

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувачка кафедри психології

\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 01 » лютого 2024 року

УДК 159.923.2-054.73:355.01

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ВПО ДО ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Кваліфікаційна робота магістра  
за освітньо-професійною програмою «Психологія»  
другого (магістерського) рівня вищої освіти  
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки  
спеціальність 053 «Психологія»

**Виконала:**

студентка 665М групи

**Кузьміна Марія Олегівна**

**Науковий керівник:**

д.психол.н., професор

**Яблонський Андрій Іванович**

Миколаїв – 2024

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – магістр  
Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувачка кафедри психології

\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 01 » лютого 2024 року

**ЗАВДАННЯ  
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА**

Студентці **Кузьміній Марії Олегівні**.

1. Тема роботи: «Психологічні особливості ставлення ВПО до життєвої перспективи в умовах війни» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 220 від «03» листопада 2023 року.

2. Об'єкт дослідження – життєва перспектива особистості.

3. Предмет дослідження – ставлення внутрішньо переміщених осіб до життєвої перспективи в умовах війни.

4. Завдання дослідження:

1) Провести теоретичний аналіз проблеми ставлення внутрішньо переміщених осіб до життєвої перспективи.

2) Розглянути фактори, що впливають на формування життєвих перспектив в умовах військового конфлікту.

3) Емпірично встановити особливості ставлення внутрішньо переміщених осіб до життєвої перспективи.

4) Розробити та апробувати програму психосоціальної підтримки для роботи психолога з внутрішньо переміщеними особами.

5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
<b>Яблонський Андрій Іванович</b> д.психол.н., професор	21 вересня 2023 року _____	31 січня 2024 року _____

## 6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи магістра (КМР)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КМР.	02.10.2023 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	23.10.2023 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КМР.	
3.1.	Розділ 1. Теоретичні засади проблеми ставлення внутрішньо переміщених осіб до життєвої перспективи	15.11.2023 р.
3.2.	Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей ставлення внутрішньо переміщених осіб до життєвої перспективи в умовах війни	30.11.2023 р.
3.3.	Розділ 3. Формувальний експеримент: динаміка змін у ставленні до життєвої перспективи у внутрішньо переміщених осіб	15.12.2023 р.
4.	Висновки.	18.12.2023 р.
5.	Захист КМР на кафедрі (попередній захист).	20.12.2023 р.
6.	Захист КМР перед Екзаменаційною комісією.	26.02.2024 р.

Студентка

\_\_\_\_\_ (підпис)

Кузьміна Марія

Науковий керівник

\_\_\_\_\_ (підпис)

Андрій ЯБЛОНСЬКИЙ

## АНОТАЦІЯ

Кузьміна М. О. Психологічні особливості ставлення ВПО до життєвої перспективи в умовах війни. – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2024.

Кваліфікаційна робота присвячена комплексному огляду існуючої літератури стосовно життєвої перспективи, психологічного впливу війни та досвіду внутрішньо переміщених осіб. Таким чином, створено міцну основу для розуміння контексту та факторів, що впливають на психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Розкрито сутність поняття «життєва перспектива». Для вивчення психологічних характеристик життєвої перспективи ВПО використано точні дослідницькі методи, такі як інтерв'ю, анкетування та інші методи збору даних. Метою цього емпіричного етапу було вивчення особливостей досвіду та поведінки ВПО на територіях, що постраждали від війни. Зібрані дані інтерпретовано та проаналізовано для виявлення закономірностей та висновків щодо унікальних викликів та адаптації ВПО.

Дослідження має практичне застосування, зокрема в контексті розробки інтервенцій, спрямованих на підтримку добробуту та психологічної адаптації ВПО.

Об'єкт дослідження – життєва перспектива особистості. Предмет дослідження – ставлення внутрішньо переміщених осіб до життєвої перспективи в умовах війни.

Наукова новизна полягає у розробці цілеспрямованих стратегій для вирішення унікальних проблем, з якими стикаються ВПО в умовах війни.

Ключові слова: ВПО, внутрішньо переміщені особи, війна, травма, життєва перспектива, життєстійкість, благополуччя, психологічна адаптація.

## ANNOTATION

Kuzmina M.O. Psychological characteristics of IDPs' attitude to life perspective in the conditions of war. – Manuscript.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level of a master in specialty 053 «Psychology» – Black Sea National University named after Peter Mohyla, 2024.

The qualification work is devoted to comprehensive review of existing literature on life perspectives, the psychological impact of war, and the experiences of IDPs. This provides a solid foundation for understanding the context and variables influencing IDPs' psychological well-being.

The essence of the concept: "life perspective" was revealed. Rigorous research methodologies, such as interviews, surveys, or other data collection methods, are employed to delve into the psychological characteristics of IDPs' life perspectives. This empirical phase aims to capture the nuanced experiences and responses of IDPs in war-affected areas. The collected data is interpreted and discussed to identify patterns and draw conclusions about the unique challenges and adaptations of IDPs.

The research explores practical applications, particularly in informing interventions aimed at supporting IDPs' well-being and psychological adjustment.

The object of the study is the life perspective of an individual. The subject of the study is the attitude of internally displaced persons to life perspective in the conditions of war.

The scientific novelty lies in the development of targeted strategies to address the unique challenges faced by IDPs in war contexts.

Key words: IDPs, internally displaced persons, war, trauma, life perspective, resilience, well-being, psychological adaptation.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ СТАВЛЕННЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ</b> .....	<b>10</b>
1.1 Поняття життєвої перспективи в психологічному аспекті .....	10
1.2 Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб .....	20
1.3 Ставлення внутрішньо переміщених осіб до життєвої перспективи в умовах війни в Україні.....	35
Висновки до першого розділу .....	43
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ В УМОВАХ ВІЙНИ</b> .....	<b>45</b>
2.1 Опис проведення експериментального дослідження .....	45
2.1.1 Дослідження суб'єктивних уявлень внутрішньо переміщених осіб про життєву перспективу в умовах війни .....	51
2.1.2 Дослідження часової перспективи внутрішньо переміщених осіб.....	58
2.1.3 Дослідження життєстійкості внутрішньо переміщених осіб .....	63
2.1.4 Дослідження відкритості майбутньому респондентів .....	66
2.2 Статистичний аналіз результатів емпіричного дослідження .....	67
Висновки до другого розділу.....	72
<b>РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ: ДИНАМІКА ЗМІН У СТАВЛЕННІ ДО ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ</b> .....	<b>76</b>
3.1 Опис програми психосоціальної підтримки для внутрішньо переміщених осіб .....	76
3.2 Відстеження динаміки змін у ставленні до життєвої перспективи досліджуваних після проходження програми .....	80
3.3 Аналіз та інтерпретація результатів формувального експерименту .....	85
Висновки до третього розділу .....	88
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	<b>90</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>93</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>100</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** У сучасному світі людям доводиться стикатися з багатьма проблемами, які можуть підірвати їх майбутнє. Тому важливо, щоб кожна людина мала особливе ставлення до майбутнього, яке не лише враховує сучасні проблеми, але й містить конструктивний підхід до планування свого життя в кожній конкретній ситуації та на життєвому шляху загалом.

Для того, щоб реалізувати свій потенціал та досягти максимальних результатів у різних сферах життя, людина має мати чітку спрямованість на майбутнє та усвідомлювати свої перспективи. Це допоможе їй оптимально структурувати своє сьогодення та надати йому відповідний напрямок.

Крім того, багатоваріантне майбутнє, яке складається з планів, мрій, страхів, надій, очікувань та бажань, має великий вплив на сьогодення людини і на її способи самореалізації. Людина повинна уважно сприймати своє життя та осмислювати його, щоб бути свідомою та адекватною у своїх ставленнях до майбутнього. Максимально об'єктивне сприймання та адекватне ставлення до майбутнього є одними з найважливіших критеріїв психологічної та соціальної зрілості особистості та її розвитку, що допомагає людині бути більш самостійною та впевненою у своїх діях та вирішеннях та дозволяє їй досягати більш високих результатів в житті.

Отже, свідоме ставлення до майбутнього, уважне сприймання та осмислення свого життя є ключовими для досягнення максимальних результатів у житті та розвитку як особистості. Таким чином вивчення сутності поняття життя та життєвого шляху завжди було однією з ключових складових спроб людини зрозуміти оточуючий світ та себе. Фундаментальні інтереси філософії, соціології, психології, антропології й інших наук сконцентровані на дослідженні цього питання.

Для сучасної психології, питання життєвого шляху стало одним із центральних у своїй діяльності. Це зумовлено швидкозмінними умовами суспільного життя, великою кількістю соціальних змін та криз, що вимагають від людини вибору правильної життєвої лінії, яка сприятиме збереженню цілісності її внутрішнього світу та досягненню самореалізації та самоактуалізації. Проте питання життєвого шляху може бути владнане тільки зрозумінням його сутності.

Вчені досліджують питання психологічної структури явища та його складових компонентів, а також механізмів формування, розвитку та саморегуляції. При цьому вони звертають увагу на те, як особистісні характеристики людини впливають на особливості її життєвої моделі. Також науковці досліджують, коли саме починається усвідомлення процесу розгортання життєвого шляху людини. Отримання відповідей на ці запитання дозволяє аналізувати розвиток особистості з часом та в просторі, відкриваючи нові можливості для дослідження проблем життя. Зокрема, такі дослідження можуть зосередитись на вивченні впливу зовнішніх факторів на розвиток особистості, які включають у себе культурні, соціальні та інші чинники.

Актуальність теми дослідження стає ще більш значущою в контексті впливу війни на життя українського суспільства. В умовах військового конфлікту, внутрішню переміщені особи опиняються під впливом багатьох чинників, що мають вплив на їхній психологічний стан.

По-перше, внутрішньо переміщені особи стикаються з втратою стабільності та звичного способу життя через необхідність тікати від військових дій. Ця невизначеність може мати серйозний вплив на їхнє сприйняття майбутнього. Важливо дослідити, як ці зміни в умовах життя впливають на формування життєвих перспектив і планів студентів.

По-друге, в умовах війни внутрішньо переміщені особи можуть стикатися з травматичними подіями і втратою близьких, що може вплинути на їхнє емоційне благополуччя та сприйняття себе в суспільстві. Психологічні



аспекти, пов'язані з процесом пристосування до нової реальності та відновленням після травми, становлять особливий інтерес для дослідження.

Таким чином, важливо включити в аналіз вплив війни на психологічні особливості осіб, що стикнулися з вимушеним переміщенням через конфлікт. Дане дослідження покликано глибше зрозуміти, як ці умови впливають на формування та реалізацію життєвих планів в умовах нестабільності та невизначеності. Психологічна допомога та підтримка відіграють ключову роль у процесі адаптації та подоланні психологічних труднощів, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи в умовах воєнних конфліктів.

Отже, дослідження психологічних особливостей ставлення внутрішньо переміщених осіб до життєвої перспективи в умовах війни є не лише актуальним науковим запитом, а й має практичне значення з метою розробки ефективних програм психологічної та соціальної підтримки цієї категорії населення.

**Об'єкт дослідження:** життєва перспектива особистості.

**Предмет дослідження:** ставлення внутрішньо переміщених осіб до життєвої перспективи в умовах війни.

**Мета дослідження:** дослідити ставлення внутрішньо переміщених осіб до життєвої перспективи в умовах війни.

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

**1.** Провести теоретичний аналіз проблеми ставлення внутрішньо переміщених осіб до життєвої перспективи:

**2.** Розглянути фактори, що впливають на формування життєвих перспектив в умовах військового конфлікту.

**3.** Емпірично встановити особливості ставлення внутрішньо переміщених осіб до життєвої перспективи:

**4.** Розробити та апробувати програму психосоціальної підтримки для роботи психолога з внутрішньо переміщеними особами:

**Методи дослідження:**

- *теоретичні* – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація;
- *емпіричні* – спостереження, експеримент, бесіда, анкета-опитувальник «Темпоральні орієнтації українців в умовах війни», «Опитувальник часової перспективи Зімбардо» (ZTPI), «Тест життєстійкості Мадді» та «Шкала відкритості майбутньому» (Openness to the Future Scale, OFS).
- *методи статистичної обробки результатів* дослідження – кореляції Спірмена і Т-критерій Вілкоксона.

**Експериментальна база дослідження:** бенефеціари Миколаївської обласної організації Червоного Хреста України.

**Вибірка дослідження** складає 60 осіб, що мають нині чинний статус ВПО, затверджений на законодавчому рівні. Серед опитаних 45 жінок та 15 чоловіків, з них 26 осіб у вікових межах від 17 до 22 років, 9 осіб від 23 до 33, 12 осіб у межах від 34 до 44 років, 8 осіб від 45 до 55 років та 5 осіб старше 56 років. Більшість опитаних являються переміщеними у Миколаївську область.

**Наукова новизна дослідження** полягає у дослідженні ставлення внутрішньо переміщених осіб до їхніх життєвих перспектив у контексті війни. Це дослідження ставить на меті вивчення того, як війна, що триває, вплинула на внутрішній стан осіб, що були вимушені покинути свій дім та, як вона сформувала їхній погляд на майбутнє. Вивчаючи ставлення внутрішньо переміщених осіб до їхньої життєвої перспективи, ми можемо отримати більш глибоке розуміння впливу війни на сприйняття майбутнього та ставлення до минулого. Надалі можемо сподіватися отримати розуміння того, як можна краще підтримувати вразливі категорії населення у ситуації війни.

