: 09.10.2025).

65. Zaleski Z. Personal Future in Hope and Anxiety Perspective. *Psychology of Future Orientation*. Lublin, 1994

66. Zimbardo P.G. A New Perspective on Psychological Time: Theory, Research and Assessment of Individual Differences in Temporal Perspective. Mucciarelli G., Brigati R. *Psychology of Time. Part 2. Special Issues, Theory & Modeli*. 1998. №3.