**Практична значущість** полягає у дослідженні ставлення внутрішньо переміщених осіб до перспектив їхнього життя у контексті війни. Результати дослідження можуть слугувати підґрунтям для розробки програм психологічної та соціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб в умовах війни. Отримані дані можуть бути використані громадськими організаціями,

урядовими структурами та фахівцями у сфері психологічної допомоги для поліпшення якості надання допомоги вразливим соціальним групам.

**Апробація результатів дослідження.** Основні ідеї та результати дослідження доповідалися та обговорювалися на III Міжнародній науково–практичній інтернет–конференції «Mechanisms of Scientific and Technical Potential Development» (23–24 листопада 2023 р.). Дніпро, Україна.

**Публікації.** Основний зміст і результати роботи висвітлено у 2 тезах та 1 публікації у фаховому науковому журналі категорії Б.

**Структура роботи:** магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів основної частини, висновків та списку використаних джерел (містить 53 найменування). Обсяг основного змісту роботи складає 92 сторінки. Робота містить 7 таблиць та 11 рисунків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ СТАВЛЕННЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ

#### 1.1 Поняття життєвої перспективи в психологічному аспекті

Категорії «життєва перспектива» або «часова перспектива» відіграють важливу роль у вивченні теми життєвого шляху. Багато науковців, включаючи Ананьєва Б.Г., Абульханову-Славську К.О., Рубінштейна С.Л., Роменця В.А., Балла Г.О., Головаху Є.І., Карамушку Л.М., Кісарчука З.Г., Кона І.С., Кроніка О.О., Максименка С.Д., Моляко В.О., Москаленко В.В., Панока В.Г., Титаренко Т.М., Бюлера Ш, Еріксона Е., Олпорта Г., Левіна К., Ленса В. та інших, досліджували питання життєвої перспективи. Це поняття визначається як загальне бачення майбутнього, яке включає в себе складний і суперечливий взаємозв'язок запланованих та очікуваних подій.

Вчені в своїх роботах аналізують не лише особливості сприйняття майбутнього окремим суб'єктом, але й розглядають потенційні прогнози майбутніх подій, встановлення цілей та вибір шляхів до їх досягнення. Зокрема, вони досліджують вплив життєвого планування та мотивації на поведінку людини в сучасному світі. Вивчається також проблематика життєвого досвіду, його особливостей та сприйняття. Однак механізми та фактори, які впливають на те, як життєвий досвід особистості впливає на формування її життєвої перспективи, все ще не достатньо досліджені.

Поняття «життєва перспектива» тісно переплітається з кількома іншими спорідненими термінами, серед яких «часова перспектива», «перспектива майбутнього», «психологічна перспектива», «особистісна перспектива», «сприйняття часу», «насиченість часу» та інші. Хоча деякі з цих термінів

мають багато спільних значень, кожен з них має свій власний нюанс. Різниця між ними розглянута у табл. 1.1.

Таблиця 1.1

## Визначення термінів суміжних до терміну «життєва перспектива»

<b>Термін</b>	<b>Визначення</b>
<b>Часова перспектива</b>	Ключовий аспект, що визначає сприйняття та поведінку особистості в контексті її орієнтації на минуле, теперішнє та майбутнє. Збалансована перспектива, охоплює і минуле, і майбутнє, та прагне повністю і усвідомлено перебувати в теперішньому моменті.
<b>Перспектива майбутнього</b>	Зосереджена на очікуваннях, цілях і стратегіях особистого зростання. Позитивна перспектива майбутнього сприяє мотивації та стійкості у досягненні цілей, в той час як негативна може породжувати песимізм та втрату віри у власні можливості.
<b>Психологічна перспектива</b>	Висвітлює внутрішній світ особистості та його вплив на сприйняття часу. Охоплює індивідуальні переконання, цінності та ставлення до часу, що визначають особистий досвід та формують конкретні форми поведінки. Гнучка психологічна перспектива демонструє адаптивність та здатність контролювати час, в той час як жорстка може призводити до стресу та тривоги.
<b>Особиста перспектива</b>	Стосується суб'єктивного сприйняття часу кожним індивідом, обумовленого унікальними аспектами його особистого досвіду, культурного походження та особистісних рис. Здорова особиста перспектива дозволяє індивіду цінувати поточний момент, враховуючи уроки минулого та очікуючи на досвід майбутнього.
<b>Сприйняття часу</b>	Визначає здатність оцінювати тривалість, активно впливати на темп часу та відчувати його викривлення в певних ситуаціях. Здорове сприйняття часу являється ключовим для ефективного управління часом та успішного подолання життєвих викликів.
<b>Насиченість часом</b>	Враження, що або стоїть, або рухається надто швидко чи повільно, що може бути спричинене стресом, тривогою або переживаннями, що перевищують норму. Збалансоване сприйняття часу є важливим для збереження добробуту та зменшення рівня стресу.

По суті, ці взаємопов'язані поняття разом формують наше розуміння часу та його впливу на наше життя. Згідно зі словниковим визначенням, час сприймається та інтерпретується під різними кутами зору. Можна навести такі основні виміри сприйняття часу:

1. Дослідження ментальної репрезентації «фізичного» часу, включаючи його топологічні та метричні аспекти, послідовний та одночасний виміри, а також тривалість, належить до компетенції психофізичного виміру.

2. Психофізіологічний вимір заглиблюється у вплив багаторівневих біологічних ритмів організації «біологічного» часу на динамічні аспекти психологічних процесів.

3. Соціально-психологічний вимір досліджує особливості відображення «соціального» часу людиною, а також особливості цього відображення в різних спільнотах і культурно-історичних контекстах.

4. Індивідуально-психологічний вимір фокусується на вивченні часової організації життєвого шляху індивіда та структури психологічного часу в межах його особистості.

Отже, у загальному розумінні термін «життєва перспектива» відображає уявлення особистості про минуле, сьогодення та майбутнє, які існують у її свідомості у конкретний момент часу. Заглиблюючись у поняття перспективи, ми можемо отримати цінну інформацію про стосунки людини з часом і, зрештою, вплинути на її загальне самопочуття.

Незважаючи на зростання кількості робіт, пов'язаних з життєвими перспективами, вони в основному зосереджені на розгляді перспективи індивідуального суб'єкта, і не виходять за рамки більших соціальних структур. Таким чином, саме поняття життєвих перспектив ще не є повністю визначеним, існують невідомі аспекти їх структури та ключові характеристики, які потребують подальшого вивчення.

Життєва, або часова перспектива – це сукупність уявлень людини про своє психологічне минуле і майбутнє, які існують у її свідомості в даний момент часу. Часова перспектива впливає на поведінку людини і її життя в цілому, визначаючи світовідчуття, прийняття минулого, розуміння сьогодення, стан планів на майбутнє. Це поняття в узагальненому смислі розуміється як уявлення особистості про майбутнє, сьогодення та минуле, які

існують у її свідомості в даний момент часу. Сприйняття часу залежить від вікових особливостей, стресових ситуацій та життєвих труднощів, що переживає особистість.

Поняття життєвої перспективи в психології розуміють як цілісну картину майбутнього, що формується в складному взаємозв'язку очікуваних і запланованих подій. Це образ бажаного і усвідомленого як можливе майбутнє життя за умови досягнення певних цілей.

Поняття часової перспективи ввів К. Левін, який визначає часову перспективу як сукупність індивідуальних переконань про своє психологічне минуле і майбутнє, що існують в даний момент. Б.В. Зейгарник розглядає часову перспективу як процес, що об'єднує «майбутнє і минуле, реальні і потенційні життєві плани в межах поточного моменту». З іншого боку, Л.К. Франк, яка пропонує вивчати часову перспективу як самостійний об'єкт психологічного дослідження, акцентує увагу на взаємозв'язку і взаємозалежності минулого, теперішнього і майбутнього у свідомості людини.

Важливо також відзначити поняття «життєвий шлях», який в психології розглядається як сукупність життєвих циклів. Життєвий цикл передбачає, що життя має певні ритми, етапи або віхи, які регулярно повторюються в поколіннях і в долі окремої людини.

Життєвий шлях – це історія індивідуального розвитку, життя людини як особистості. Життєвий шлях є своєрідним портретом особистості. У цьому психологічному конструкті розглядаються світогляд і життєва спрямованість людини, її прагнення і досягнення, ставлення до життєвих труднощів і способи їх подолання. Перші наукові спроби опису життєвого шляху являють собою побудову теорії особистості у часі на противагу чисто структурним визначенням особистості.

В українській психології вивчення проблеми життєвого шляху розпочалося завдяки внеску видатних науковців, таких як Н.А. Рибників, С.Л. Рубінштейн, та Б.Г. Ананьєв. Особливий внесок у цю тему додав

вчений Б.Г. Ананьєв, який висвітлив біографічний аспект як ключовий елемент в розгляді життєвого шляху особистості. У своїх дослідках він визначив вік як основну одиницю аналізу, вводячи при цьому поняття соціальних досягнень.

Ананьєв ідентифікував ключові етапи у житті людини, які можуть служити основою для характеристики кожного вікового періоду: дитинство (виховання, навчання і розвиток); юність (навчання, освіта і соціальне спілкування); зрілість (професійне і соціальне самовизначення, створення родини та здійснення суспільно-корисної діяльності); старість (відхід зі сфери суспільної активності та акцент на роль у сімейному житті) [2]. Такий підхід дозволяє більш детально вивчати різноманітні аспекти життєвого шляху та враховувати їхню взаємодію з соціальним середовищем.

Відзначаючи внесок Б.Г. Ананьєва, А.А Кронік наголошує, що вперше вчений ввів поняття «суб'єктивна картина життєвого шляху» в аналіз особистості. Це поняття є ключовою ознакою самосвідомості та відображає основні етапи соціального та індивідуального розвитку особистості. А.А Кронік зауважує, що суб'єктивна картина життєвого шляху представляє собою неперервний процес, який співвідносить біологічний, психологічний та історичний час. Важливо враховувати, що це поняття визначає не лише власне події в житті особистості, а й спосіб їхнього індивідуального сприйняття та інтерпретації. Суб'єктивна картина життєвого шляху є результатом взаємодії різних аспектів, таких як особистісні особливості, соціокультурний контекст та інші фактори, які визначають сприйняття і значущість власного життя.

У своєму дослідженні життєвого шляху, С. Рубінштейн розглядає його як неперервний і цілісний процес, що складається з різних етапів, кожен з яких може виявитися ключовим у розвитку особистості. За його переконанням, у кожної людини є власна унікальна історія, яка допомагає встановити її як суб'єкта власного життя.



Кожен етап життєвого шляху, за С. Рубінштейном, виконує важливу функцію у формуванні особистості, але він відкидає ідею, що будь-який з них заздалегідь визначається з фатальною неминучістю. Для нього ключовим питанням є, чи зможе особистість стати суб'єктом свого власного життя, будувати умови для нього та визначати своє відношення до подій. Рубінштейн підкреслює, що це не лише питання впливу етапів на життєвий шлях, але і спроможності особистості активно взаємодіяти та керувати своєю власною долею.

Рубінштейн вважав, що життєвий шлях є поєднанням біологічного, історичного, соціального та індивідуального. Це поєднання відбувається в особистості через її активність та дії. Він також розробив філософські проблеми психології та сформулював ключові методологічні принципи психології. Один з цих принципів – принцип єдності свідомості та діяльності – став основою його розуміння життєвого шляху<sup>1</sup>.

Щодо К. Абульханової-Славської, важливо відзначити, що її погляд на життєві перспективи враховує різноманітні обставини та умови, які створюють можливості для оптимального розвитку та просування в житті. Один з ключових аспектів, на який звертає увагу К. Абульханова-Славська, – це роль розвитку когнітивних здібностей в формуванні індивідуального сприйняття майбутнього. Вона вказує, що рівень самосвідомості особистості прямо впливає на те, наскільки широкою та далекою є її перспектива щодо майбутнього [10].

Зіставляючи цей підхід з психологічною концепцією В. Ленса про «перспективу майбутнього», можна визначити схожість у їхньому розумінні. В. Ленс розглядає це як особливу властивість особистості, яка виникає в мотиваційних процесах та впливає на сам процес досягнення цілей. Це підкреслює важливість психологічних аспектів у формуванні та реалізації майбутніх планів і цілей особистості.

Поняття «перспектива майбутнього» може слугувати засобом прогнозування майбутніх подій у наш час. За аналогією, Т. Гіме використовує термін «орієнтація на майбутнє», який схоже інтерпретується з «перспективою майбутнього». Цей термін описує загальну здатність передбачати, структурувати та виявляти інтерес до майбутнього, включаючи когнітивний розвиток планів і проектів. Він також відображає ступінь зацікавленості та залученості до майбутнього [10].

В контексті цього дослідження також варто звернутися до роботи З. Залеського, який визначає «особисте майбутнє» як здатність людини передбачати та передчувати майбутні події, формулювати плани різної терміновості та орієнтуватися на різноманітні можливості [22]. Це доповнює розуміння психологічного виміру у визначенні та реалізації майбутніх перспектив особистості.

У різних культурах підхід до життєвої перспективи визначається через призму стратегічного планування майбутнього. Дослідник В. Вільюнас розглядає життєву перспективу в контексті планування майбутнього. Він вважає, що цей процес включає аналіз далекоглядних аспектів життєвої перспективи та повторне розв'язання завдань на різних рівнях для оптимізації задоволення потреб з мінімальними зусиллями. За цією концепцією, життєва перспектива охоплює всі можливі обставини та умови життя, які служать фундаментом для особистісного росту в однакових умовах.

В той же час, Ф. Зімбардо, відомий американський психолог і професор Стенфордського університету, проводив значні дослідження в області часових перспектив. Він вважає, що часова перспектива впливає на поведінку людини. За його теорією, люди можуть бути орієнтовані на минуле, теперішнє або майбутнє, і ця орієнтація впливає на їхні рішення та дії.

Важливо враховувати, що планування життя піддається впливу різноманітних чинників, таких як культурні норми, особисті цінності та життєвий досвід. Такий підхід включає в себе аналіз далекоглядних аспектів

життєвої перспективи та повторне вирішення завдань на різних рівнях з мінімізацією зусиль для оптимізації задоволення потреб. Крім того, планування життя охоплює розробку стратегій для досягнення особистих цілей та адаптації до змін у життєвих обставинах.

Можна зробити висновок, що життєва перспектива розуміється по-різному різними авторами, але вона однозначно відображає уявлення людини про майбутнє та минуле, а також її мотиваційну ієрархію та уявлення про можливості. Отже, життєва перспектива – це плани майбутнього, які надають людині мету та напрямок в житті. Коли у людини є чітка перспектива, вона відчуває більшу впевненість та зосередженість у досягненні своїх цілей.

Розглядаючи значення життєвої перспективи, варто зупинитися на тому, що насправді вона наділена великою кількістю функцій, які допомагають людині в житті. Ось деякі з них:

- *Смислотворююча функція* допомагає людині зосередитися на кінцевій меті її життєдіяльності. Визначення мети є важливим етапом, який допомагає людині зрозуміти, чого вона хоче досягти у житті та складніше зосередитися на досягненні цієї мети.
- *Пізнавальна функція* перспектив допомагає людині усвідомити та пізнати власне життя. Вона допомагає зрозуміти, які події та дії в минулому привели до того, що людина стала тим, ким вона є сьогодні, та які події та дії у майбутньому можуть відбутися.
- *Світоглядна функція* перспектив допомагає визначити світогляд та життєву позицію людини. Ця функція допомагає людині зрозуміти, як вона сприймає світ та які цінності важливі для неї.
- *Мотиваційно-спонукаюча функція* перспектив допомагає людині зосередитися на подіях, що очікують її у майбутньому та спонукає до певних дій та вчинків, щоб досягти поставленої мети.
- *Організаційна функція* перспектив допомагає людині організувати свою життєдіяльність, щоб досягти бажаного результату у майбутньому.

- *Регулятивна функція* перспектив допомагає людині регулювати свою життєдіяльність, вибудовуючи ієрархію з менш та більш суб'єктивно значущих подій та вчинків.
- *Охоронна функція* перспектив допомагає людині убезпечити себе від негативних подій, передбачаючи ймовірні небезпеки у майбутньому.
- *Гармонізуюча функція* перспектив допомагає у впорядкуванні та гармонізації життя людини на підґрунті уявлень про майбутнє.
- *Ідентифікаційна функція* перспектив допомагає людині ідентифікувати себе з певними подіями та вчинками у минулому та проектувати їх на майбутнє, сприяючи таким чином самоусвідомленню.
- *Ціннісно-орієнтовна функція* перспектив допомагає людині краще розуміти цінності та надавати переваги з огляду на очікуване майбутнє.
- *Адаптивна функція* перспектив допомагає людині пристосовуватися до умов середовища та передбачати їх зміни у майбутньому [4].

Важливо зазначити, що ці функції життєвої перспективи нерозривно пов'язані одна з одною і визначають роль перспектив в житті людини. Осмислення вказаних функцій залежить від площини, в якій досліджують проблему життєвих перспектив.

Диференційованість життєвої перспективи передбачає виділення у картині майбутнього послідовних етапів. У психологічній літературі прийнято розподіляти життєву перспективу на найближчу і віддалену чи ближню, середню і далеку. Тривалість життєвої перспективи показує хронологічний «розмах» подій майбутнього, враховує міру планування далеких етапів життєвої перспективи, що ґрунтується на висуванні довготривалих цілей. Тимчасова перспектива постає як функція складових її мотиваційних об'єктів, які визначають її глибину, структуру, ступінь реальності, змістовні характеристики тощо [6].

Науковці зазначають, що у плануванні майбутньої діяльності необхідно приділяти особливу увагу освоєнню інтервалів майбутнього часу та побудові довгої часової перспективи. Чим далі в майбутнє винесені цілі, наміри, очікування особистості, тим більшу цілеспрямованість, стійкість та послідовність вони надають діяльності [18]. Чим далі намічаються цілі, тим більше потенціал розкриття людських можливостей [28].

Реалістичність планування полягає у здатності особистості розділяти у своїх уявленнях про майбутнє реальність і фантазію, концентрувати зусилля у тому, що має реальні підстави для реалізації поставлених цілей у майбутньому. Оптимістичність життєвого планування свого майбутнього визначається співвідношенням позитивних та негативних прогнозів щодо майбутніх подій, а також ступенем упевненості в тому, що очікувані події відбудуться у визначений термін.

Життєва перспектива може також бути описана як ієрархічна та багатовимірна. Ієрархічність охоплює загальні життєві цілі особистості, які є основою для планування дій, проміжні цілі, які є кроками для досягнення загальних цілей та конкретні цілі-завдання, які є частинами програми для досягнення проміжних цілей. Багатовимірність описується наявністю різних компонентів, таких як емоційні, когнітивні та регулятивні, які взаємодіють між собою для досягнення мети [19].

Структурованість життєвої перспективи розуміють як задоволення образу майбутнього через параметри спланованості та організованості. Під спланованістю розуміється наявність планів та позитивного ставлення до цих планів. Організованість – це забезпеченість цілей засобами їх досягнення [6]. Ж. Нюттен виділяє глибину, структуру, ступінь реальності перспективи, і навіть її змістовні показники [20]. Всі ці аспекти можуть допомогти краще зрозуміти, як особистість може розвиватися в майбутньому, і визначити, які цілі необхідно поставити, щоб досягти успіху. Додатково можна розглянути інші фактори, що впливають на життєву перспективу, такі

як індивідуальні особливості особистості, соціальний контекст та мінливість життєвих ситуацій.

## 1.2 Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб

Термін «ВПО» означає «внутрішньо переміщена особа». Згідно з Керівними принципами ООН з питання про переміщення осіб всередині країни, ВПО – це особи або групи осіб, які були змушені тікати або покинути свої будинки чи місця постійного проживання, зокрема, внаслідок або з метою уникнення наслідків збройного конфлікту, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини або стихійних лих чи антропогенних катастроф, і які не перетнули міжнародно визнаний державний кордон. Іншими словами, ВПО – це люди, які були вимушено відірвані від дому і переміщені, але все ще залишаються в межах своїх країн.

Часто терміни «ВПО», «біженець» та «мігрант» плутають, оскільки вони стосуються людей, які були змушені покинути свої домівки, але між ними є ключова відмінність:

– Внутрішньо переміщені особи (ВПО): це особи, які були змушені покинути свої домівки через такі фактори, як конфлікт, насильство або стихійні лиха, але вони залишаються в межах кордонів своєї країни.

– Біженці: це особи, які були змушені покинути свої домівки з тих самих причин, що й ВПО, але, на відміну від ВПО, біженці перетнули міжнародний кордон і потрапили в іншу країну.

– Мігранти: це особи, які добровільно переїжджають з однієї країни в іншу з різних причин, таких як робота, освіта або сім'я.

Ця відмінність є важливою, оскільки вона впливає на вид міжнародного захисту та допомоги, яку ці особи можуть отримати. Біженці мають право на певний захист відповідно до Конвенції про статус біженців 1951 року і можуть отримувати допомогу від Організації Об'єднаних Націй та інших міжнародних

організацій. Основний принцип Конвенції полягає в тому, що права біженців у країні притулку повинні бути щонайменше рівними з правами інших іноземців, які проживають у цій країні. Біженці захищені принципом недопущення примусового повернення, що означає, що вони не можуть бути примушені до повернення в свою країну, якщо вони мають обґрунтовані побоювання, що це поставить під загрозу їхнє життя [27].

Міжнародне гуманітарне право і право прав людини захищає цивільних ВПО за допомогою низки інструментів. До них належать Женевські конвенції 1949 року і Додатковий протокол 1977 року, які, серед іншого, забороняють сторонам збройного конфлікту свавільно переміщувати цивільне населення. Інші відповідні механізми включають Конвенцію про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок (CEDAW), яка встановлює права жінок. Однак не існує єдиного механізму, розробленого спеціально для захисту прав ВПО [27].

З початку 1990-х років міжнародне співтовариство все більше стурбоване становищем ВПО через зростання їхньої кількості та усвідомлення їхньої вразливості. Ця стурбованість знайшла своє відображення в 1992 році в призначенні Спеціального представника Генерального секретаря ООН з питань внутрішньо переміщених осіб. Спеціальний представник розробив Керівні принципи, щоб прояснити статус і права ВПО та визначити обов'язки різних сторін по відношенню до них. Хоча вони не є юридично обов'язковими, вони базуються на існуючих законах і конвенціях і відповідають їм [27].

Зростання кількості ВПО може відображати постійне небажання урядів брати на себе відповідальність за біженців, через що люди, які тікають, все частіше не можуть перетнути кордон. Така ситуація також може відображати зростаючу кількість ситуацій, в яких уряди країн не можуть або не бажають захищати громадян від різних форм насильства або не надають адекватної допомоги в умовах стихійного лиха чи збройного конфлікту [27].

ВПО часто вважаються більш вразливими, ніж біженці. Підраховано, що половина країн, які зіткнулися з кризою внутрішнього переміщення, не змогли

забезпечити їм захист від порушення прав та свобод людини, включаючи сексуальну експлуатацію та примусову працю [27].

Оскільки ВПО залишаються резидентами своєї країни, їхній захист є обов'язком уряду відповідної держави. Керівні принципи підтверджують, що права ВПО (за умови, що вони є громадянами країни, в межах якої вони переїхали) є рівними з правами інших громадян і тому захищені міжнародним законодавством про права людини. Керівні принципи стверджують право ВПО на захист і допомогу на всіх етапах переміщення. За умови дотримання Керівних принципів можна запобігти переміщенню внаслідок конфлікту, забезпечити захист, якщо воно сталося, і допомогти ВПО повернутися додому після припинення бойових дій [27]. Керівні принципи не є обов'язковими до виконання, але ґрунтуються на існуючих міжнародних правових документах і відповідають їм. 30 принципів розділені на 5 розділів, короткий зміст яких наведено у табл. 1.2.

Таблиця 1.2

### Керівні принципи ООН про статус і права ВПО

<b>Розділ</b>	<b>Короткий зміст</b>
<b>Розділ I</b>	Національні уряди та інші органи влади повинні забезпечити переміщеним особам ті ж права, що й іншим громадянам тієї ж країни.
<b>Розділ II</b>	Принципи, що стосуються захисту від переміщення: особливо закликають до захисту від свавільного переміщення та насильницького поводження.
<b>Розділ III</b>	Принципи, що стосуються захисту під час переміщення: підкреслюють, що універсальні права (наприклад, на сімейне життя, засоби до існування та свободу об'єднань) однаковою мірою застосовуються до переміщених осіб.
<b>Розділ IV</b>	Принципи, що стосуються гуманітарної допомоги: містить огляд обов'язків національних урядів, які працюють у співпраці з гуманітарними організаціями та державними органами захисту.
<b>Розділ V</b>	Принципи, що стосуються повернення, розселення та реінтеграції: містить огляд прав ВПО на добровільне та безпечне повернення, не піддаватися дискримінації та отримувати допомогу у відновленні або компенсацію за залишене майно.



З іншого боку, ВПО є відповідальністю їхніх власних урядів, і їхній доступ до допомоги може бути більш обмеженим. Дана категорія людей була відірвана від свого звичного середовища існування та економічних ресурсів. Як наслідок, вони втратили засоби до існування і можливості для отримання незалежного доходу. Вони можуть бути змушені оселитися в ізольованих або економічно маргінальних районах, де потенціал формального чи неформального працевлаштування обмежений.

Законодавчі обмеження на працевлаштування та отримання доходу часто роблять ВПО постійно залежними від доброї волі приймаючої сторони та гуманітарної допомоги. Таке становище може зменшити їхню здатність до самодостатності та рішучість вижити, породжуючи те, що організації, які надають допомогу, іноді називають «культурою залежності».

Приймаючі громади часто розглядають ВПО як виснаження їхніх і без того мізерних ресурсів, а допомога, що надається їм, може стати джерелом обурення з боку приймаючої сторони, яка сама може належати до найбільш маргіналізованих сегментів власної громади. Також переміщені особи можуть піддаватися експлуатації з боку роботодавців, зазнавати жорстокого поводження з боку влади та бути залежними від орендодавців.

Дана категорія є особливо вразливою до жорстокого поводження (включно з рівнем сексуального насильства та експлуатації) з боку впливових членів їхніх власних громад та громад, що їх приймають. Особливо коли втеча є наслідком збройного конфлікту, вирішення ситуації ВПО може вимагати політичних домовленостей, яких важко досягти.

Багато біженців і вимушених переселенців відчують, що політики маніпулюють їхньою ситуацією. На Кавказі, враховуючи досі невирішений статус Абхазії після грузино-абхазького конфлікту, в якому оспорується національні кордони, етнічні грузини, які повертаються до Абхазії, розглядаються Грузією як внутрішньо переміщені особи, а Абхазією – як біженці.

За даними Управління Верховного комісара ООН з питань біженців (УВКБ ООН) у 2021 році було зареєстровано 89,3 мільйона випадків вимушеного переселення людей по всьому світу через конфлікти, насильство, страх перед переслідуванням та порушення прав людини.

Внутрішньо переміщені особи часто стикаються з численними проблемами, які можуть суттєво вплинути на їхній психологічний стан та ставлення до життя. Втрати, яких вони зазнають, можуть спричинити глибоку психологічну травму. Вони переживають різку зміну місця проживання та розрив існуючих соціальних зв'язків, оскільки обставини спонукають їх до врятування власного життя шляхом втечі.

Доступ до їжі є фундаментальним правом людини, проте незліченна кількість ВПО стикається з гострою нестачею продуктів харчування. Зруйновані війною сільськогосподарські угіддя підривають аграрне виробництво, а переміщення призводить до втрати земельних ділянок і засобів до існування. Порушені ланцюги постачання та завищені ціни ще більше загострюють проблему. Наслідки відсутності продовольчої безпеки є жахливими, вони впливають на фізичне і психічне здоров'я, підвищують вразливість до хвороб і перешкоджають розвитку дітей.

ВПО часто опиняються в тісноті в імпровізованих таборах з неналежними санітарними умовами, що призводить до поширення захворювань, які передаються через воду, та респіраторних інфекцій. Переповненість та антисанітарні умови також сприяють швидкому поширенню інфекційних захворювань. Крім того, обмежений доступ до послуг медичних спеціалістів та ліків робить ВПО вразливими до хвороб, яким можна запобігти, та загострює вже наявні захворювання.

ВПО, особливо жінки та діти, стикаються з постійними загрозами їхній безпеці. Зони збройних конфліктів наражають їх на насильство, переслідування та експлуатацію. Небезпечне середовище також обмежує свободу пересування, перешкоджаючи доступу до основних послуг і

гуманітарної допомоги. Страх і травми, пов'язані з небезпекою, мають довготривалий психологічний вплив.

Основні категорії труднощів, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи наведено у табл. 1.3.

Таблиця 1.3

## Труднощі, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи

<b>Категорія труднощів</b>	<b>Опис труднощів</b>
Нестача продовольчих продуктів	Обмежений доступ до достатньої кількості продуктів харчування, низька якість харчування, неправильне харчування, що може призвести до проблем зі здоров'ям, особливо у дітей.
Погані санітарні умови та медичне обслуговування	Відсутність або низька якість санітарних умов, обмежений доступ до медичної допомоги, що підвищує ризик захворювань та ускладнень.
Відсутність безпеки	Збільшений ризик зіткнення з насильством, злочинністю та іншими формами небезпеки в місцях тимчасового розміщення та в процесі втечі з небезпечних територій.
Згвалтування та жорстоке поводження	Розповсюдженість фізичного та психологічного насильства, що може виникати на тимчасово окупованих територіях, у пунктах тимчасового розміщення та на шляху з небезпечної території до нового місця проживання.
Порушення прав людини	Обмеження основних прав, включаючи право на життя, безпеку, гідне обставини проживання та свободу вибору.
Психологічні наслідки	Стрес, тривожність, депресія та інші психологічні проблеми внаслідок невпевненості, небезпеки та нестабільності.
Втрата засобів до існування та фінансова незахищеність	Втрата майна, роботи, недостатність фінансових ресурсів для задоволення базових потреб.
Труднощі з доступом до соціальних та медичних послуг	Обмежений доступ до освіти, охорони здоров'я, соціальної підтримки та інших необхідних послуг.
Труднощі з доступом до гуманітарної допомоги	Обмежений доступ до гуманітарної допомоги та ресурсів у кризових ситуаціях.
Фізичні захворювання	Збільшений ризик захворювань через незадовільні умови проживання та обмежений доступ до медичної допомоги.
Фінансова незахищеність	Відсутність стабільного доходу, складності у забезпеченні фінансової стабільності.

Отже, Внутрішньо переміщені особи (ВПО), які переїжджають на нове місце проживання для отримання притулку, стикаються з низкою труднощів і вразливостей.

Багато ВПО поселяються в неформальних поселеннях, які часто переповнені, не мають доступу до основних послуг та є вразливими до стихійних лих. Це ускладнює для ВПО доступ до безпечного житла. Неформальні поселення часто мають обмежені системи підтримки, що ускладнює для ВПО доступ до медичної допомоги. Більшість ВПО також мають проблеми з економічною незахищеністю, що може призвести до труднощів у доступі до соціальних та медичних послуг.

Внаслідок попередніх криз багато ВПО мають психосоціальні проблеми, такі як депресія, тривога та посттравматичний стресовий розлад. Ці проблеми можуть ускладнити для ВПО адаптацію до нового середовища та отримання допомоги.

ВПО можуть також стикатися з перешкодами в отриманні допомоги через проблеми з громадянством та документами, що посвідчують особу. Культурний розрив і дискримінація також можуть призвести до виключення ВПО з отримання допомоги. Без належного доступу до допомоги ВПО можуть не мати можливості забезпечити прийнятний стан фізичного та психічного здоров'я. Багато сімей ВПО мають обмежені можливості заробітку, що призводить до фінансового занепаду та бідності.

Внаслідок цих труднощів сім'ї ВПО стають надзвичайно вразливими і можуть стикатися з втратою засобів до існування та фінансовою незахищеністю. Вони можуть залежати від неформальної економіки. Брак допомоги від місцевих органів влади також підсилює цю фінансову незахищеність. Перераховані фактори, включаючи пов'язані з війною травми і втрати, стресові фактори, пов'язані з переміщенням, та інші форми щоденного стресу, можуть впливати на психічне здоров'я і благополуччя вимушено переміщених осіб.

Поданий нижче рисунок 1.1. є спробою дослідників представити виміри життєвого досвіду внутрішньо переміщених осіб у більш цілісному вигляді.



Рис. 1.1. Складові життєвого досвіду внутрішньо переміщених осіб

Існує достатня для аналізу кількість досліджень, які вивчають психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб (ВПО), особливо в контексті збройних конфліктів, насильства та катастроф. Варто навести кілька прикладів таких досліджень.

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) можуть частіше страждати від певних психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, генералізований тривожний розлад тощо. Такий висновок зробили дослідники Центр моніторингу внутрішнього переміщення (IDMC) у своєму експертному висновку, який узагальнив п'ять

ключових висновків щодо внутрішнього переміщення та психічного здоров'я осіб, що з ним зіткнулися [41].

IDMC повідомив, що приблизно 14,4 мільйона ВПО страждають на ПТСР або депресію. Це означає, що кожен четвертий ВПО має певний психічний розлад. Отже, переміщення може загострити вже існуючі психічні розлади та сприяти виникненню нових [41].

Існує кілька факторів, які підвищують ризик проблем із психічним здоров'ям серед ВПО. До них належать:

- Вплив травматичних подій, таких як війна, насильство або стихійні лиха.
- Відсутність можливості задовольнити базові потреби (продукти харчування, одяг, житло).
- Тривалість переміщення.

Дослідження, проведене IDMC у Сомалі, Ефіопії та Нігерії у 2021 році, показало, що перелічені фактори мають значний вплив на психічне здоров'я ВПО. В Ефіопії та Нігерії трохи більше третини респондентів повідомили, що відчують занепокоєння, знервованість, злість або сум частіше, ніж до того, як вони стали переселенцями. Люди з інвалідністю вдвічі частіше, ніж ВПО без інвалідності, повідомляли, що їхнє психічне здоров'я значно погіршилося після переміщення [41].

Дослідження, проведене в Колумбії, показало, що тривожність і депресія більш ніж в два рази більш поширені серед підлітків-переселенців порівняно з підлітками, що не зазнали переміщення. Підлітки-переселенці мали в чотири з половиною рази більше шансів на спроби самогубства та в шість разів частіше страждали на посттравматичний стресовий розлад [47].

Варто також згадати дослідження проведене у Пакистані, що є країною, яка часто страждає від природних катаклізмів, таких як повені. У 2012 році паводок, який охопив частину країни, змусив мільйони людей покинути свої домівки. Тому було проведено дослідження з метою оцінки психологічних

наслідків повені серед внутрішньо переміщених осіб. Дослідження проводилося в центрах тимчасового розміщення ВПО, через 1 місяць після масштабної повені. У дослідженні взяли участь 300 ВПО, які були обстежені на предмет фізичних, соціальних і психологічних наслідків за допомогою структурованих інтерв'ю. Середній вік респондентів становив 40 років. Згідно з Діагностичним статистичним посібником з психічних розладів IV (DSM-IV), 134 (44%) учасники відповідали критеріям депресії. 30 (10%) ВПО повідомили про агресію. 26 (9%) ВПО відповідали критеріям посттравматичного стресового розладу (ПТСР), 110 (37%) ВПО повідомили про брак сну [25 ].

Збройні конфлікти є однією з основних причин внутрішнього переміщення та біженства у світі. Вони можуть призвести до значних психологічних наслідків для постраждалих людей, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію та тривожні розлади. Так у 2018 році групою дослідників було проведено систематичний огляд 38 досліджень, що надавали дані про 39 518 дорослих біженців та внутрішньо переміщених осіб з 21 країни. Дослідження були взяті для аналізу в період з 1990 по 2017 рік. Мета цього систематичного огляду полягала в оцінці поширеності психічних розладів серед вимушено переміщеного населення в умовах збройних конфліктів[49]

Автори виявили, що найпоширенішими розладами серед внутрішньо переміщеного населення в умовах збройних конфліктів є ПТСР, депресія та тривожні розлади. Середній показник поширеності ПТСР становив 31%, депресії – 27%, а тривожних розладів – 25% [49] Серед інших психічних розладів, про які повідомлялося в дослідженнях, були:

- Зловживання алкоголем (12%)
- Психоз (8%)
- Суїцидальні наміри (7%)
- Соматоформні розлади (6%)

Результати цього дослідження свідчать про те, що внутрішньо переміщене населення в умовах збройних конфліктів має високий ризик розвитку психічних розладів. Ці розлади можуть мати значний вплив на фізичне та психічне здоров'я, а також на соціальну та економічну адаптацію постраждалих людей. Автори підкреслили необхідність широкомасштабних втручань для задоволення потреб внутрішньо переміщеного населення в сфері психічного здоров'я. Ці втручання повинні бути спрямовані на ранню діагностику та лікування психічних розладів, а також на підвищення рівня обізнаності про ці розлади серед постраждалих людей та їхніх громад [49].

Також розглянуто дослідження, що звернуло свою увагу на психічне здоров'я, якість життя та задоволеність життям внутрішньо переміщених осіб, що проживають у Кенії та були змушені покинути свої домівки через конфлікт. Дослідження було проведено за допомогою змішаного методу збору та аналізу даних, включаючи анкету, яка містила Загальний опитувальник про здоров'я (GHQ-12), Шкалу задоволеності життям та модифіковану версію інструменту «WHO Quality of Life-BREF». Анкета була роздана по чотирьох таборах біженців з чотирьох регіонів округу Накуру в Кенії. У дослідженні взяли участь 100 внутрішньо переміщених осіб.

Результати показали, що всі учасники мали значно вищий рівень психічних розладів, ніж застосований поріг GHQ-12. Оцінки якості життя та задоволеності життям також були невтішними та значно нижчими за норму. Якісні результати продемонстрували наявність суїцидальних думок, незадоволеності урядом, відсутність підтримки та страх за себе та своїх дітей [28].

Результати цього дослідження свідчать про те, що конфліктно-вимушене внутрішнє переміщення погіршує психічне здоров'я та якість життя ВПО та залишає значний відбиток на повсякденне життя ВПО, а також на їхню здатність адаптуватися до нового середовища [28].



Отже, на основі ретельного аналізу результатів емпіричних досліджень виявлено, що внутрішньо переміщені особи зазнають значних викликів у сфері психічного здоров'я. Серед цих викликів особливо виділяються такі прояви, як депресія, тривога, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та суїцидальні думки. Підпавши під вплив травматичних подій, ВПО зазнають не лише фізичних втрат у вигляді житла, речей, фінансів тощо, але стикаються з втратою емоційної стабільності та розривом сталих соціальних зв'язків. Таке положення може призвести до зниження якості життя та загального невдоволення життям серед внутрішньо переміщених осіб.

Також ВПО можуть переживати складні емоційні стани, такі як безнадія, безпорадність, злість, провина чи сором. Такі емоції можуть суттєво ускладнити процес адаптації до нових умов життя, формування нових міжособистісних відносин та відновлення відчуття довіри до оточуючих. У зв'язку з вищезазначеним, важливо враховувати психосоціальні аспекти при розробці стратегій підтримки ВПО, з метою забезпечення більш ефективної психосоціальної підтримки та поліпшення їхнього загального благополуччя.

Центр моніторингу внутрішнього переміщення підкреслив важливість надання цілісної підтримки і допомоги ВПО, що включає психологічну підтримку, допомогу в отриманні доступу до основних потреб і сприяння соціальній інтеграції. Ось деякі конкретні рекомендації щодо надання підтримки ВПО:

- Надавати психологічну допомогу якомога раніше після переміщення.
- Забезпечувати вільний доступ до гуманітарної допомоги.
- Надавати допомогу в вирішенні практичних проблем, які можуть погіршувати психологічний стан, такі як відсутність продуктів харчування або житла.
- Забезпечувати підтримку сім'ям і громадам ВПО.

Важливо пам'ятати, що не всі внутрішньо переміщені особи (ВПО) є пасивними жертвами обставин. Деякі з них виявляють стійкість, активність і творчість у подоланні труднощів і пошуку сенсу та мети у своєму житті.

Для того, щоб впоратися з викликами, які постали перед ними, ВПО можуть використовувати різні стратегії подолання стресу. Ці стратегії можуть включати:

- Звернення за соціальною підтримкою до сім'ї, друзів, членів громади або гуманітарних працівників. Соціальна підтримка може забезпечити емоційну, матеріальну та інформаційну допомогу ВПО, а також почуття приналежності, ідентичності та солідарності [24], [26].
- Використання позитивних навичок подолання труднощів, таких як вирішення проблем, планування, постановка цілей, релаксація, гумор або духовність. Позитивні навички подолання труднощів можуть допомогти ВПО зменшити стрес, покращити самопочуття та підвищити життєстійкість [24], [26].
- Участь у культурних, релігійних або рекреаційних заходах, які мають сенс і приносять задоволення. Такі заходи можуть допомогти ВПО зберегти свої традиції, цінності та переконання, а також стати джерелом надії, натхнення та мотивації [24], [26].
- Пошук можливостей отримання засобів до існування, таких як діяльність, що приносить дохід, професійно-технічна підготовка, гуманітарна допомога тощо. Таким чином ВПО можуть покращити свій економічний та соціальний статус, а також підвищити самооцінку, впевненість та самостійність [24], [26].
- Адвокація власних прав, потреб та інтересів, таких як доступ до послуг, захисту та рішень. ВПО можуть звернутися за допомогою до правозахисних організацій, якщо їхні права порушуються. Таким чином люди можуть розширити свої можливості, озвучити свої проблеми, впливати на рішення, які впливають на їхнє життя [24], [26].

Ось кілька конкретних прикладів того, як ВПО можуть використовувати ці стратегії:

- ВПО, які постраждали від насильства, можуть знайти підтримку в групі підтримки для постраждалих від насильства.
- ВПО, які втратили роботу, можуть навчитися новим навичкам, щоб підвищити свої шанси на працевлаштування.
- ВПО, які відчують себе відірваними від своєї культури, можуть приєднатися до культурної організації або групи підтримки для людей з їхнього рідного регіону.

Важливо зазначити, що немає єдиної правильної стратегії подолання труднощів для всіх ВПО. Кожна людина повинна знайти те, що працює для неї найкраще. Окрім того, важливо, щоб переміщені особи мали доступ до ресурсів, які можуть допомогти їм у подоланні труднощів, що може включати психологічну допомогу, фінансову підтримку та можливості для навчання та розвитку.

Цікавою темою для дослідження є також бачення ВПО свого майбутнього, минулого та теперішнього, оскільки воно може суттєво відрізнитися залежно від їхнього індивідуального та колективного досвіду, потреб та прагнень. Однак, на основі наявної літератури та досліджень можна виявити деякі загальні закономірності.

Внутрішньо переміщені особи можуть мати різні очікування та сподівання щодо свого майбутнього, залежно від ситуації переміщення та наявності довгострокових рішень. Деякі ВПО можуть захотіти повернутися до своїх домівок або місць постійного проживання, якщо це дозволять умови. Інші можуть віддати перевагу переселенню в іншу частину країни або інтегруватися на місцевому рівні у своєму нинішньому місці проживання.

Однак ВПО також можуть зіткнутися з невизначеністю і незахищеністю свого майбутнього, оскільки вони можуть не мати доступу до адекватної інформації, ресурсів або можливостей для досягнення бажаних результатів.

ВПО також можуть стикатися з бар'єрами та проблемами, такими як дискримінація, насильство, бідність або юридичні перешкоди, які заважають їм реалізувати свої права та прагнення. Тому ВПО можуть потребувати підтримки та допомоги, щоб розширити свої можливості та покращити добробут, а також реалізувати свою свободу дій та вибору у визначенні свого майбутнього.

Щодо минулого, то ВПО можуть мати різні спогади та емоції, залежно від причин переміщення та пережитого досвіду. Деякі ВПО могли пережити травму і втрати, такі як смерть або зникнення близьких, руйнування їхніх будинків і майна або порушення їхніх прав людини та гідності. Ці ВПО можуть страждати від проблем з психічним здоров'ям, таких як депресія, тривога або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), і можуть потребувати психологічного консультування. Інші ВПО можуть мати позитивні або змішані почуття щодо свого минулого, такі як ностальгія, гордість або вдячність, і можуть хотіти зберегти свою культурну, релігійну або етнічну ідентичність і спадщину. Ці ВПО можуть отримати користь від участі в заходах, які відзначають і вшановують їхні традиції, цінності та вірування.

Також ВПО можуть мати різне ставлення та поведінку в теперішньому часі, залежно від умов їхнього переміщення та можливостей. Деякі ВПО можуть стикатися з труднощами та негараздами у своїй нинішній ситуації, такими як відсутність безпеки, їжі, охорони здоров'я, освіти та засобів до існування. Ці ВПО можуть потребувати гуманітарної допомоги та захисту, а також правового і соціального визнання та інтеграції. Інші ВПО, можливо, адаптувалися та успішно існують у новому середовищі, розвинули нові навички, зв'язки та мережі. Ці ВПО можуть робити внесок у розвиток приймаючих громад і суспільства, а також мати почуття приналежності та розширення прав і можливостей<sup>5</sup>.

### 1.3 Ставлення внутрішньо переміщених осіб до життєвої перспективи в умовах війни в Україні

На думку деяких дослідників, будь-який вид війни розглядається як аномальна та незвичайна ситуація у житті людини. Війни створюють унікальні стресові умови, які у поєднанні з травматичним стресом війни можуть призвести до розвитку посттравматичних стресових розладів. Іншими словами, досвід війни може бути дуже травматичним і може завдати серйозної психологічної шкоди людям, які зазнали його впливу. Життєві перспективи людей можуть бути серйозно підірвані умовами війни. Недостатня безпека, брак ресурсів та зниження економічної активності можуть стати перешкодою для досягнення особистих та професійних цілей. У таких умовах важливо мати план дій, який може включати пошук нових можливостей для працевлаштування, навчання нових навичок та зміну місця проживання.

Станом на кінець квітня 2022 року, у зв'язку з повномасштабним вторгненням, розпочатим Російською Федерацією на територію України, понад 5,3 мільйона людей були змушені шукати притулок у сусідніх країнах, а ще понад 7,7 мільйона стали внутрішньо переміщеними на території України. Таким чином, загальна кількість вимушених переселенців в Україні досягла 13 мільйонів, що становить майже третину населення країни [52].

Станом на грудень 2023 року, у світі зареєстровано 6 308 600 біженців з України. Ця цифра базується на даних, зібраних Управлінням Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ ООН) від урядів по всьому світу. Переважна більшість біженців розмістилася в сусідніх країнах, таких як Польща, Румунія та Молдова. Однак, біженці з України були зареєстровані також у країнах, віддалених від України, як США та Австралія [52].

Станом на грудень 2023 року, в Україні зареєстровано 8 189 000 внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Дана цифра постійно змінюється, динаміку її зростання показано на рис. 1.2.

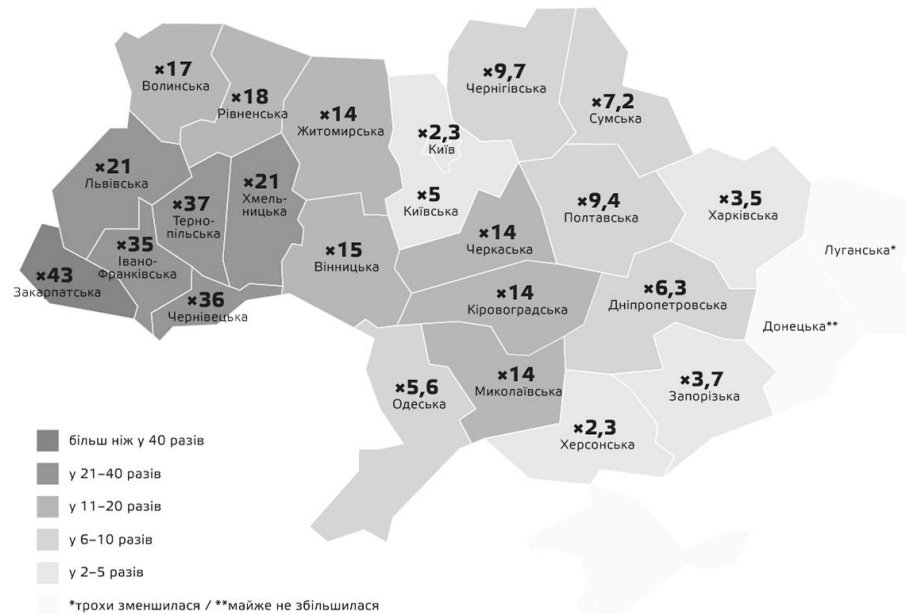


Рис. 1.2. Динаміка збільшення кількості ВПО у 2023 порівняно з 2021

Як видно з карти на рис. 1.2, найбільша кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО) проживає у Західній Україні, зокрема у Львівській, Волинській, Івано-Франківській та Тернопільській областях. У цих областях проживає понад 1 мільйон ВПО. Наступна за кількістю ВПО є Центральна Україна, зокрема Київська, Черкаська, Полтавська та Чернігівська області. У цих областях проживає понад 500 тисяч ВПО. Найменша кількість ВПО проживає у Південній Україні, зокрема у Одеській, Миколаївській та Херсонській областях. У цих областях проживає менше 200 тисяч ВПО.

Таким чином, війна в Україні глибоко вплинула на життя і засоби до існування мільйонів людей, які були змушені покинути свої домівки і шукати безпеки деінде. Внутрішньо переміщені особи стикаються з багатьма проблемами та труднощами, такими як відсутність безпеки, їжі, охорони здоров'я, освіти та можливостей для отримання засобів до існування. Вони також переживають психологічний дистрес і травми, які можуть вплинути на їхнє ставлення до життєвої перспективи.

На ставлення ВПО до життєвої перспективи можуть впливати різні фактори, такі як причини та досвід переміщення, умови та можливості

переміщення, очікування та надії на майбутнє, спогади та емоції про минуле, а також ставлення та поведінка в сьогоденні. Ці фактори можуть впливати на те, як ВПО сприймають себе, свою ідентичність, свою приналежність та свою спроможність.

За даними соціологічного дослідження українців проведеного до Дня незалежності у 2023 році, було виявлено, що 85% українців ставляться до ВПО тепло, 10% – нейтрально, і лише 5% – холодно. До мешканців окупованих територій Херсонської та Запорізької областей 83% українців мають тепле ставлення, 11% – нейтральне і лише 5% – холодне. До мешканців окупованого Криму ставлення прохолодніше: 46% – тепле, 23% – нейтральне і 31% – холодне. До мешканців так званих ДНР/ЛНР ставлення виявилось більш негативним: 59% ставляться негативно, 18% – нейтрально і 22% – позитивно. Мешканці західних областей тепліше ставляться до ВПО і холодніше – до мешканців так званих ДНР/ЛНР [21]. Таким чином загальне ставлення до ВПО є більш-менш позитивним, проте даний факт не виключає ситуації булінгу та порушення прав внутрішньо переміщених осіб.

Деякі ВПО можуть мати негативне ставлення до життєвої перспективи, наприклад, песимізм, безнадію, смуток або гнів. Вони можуть страждати від проблем з психічним здоров'ям, таких як депресія, тривога або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). У них також може бути низька якість життя і задоволеність життям, оскільки вони намагаються впоратися з втратою своїх будинків, речей, членів сім'ї, друзів і звичної мережі соціальних контактів. Вони можуть відчувати безпорадність, провину або сором. ВПО також можуть відчувати труднощі з довірою до інших, формуванням нових стосунків або адаптацією до нового середовища.

На противагу ВПО також можуть мати і позитивне ставлення до життєвої перспективи, наприклад, оптимізм, надію, вдячність тощо. Вони можуть проявляти стійкість, активність і творчість у подоланні труднощів і пошуку сенсу та мети у своєму житті.

Проектування власної перспективи відбувається, коли особистість задає собі три запитання: «Що робити?», «Для чого?» та «Як?». У разі необхідності перегляду відповідей на ці запитання особистість конструює нові смисли та цілі, що відповідають її потребам. Таким чином, проектування перспективи власного життя не дозволяє тільки визначити мету та цілі, але й допомагає знайти шляхи для їх втілення у життя [16].

Конструювання перспективи власного життя – це процес, що вимагає від особистості ретельного аналізу свого досвіду та вміння використовувати його для визначення своїх цілей та напрямків розвитку. Цей процес неможливий без аналізу наявної ситуації. У цьому випадку, перед тим як займатися проектуванням свого майбутнього, необхідно проаналізувати поточну ситуацію, визначивши її ключові параметри та зміни, що відбулися. Тому важливо розуміти вплив війни в Україні на ставлення ВПО до життєвої перспективи, оскільки він може вплинути на їхнє психічне здоров'я, якість життя та задоволеність життям.

З метою теоретичного дослідження ставлення ВПО в Україні до життєвої перспективи було проаналізовано четвертий звіт УВКБ ООН (Управління Верховного комісара ООН у справах біженців), який базується на опитуваннях 3,850 домогосподарств біженців в Європі та 4,000 домогосподарств внутрішньо переміщених осіб в Україні, а також на фокус-групах з обома групами населення. Метою даного звіту був збір первинних даних про профілі, ситуацію та наміри біженців та внутрішньо переміщених осіб, а також про фактори та причини, що впливають на їхнє прийняття рішень.

В якості вибіркової сукупності в опитуванні використовувався список переміщених осіб, зареєстрованих УВКБ ООН в Україні. Була відібрана стратифікована випадкова вибірка домогосподарств, які були опитані по телефону, в результаті чого було отримано 4 000 заповнених анкет. Вибірка ВПО була стратифікована за структурою домогосподарств, часом



переміщення, областю походження та регіоном переміщення. Це дозволило дослідникам отримати оцінки з мінімальною похибкою [46].

Короткострокові плани повернення мають 15% ВПО, що планують повернутися на постійне місце проживання протягом наступних трьох місяців, незважаючи на триваючі бойові дії і масштабні пошкодження інфраструктури та житла в Україні [46].

Надії на майбутнє повернення мають 67% ВПО, що висловлюють бажання повернутися в майбутньому. Ця надія вища серед ВПО з Запорізької, Херсонської та Дніпропетровської областей [46].

Не визначилися щодо повернення в майбутньому 6% ВПО. Ця невизначеність є більш помітною серед ВПО з Київської та Луганської областей [46].

Не планують або не сподіваються повернутися 12% ВПО. Такі настрої більш поширені серед ВПО з Луганської, Київської та Донецької областей [46].

У дослідженні також висвітлюються фактори, які біженці та внутрішньо переміщені особи з України враховують при прийнятті рішення про повернення до місця свого походження:

Безпека: 90% біженців і 95% ВПО надають великого значення факторам, пов'язаним з безпекою в місцях їхнього походження. Це особливо актуально для тих, хто походить зі сходу та півдня України, а також з Києва [46].

Доступ до основних послуг, засобів до існування та житла: 90% біженців і 85% ВПО вважають доступ до базових послуг, засобів до існування та житла в місцях свого походження дуже важливим. Доступ до роботи та можливостей отримання засобів до існування є особливо важливим для біженців, особливо зі сходу та півдня України, а також з Києва [46].

Доступ до основних послуг та засобів до існування в поточному місці проживання: 74% біженців і 56% ВПО надають великого значення доступу до

основних послуг і засобів до існування в їхньому нинішньому місці проживання [46].

Доступ до інформації: 69% біженців і 64% ВПО надають великого значення доступу до інформації про ситуацію в місці їхнього походження та/або достатнім ресурсам чи підтримці для повернення [46].

Також цікаво було проаналізувати соціально-демографічні характеристики та доступ до основних послуг і прав біженців і внутрішньо переміщених осіб (ВПО) з України.

Виявлено, що серед біженців вища частка дітей (35% проти 27%) та домогосподарств, що складаються лише з однієї дорослої особи з утриманцями (36% проти 29%) або без утриманців (28% проти 21%). Серед ВПО вища частка дорослих чоловіків (24% проти 13%), людей похилого віку (21% проти 14%) та домогосподарств, що складаються з двох і більше дорослих з утриманцями (34% проти 30%) або людей похилого віку (16% проти 6%) [46].

Як біженці, так і ВПО надають великого значення доступу до базових послуг, засобів до існування та житла в місцях свого походження (60% та 54% відповідно). Доступ до роботи та можливостей отримання засобів до існування є особливо важливим для біженців, особливо зі сходу та півдня України, а також з Києва. Більша частка біженців наразі працює порівняно з ВПО (43% проти 33%). Більша частка ВПО вказує на державні соціальні виплати як на одне з джерел доходу (67% проти 54% серед біженців) [46].

Отже, результати дослідження виявили, що більшість біженців та внутрішньо переміщених осіб все ще сподіваються повернутися до свого місця походження у майбутньому, але наразі планують залишатися у своєму поточному місці перебування. Наміри повернення сильно залежать від ситуації безпеки у їхніх місцях походження та стану їхніх домівок у місцях походження. Основним фактором, що сприятиме поверненню біженців та внутрішньо переміщених осіб є припинення війни та пов'язаних з нею ризиків

безпеки, але також важливими є доступ до базових послуг, житла та робочих місць.

Навіть у цьому випадку власний досвід є корисним ресурсом для ВПО, на який можна спиратися. Після визначення цілей можна створити план їх реалізації. За допомогою конструювання перспективи власного життя, можна побудувати майбутнє, яке відповідає вашим бажанням та спрямоване на досягнення вашої мети [5].

Також з метою аналізу життєвої перспективи ВПО в Україні було розглянуто дослідження темпоральних орієнтацій українців, проведене українською дослідницею у 2022 році. Всього було опитано 180 респондентів, 63 з яких являють ВПО.

У дослідженні йдеться про почуття респондентів щодо їхнього довоєнного життя. Більшість, 39,5%, висловлюють ностальгію і надію на повернення в минуле. 19,4% відчувають сум за минулим, а 18,3% – сором за те, що не цінують довоєнне життя. Лише 2,8% не шкодують про минуле, а 20% нічого не відчувають по відношенню до свого минулого, зосереджуючись на сьогоднішні. У статті авторкою висловлюється припущення про можливий зв'язок між зосередженістю на сьогоднішні та безпосередньою участю в бойових діях або присутністю при смерті та руйнуваннях [2].

Також було розглянуто погляд досліджуваних у майбутнє. Більшість (48,7%) вважають, що майбутнє може дати їм нові можливості та шанси. Такий оптимістичний погляд, незважаючи на ситуацію війни, пояснюється молодістю респондентів, які, природно, покладають на майбутнє великі надії. В той же час 39% респондентів вважають своє майбутнє невизначеним, а 11% сприймають своє майбутнє як жахливе. Вважають за краще взагалі не замислюватися про майбутнє 12,8% опитаних. Отже, серед респондентів не було виявлено різко негативного ставлення до майбутнього [2].

За даними опитування, 55,6% респондентів відповіли, що мають довгострокові цілі на 2-5 років, але визнають поточну ситуацію і розуміють, що терміни їх реалізації можуть потребувати коригування. Зазначили, що мають довгострокові цілі на 2-5 років і намагаються їх реалізувати, незважаючи ні на що – 21% респондентів. Також виявлено, що 44% респондентів відчують злість на війну, оскільки вона порушує їхні індивідуальні плани [2].

Більшість респондентів (32,2%) сподіваються, що війна закінчиться через шість місяців, що відображає бажання швидко забути досвід війни. Деякі респонденти очікують, що війна закінчиться швидше (18,9% – через 2-3 місяці, 1,7% – через 2-3 тижні), тоді як інші передбачають більш тривалий конфлікт (13,3% – через рік, 12,8% – через кілька років). З тексту випливає, що існує кореляція між очікуваннями тривалої війни та попереднім досвідом конфлікту або окупації. Майбутні дослідження мають на меті вивчити цей зв'язок глибше [2].

Отже, конструюючи власну перспективу життя, необхідно проводити аналіз поточної ситуації, використовувати власний життєвий досвід та знайти аналогії з різними ситуаціями минулого, що дозволить знайти ефективний спосіб вирішення проблеми відповідно до нової ситуації. Оскільки війна в Україні порушила нормальний плин часу і життя людей, то вивчення життєвої перспективи постає особливо актуальним. Такий досвід емпіричних досліджень може допомогти у створенні ефективної програми відновлення та психологічному та соціальному рівнях. Особливо актуальною дана проблема є для категорій вразливості, однією з яких є внутрішньо переміщені особи.

## Висновки до першого розділу

Внутрішньо переміщені особи – це люди, які стали жертвами різних обставин, таких як військові конфлікти, насильство, порушення прав людини або природні та техногенні катастрофи, і тепер вони змушені шукати притулок у інших регіонах своєї країни. Цей процес призводить до безлічі проблем і труднощів у їхньому новому статусі, таких як відсутність безпеки, доступу до їжі, медичного обслуговування, освіти та можливостей для здобуття засобів до існування. Важливо зазначити, що ці люди також зазнають психологічного дистресу та травм, які можуть значно вплинути на їхнє відношення до майбутнього.

Аналіз наукової літератури підкреслив, що життєва перспектива є складним психологічним явищем, яке формується під впливом особистого досвіду, сімейних цінностей, соціальних умов та культурних традицій. В контексті внутрішньо переміщених осіб це стає ще більш актуальним, оскільки їхні умови життя суттєво змінюються.

Під час теоретичного огляду були враховані дані з різних джерел, таких як систематичні огляди, мета-аналізи та окремі дослідження. Виявлено, що ВПО мають підвищений ризик розвитку психічних проблем, таких як депресія, тривога, посттравматичний стресовий розлад та суїцидальні думки. Ці проблеми можуть важливо впливати на їхній загальний стан, соціальні контакти та здатність адаптуватися до нових умов.

На основі емпіричних досліджень встановлено, що війна в Україні негативно позначилася на життєвій перспективі внутрішньо переміщених осіб. Багато з них відчують тривогу, страх та невпевненість у майбутньому, втрачаючи сенс життя та відчуючи себе розгубленими. Аналіз життєвої перспективи внутрішньо переміщених осіб стає особливо актуальним у зв'язку з їхнім підвищеним ризиком розвитку психічних проблем, таких як депресія, тривога, посттравматичний стресовий розлад та суїцидальні думки.

Цей аспект важливо враховувати при створенні ефективних програм відновлення на психологічному та соціальному рівнях.

Розуміння та урахування психологічних особливостей ставлення ВПО до життєвої перспективи є ключовим етапом у розробці цілісних програм підтримки. Мета таких програм – покращення психічного здоров'я та якості життя цих людей, які пережили важкі випробування внаслідок конфлікту.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 2.1 Опис проведення експериментального дослідження

Емпіричне дослідження було проведено з метою виявлення суб'єктивного ставлення опитаних до життєвої перспективи. Дослідження проведено з використанням таких методик:

1. Анкета-опитувальник «Темпоральні орієнтації українців в умовах війни» для виявлення загальних тенденцій ставлення до життєвої перспективи під час війни у вибірці.

2. «Опитувальник часової перспективи Зімбардо» (ZTPІ), спрямований на діагностику системи відносин особистості з часовим простором.

3. «Тест життєстійкості Мадді» з метою оцінки здатності людини долати труднощі та адаптуватися до змін.

4. Шкала відкритості майбутньому (Openness to the Future Scale, OFS) з метою вимірювання особистісної відкритості майбутньому.

У дослідженні прийняло участь 60 осіб, що мають нині чинний статус ВПО, затверджений на законодавчому рівні. Серед опитаних 45 жінок та 15 чоловіків, з них 26 осіб у вікових межах від 17 до 22 років, 9 осіб від 23 до 33, 12 осіб у межах від 34 до 44 років, 8 осіб від 45 до 55 років та 5 осіб старше 56 років. Більшість опитаних являються переміщеними у Миколаївську область.

Дослідження проходило в три етапи:

1. Пошуково-підготовчий етап: теоретичне вивчення наукової літератури з теми життєвої перспективи та ставлення до неї в умовах

збройного конфлікту. На цьому етапі були здійснені ретельні пошуки кращих джерел інформації з даної теми, була проведена глибока аналітика зібраного матеріалу та визначено ключові теми для подальшого дослідження. Крім того, було виконано підбір методик для визначення ставлення ВПО до життєвої перспективи в умовах війни. Обрані методики були підібрані з урахуванням можливості їхнього дистанційного проведення, задля забезпечення безпеки та комфорту досліджуваних. Обрані методики відповідають основним вимогам наукового пізнання – валідність, надійність, достовірність.

2. Дослідно-експериментальний етап: проведення констатуючого експерименту, обробка отриманих результатів та їхнє представлення у вигляді графіків, таблиць, діаграм тощо. У цьому етапі були застосовані різні методи дослідження, включаючи анкетування та інтерв'ю зі студентами-випускниками. Також було проведено аналіз результатів констатуючого експерименту та їхнє систематизування. Результати були представлені у вигляді графіків, таблиць, діаграм тощо.

3. Контрольно-узагальнюючий етап: проведення формуючого експерименту, спрямованого на вивчення впливу певного чинника на ставлення ВПО до життєвої перспективи. У ролі експериментального чинника виступав курс психосоціальної підтримки, спрямований на розвиток особистісної відкритості майбутньому. Після закінчення експерименту було проведено повторне дослідження з використанням тих самих методик, що і на першому етапі.

*Анкета «Темпоральні орієнтації українців в умовах війни»* розроблена українською дослідницею, кандидатом філософських наук Гончаровою О.О. та висвітлена в її дослідженні темпоральних орієнтацій українців в умовах війни [2]. Дана анкета допоможе зрозуміти, як ВПО розуміють своє майбутнє в умовах війни. Зібрані дані дозволять виявити не лише основні тенденції у ставленні ВПО до свого майбутнього, а й їхні побажання, мрії та очікування. Анкетування є важливим кроком до більш глибокого розуміння того, як війна



впливає на погляди та плани такої вразливої групи населення, як ВПО, і як можна допомогти їм у реалізації їхніх планів, незважаючи на труднощі військових дій [2].

В анкеті використано такі питання:

- Що ви відчуваєте, коли згадуєте своє довоєнне життя?
- Яким на сьогоднішній день вам представляється ваше особисте минуле (минулі 2 роки)?
- Яким на сьогоднішній день вам представляється ваше особисте майбутнє (майбутні 2 роки)?
- Чи є у вас довгострокові перспективи на майбутнє (на 2-5 років), які ви хочете реалізувати, навіть попри війну?
- Що ви відчуваєте, коли війна руйнує ваші довгострокові плани?
- Як ви вважаєте, коли закінчиться війна?

«*Опитувальник тимчасової перспективи Зімбардо*» ставить на меті виявлення суб'єктивного ставлення людини до її життєвої перспективи у напрямках теперішнього, минулого та майбутнього. Детальніше розглянемо наведені шкали:

*Чинник сприйняття негативного минулого.* Дана шкала відображає сприйняття негативного минулого, де кожен досвід може бути використаний для розвитку та прогресування у сучасному житті. Високі бали на цій шкалі свідчать про позитивне ставлення до минулого. Люди, які мають це позитивне ставлення, можуть мати високу самооцінку та відчувати радість від життя. Хоча вони можуть бути схильні до інтроверсії та сором'язливості, але здатні встановлювати близькі міжособистісні стосунки. Вони є розумними та обережними людьми, які намагаються уникати ризику та вагаються, перш ніж приймати рішення [9].

*Чинник сприйняття позитивного минулого.* Виражає ступінь прийняття власного минулого, при якому будь-який досвід є досвідом, що сприяє розвитку та спричинив сьогоднішній стан. Високі бали за цією шкалою

відбивають тепле, сентиментальне ставлення до минулого. Висока самооцінка та суб'єктивне почуття радості цих суб'єктів вказують на здорове, радісне ставлення до життя. Незважаючи на схильність до інтроверсії та деяку сором'язливість, вони здатні до побудови близьких міжособистісних стосунків. У поведінці розумні та обережні, неохоче йдуть на ризик [9].

*Фактор сприйняття фаталістичного сьогodenня* виражає ставлення до майбутнього та життя в цілому, як безпорадне та безнадійне і вважається незалежним від волі особистості. Люди з високими балами за цією шкалою вірять, що майбутнє зумовлене і не залежить від їхніх дій. Вони переконані, що людина – іграшка в руках долі, і зазвичай незадоволені своїм життям. Це ставлення є фактором, який корелює з депресією, високим рівнем тривожності, низькою здатністю передбачати та зважувати майбутні наслідки, а також з агресією [9].

*Фактор сприйняття гедоністичного сьогodenня.* Високі бали за цією шкалою відображають гедоністичне ставлення до часу та життя, орієнтацію на задоволення в сьогodenні та нездатність принести жертву на користь майбутнього. Представники цієї групи мають низьку здатність передбачати та зважувати майбутні наслідки, є непослідовними, імпульсивними та шукають відчуття. Із досліджень випливає, що ці люди більш схильні до вживання психоактивних речовин, а їхні цілі на майбутнє є нечіткими. Водночас, вони енергійні, беруть участь у багатьох справах та займаються спортом [9].

*Ступінь орієнтації на майбутнє* відображає наявність у особистості планів та цілей на майбутнє. Високі бали за цією шкалою вказують на загальну орієнтацію на майбутнє. Люди з високими балами на цій шкалі мають мотивацію досягнення майбутніх цілей та винагород, розвинену здатність передбачати та зважувати майбутні наслідки, сумлінність та сталість. Вони найчастіше відчувають нестачу часу, але готові принести жертви заради успіху в майбутньому. Ці люди мають прекрасні навички організаційного планування та високу особисту ефективність, чіткі цілі на майбутнє, а їхнє повсякденне

життя впорядковане й структуроване. Вони схильні до стресу на середньому й високому рівнях, який, на їхню думку, пов'язаний з нестачею часу [9].

Згідно з авторами методики, ідеальним варіантом з погляду психологічного добробуту є збалансована картина часу, яка включає орієнтацію на майбутнє, минуле та сьогодення. Це дає людині крила для нових здобутків, зміцнює коріння та живить почуття ідентичності, а також наповнює щоденне життя молодістю та радіщами. Гармонійне поєднання цих трьох орієнтацій допомагає повністю реалізувати свій потенціал [21].

«*Тест життєстійкості Мадді*» – це психологічний інструмент, призначений для оцінки переконань людини про себе, світ і стосунки з ним. Тест базується на концепції стійкості, яка стосується здатності людини справлятися зі стресом і негараздами. Ця стійкість розглядається як система переконань, яка включає три відносно автономні компоненти: зобов'язання, контроль і виклик.

*Залучення (commitment)* визначається як віра в те, що участь у своїй діяльності максимізує шанси знайти щось варте уваги та цікаве. Особи, які мають сильне почуття прихильності, отримують задоволення від своєї діяльності. І навпаки, відсутність цієї віри може призвести до відчуття відторгнення та відчуття відірваності від життя. Якщо ви відчуваєте впевненість у собі та в щедрості світу, ви, швидше за все, відчуєте почуття прихильності [18].

*Контроль (control)* означає віру в те, що боротьба дозволяє впливати на результат подій, навіть якщо цей вплив не є абсолютним і успіх не гарантований. І навпаки, почуття безпорадності може виникнути, коли людина має низький контроль. Люди, які володіють сильним почуттям контролю, відчувають, що вони самі обирають свої дії та свій власний шлях [18].

*Прийняття ризику (challenge)* – це віра в те, що все, що відбувається з людиною, сприяє її розвитку через набуття досвіду, незалежно від того, чи є цей досвід позитивним чи негативним. Люди, які сприймають життя як засіб

набуття досвіду, готові діяти без надійних гарантій успіху, приймаючи ризик і страх. Вони усвідомлюють, що пошук простого комфорту та безпеки може збідніти їх життя. Основна ідея прийняття ризику полягає в розвитку через активне навчання та подальше використання цих знань [18].

Підводячи підсумок, можна сказати, що тест стійкості Мадді — це інструмент, який може допомогти людям краще усвідомити свої переконання щодо себе та світу. Виявляючи сильні та слабкі сторони своєї стійкості, люди можуть розробити стратегії, щоб краще справлятися зі стресом і негараздами.

**«Шкала відкритості майбутньому»** (*Openness to the Future Scale, OFS*) – це інструмент, розроблений у 2004 році для вимірювання особистісної відкритості майбутньому. Відкритість майбутньому – це відносно нове поняття в позитивній психології. Воно було запроваджене 2018 року групою іспанських дослідників під керівництвом Крістіни Ботелло [39]. Дослідники припустили, що відкритість майбутньому включає в себе такі компоненти:

- Ілюзія контролю – впевненість у власних силах під час зустрічі з невизначеними ситуаціями в майбутньому. Люди з високою відкритістю майбутньому схильні вірити, що вони можуть контролювати свою долю, навіть якщо майбутнє невизначене.
- Прийняття і відкритість – готовність до того, що може статися в майбутньому. Люди з високою відкритістю майбутньому не бояться невизначеності та готові до нових можливостей.
- Залученість у життя і планування – схильність будувати плани і працювати для їх досягнення. Люди з високою відкритістю майбутньому прагнуть до досягнення своїх цілей і будують плани для їх реалізації.
- Позитивна орієнтація на майбутнє – здатність до побудови позитивних інтерпретацій майбутнього. Люди з високою відкритістю майбутньому схильні бачити майбутнє в позитивному світлі та вірити, що воно буде щасливим.

- Самоефективність щодо планів на майбутнє – упевненість у власній здатності будувати плани та реалізовувати їх. Люди з високою відкритістю майбутньому впевнені у своїй здатності досягати своїх цілей.

Дослідження показали, що відкритість майбутньому пов'язана з такими позитивними результатами, як:

- Психологічна адаптація – здатність справлятися зі стресом і труднощами.
- Особистісне зростання – здатність розвиватися і ставати кращими.
- Професійний успіх – здатність досягати своїх цілей у кар'єрі [39].

Таким чином, відкритість майбутньому – це важлива особистісна якість, яка може сприяти досягненню успіху та благополуччя.

«Шкала відкритості майбутньому» складається з 10 пунктів та має високу надійність та валідність. Вона була використана у численних дослідженнях, які показали, що відкритість майбутньому пов'язана з такими позитивними результатами, як психологічна адаптація, особистісний ріст та професійний успіх.

Дану методику можна використовувати для різних цілей, включаючи дослідження, розробку програм та надання психологічної допомоги. Наприклад, OFS можна використовувати для оцінки потреб у психологічній допомозі людей, які переживають важкі життєві обставини.

### **2.1.1 Дослідження суб'єктивних уявлень внутрішньо переміщених осіб про життєву перспективу в умовах війни**

З метою дослідження суб'єктивних уявлень про життєву перспективу в умовах війни було використано анкету-опитувальник української сучасної дослідниці «Темпоральні орієнтації українців в умовах війни». Дана анкета передбачає заглиблення у суб'єктивні уявлення опитаних щодо війни та виявлення тенденцій у формуванні життєвої перспективи.

На рис. 2.1. зображено відсоткове співвідношення відповідей респондентів на одне із питань анкети.



Рис. 2.1. Питання «Що ви відчуваєте, коли згадуєте своє довоєнне життя?»

Перше запитання: «Що ви відчуваєте, коли згадуєте своє довоєнне життя?» зустріло відповідь «Відчуваю сором за те, що не цінував/ла всі можливості, які переді мною відкривалися, не радів/не раділа життю, сприймав/сприймала його як належне» у більшій частині опитаних, а саме у 21 особи, що становить 35% вибірки. Тугу і смуток відчувають 17 опитаних (28,3%), що сумують за минулим, часто плачуть, згадуючи довоєнне життя. Серед опитаних також виявлено 10 респондентів (16,7%), що зосереджуються тільки на поточному моменті та потребах сьогодення, не відчуваючи конкретних емоцій стосовно минулого, що може свідчити про їхню спробу обмежити вплив думок про минуле на поточне життя. Лиш є одна особа (1,7%) зазначила, що не відчуває жалю за минулим і ні за чим у ньому не жалкує.

Далі було поставлено запитання з метою вияву суб'єктивного ставлення опитаних до їхнього власного минулого: «Яким на сьогоднішній день вам представляється ваше особисте минуле (минулі 2 роки)?». Це друге запитання

дозволяє зрозуміти, як опитані сприймають своє особисте минуле, зокрема останні два роки. Відповіді на питання представлено у відсотковому співвідношенні на рис. 2.2.

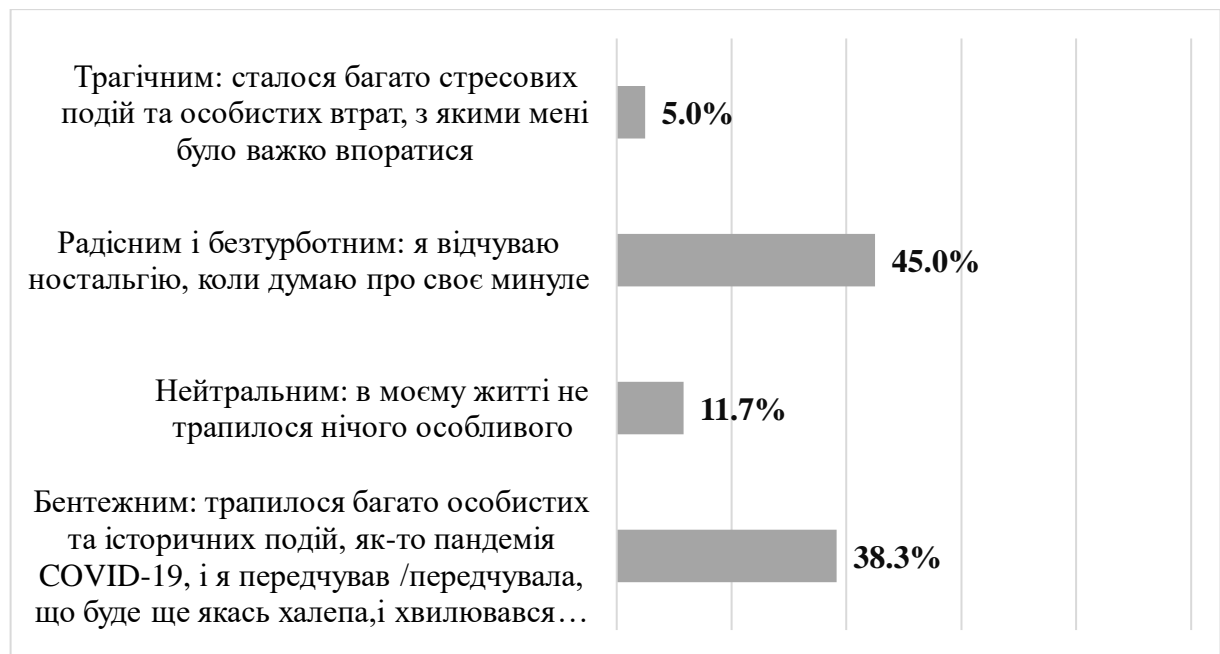


Рис. 2.2. Питання «Яким на сьогоднішній день вам представляється ваше особисте минуле (минулі 2 роки)?»

Більшість опитаних (27 осіб – 45%) відчувають радість і безтурботність, відчувають ностальгію, коли думають про своє минуле, що може бути пов'язано з приємними спогадами та позитивними подіями, які стали більш значущими на контрасті з повномасштабним вторгненням. Серед опитаних 23 особи (38,3%) відчувають збентеженість щодо свого минулого, зазначають, що трапилося багато особистих та історичних подій, таких як пандемія COVID-19. Досліджувані зазначають, що передчували, що буде ще якась серйозна подія, і хвилювалися з цього приводу, що свідчить про тривогу та невпевненість в майбутньому та той момент. Деякі опитані (7 осіб – 11,7%) описали своє минуле як нейтральне, зазначаючи, що в їхньому житті не трапилося нічого особливого. Це може вказувати на певну стабільність та можливу відсутність різких змін у житті. Троє опитаних (5%) описали своє

минуле як трагічне, стверджуючи, що трапилося багато стресових подій та особистих втрат, з якими їм було важко впоратися, що може вказувати на певні труднощі та важкі переживання у даної категорії протягом останніх двох років.

Було також поставлено питання «Яким на сьогоднішній день вам представляється ваше особисте майбутнє (майбутні 2 роки)?», результати у відсотковому співвідношенні представлено на рис. 2.3.

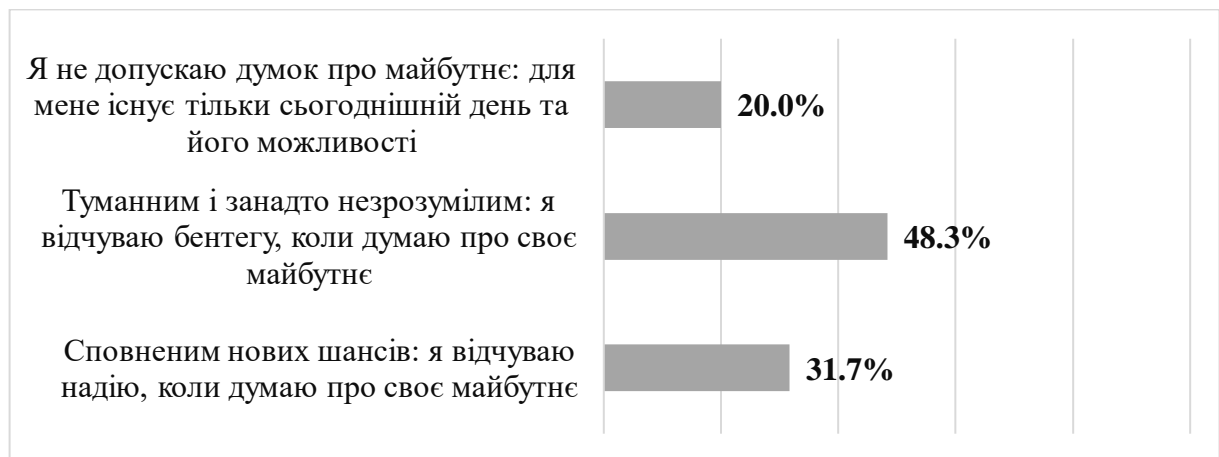


Рис. 2.3. Питання «Яким на сьогоднішній день вам представляється ваше особисте майбутнє (майбутні 2 роки)?»

Деякі внутрішньо переміщені особи (19 осіб – 31,7%) відчувають надію та позитивні очікування стосовно свого майбутнього. Дана група відчуває надію та оптимізм, стосовно свого майбутнього. Ймовірно, ці особи сприймають зміни як можливості для особистого та професійного зростання. Такі результати свідчать про спроможність людей вирішувати проблеми та шукати нові шляхи розвитку в умовах переміщення.

Більшість респондентів відчуває бентежність та невизначеність щодо майбутнього (29 осіб – 48,3%). Такий результат може свідчити про нестабільність та відсутність чітких перспектив у внутрішньо переміщених осіб. Найімовірніше, ця група зіткнулася або продовжує стикатися з труднощами в адаптації та плануванні дій на майбутнє.



Деякі внутрішньо переміщені особи вибирають не думати про майбутнє та фокусуватися лише на можливостях сьогоднішнього дня(20,0%). Можливо, такий результат пов'язаний з бажанням уникнути стресу або неспокою, пов'язаного з невизначеністю. Також дана позиція опитаних може свідчити про стриманість чи відсутність віри в те, що перспективи можуть поліпшитися в майбутньому. Деякі ВПО можуть дотримуватися філософії «живи зараз» через складні умови та невизначеність.

З метою виявлення наявності перспективи у життєвому плані досліджуваних було поставлене питання «Чи є у вас довгострокові перспективи на майбутнє (на 2-5 років), які ви хочете реалізувати, навіть попри війну?». Результати відповіді досліджуваних представлено у відсотках кругової діаграми на рис. 2.4.

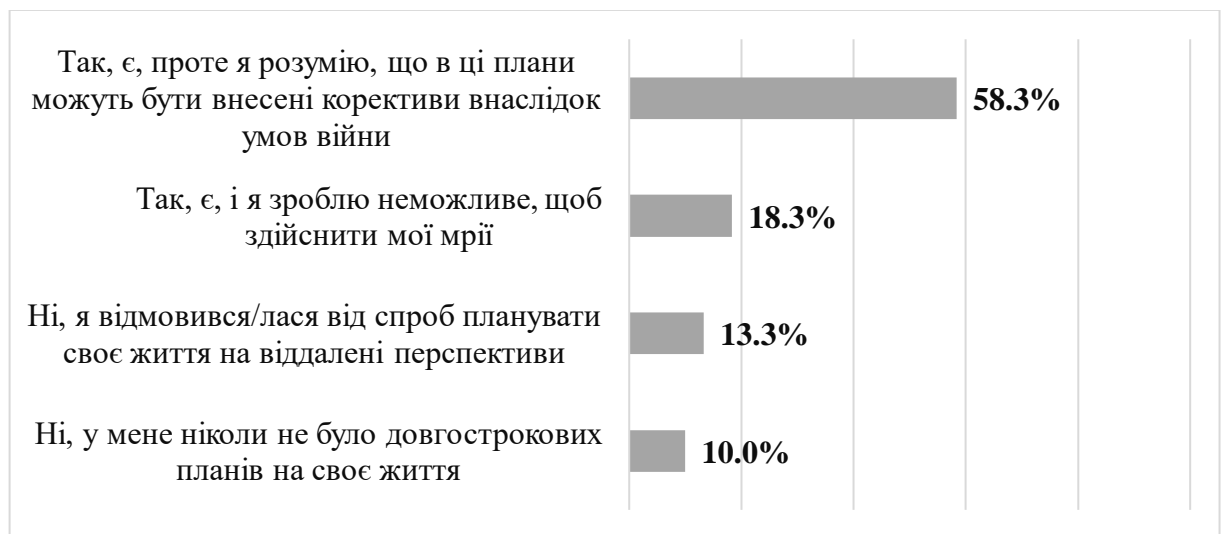


Рис. 2.4. Питання «Чи є у вас довгострокові перспективи на майбутнє (на 2-5 років), які ви хочете реалізувати, навіть попри війну?»

Аналіз довгострокових перспектив внутрішньо переміщених осіб під час війни вказує на різноманітність поглядів опитаних щодо створення довгострокових планів у ситуації війни. Більшість опитаних, а саме 35 осіб (58,3%), визнали наявність довгострокових планів, але при цьому розуміють, що умови війни можуть суттєво впливати на їхню реалізацію. Такі

результати можуть вказувати на реалістичний підхід та готовність адаптуватися до змін. Серед опитаних 11 респондентів (18,3%) висловили рішучість та готовність до роботи над своїми мріями, навіть у складних умовах війни. Ще 8 осіб (13,3%) відмовилися від спроб планування на віддалені перспективи, можливо, через нестабільність умов та невизначеність майбутнього через війну. В той же час 6 внутрішньо переміщених осіб (10%) визнали, що вони ніколи не формулювали довгострокових планів. Такий результат може бути пов'язане з труднощами або втратою віри в майбутнє.

Задля з'ясування емоційного забарвлення щодо життєвої перспективи респондентів було поставлено питання «Що ви відчуваєте, коли війна руйнує ваші довгострокові плани?». Результати представлено за допомогою діаграми на рис. 2.5.



Рис. 2.5. Питання «Що ви відчуваєте, коли війна руйнує ваші довгострокові плани?»

Майже половина респондентів (29 осіб – 48,3%) відчуває гнів і роздратування на війну і ворожу армію, тому що вони руйнують мої життєві перспективи. В той же час 22 опитаних (38,5%) ставляться до зламаних планів спокійно: «На те і війна, що ми втрачаємо можливість планувати своє майбутнє». Деякі ВПО (5 осіб – 8,3%) відчувають гнів і роздратування на себе,

адже зрив планів – це їхня особиста поразка. Такі респонденти можуть відчувати себе невдахами або некомпетентними, оскільки не змогли досягти своїх цілей. Також у вибірці є 4 особи (6,7%), які зазначили, що ніколи нічого не планують надовго. Дана група звикла до того, що життя завжди вносить несподівані зміни, тому вони не розчаровуються, коли їхні плани не здійснюються. Такі результати підкреслюють важливість підтримки ВПО в їхній адаптації до нових умов, оскільки досліджувана група потребує допомоги в тому, щоб впоратися з емоційними наслідками війни, відновити свої життєві плани і знайти нове місце в житті.

Задля визначення спрямованості життєвої перспективи в умовах тривалого військового конфлікту було використано питання «Як ви вважаєте, коли закінчиться війна?». Результати на рис. 2.6.

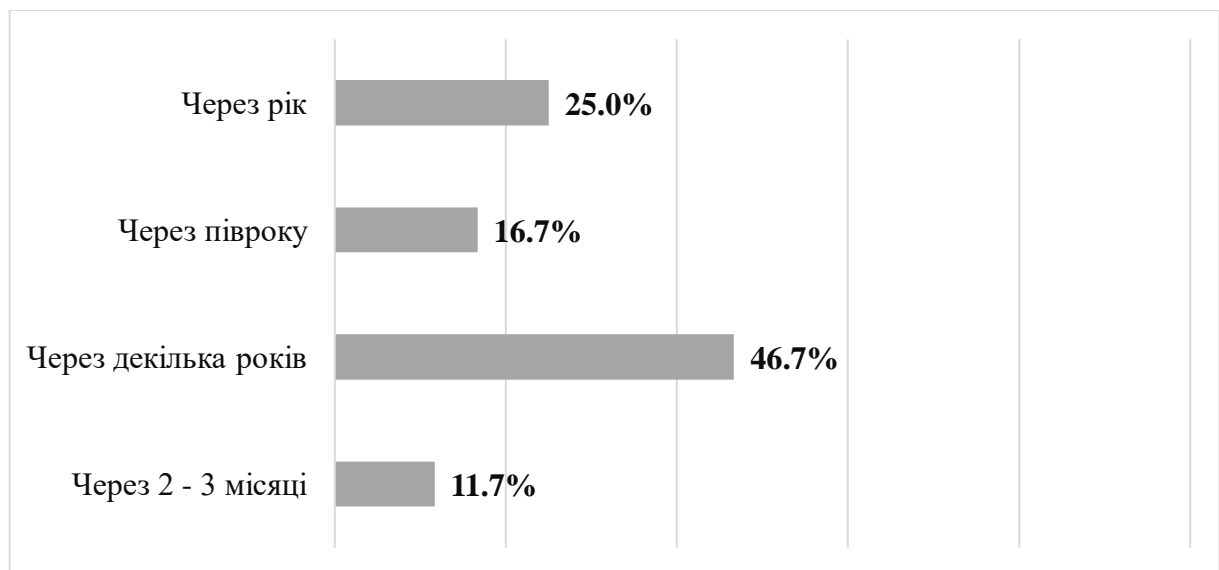


Рис. 2.6. Питання «Як ви вважаєте, коли закінчиться війна?»

Результати дослідження свідчать про те, що більшість внутрішньо переміщених осіб в Україні не мають чітких уявлень про те, коли закінчиться війна. Так, 28 осіб (46,7%) відповіли, що війна закінчиться через декілька років. Це може бути пов'язано з тим, що війна триває вже понад 8 років, і ВПО втратили надію на швидке закінчення. В той же час 15 опитаних (25,0%) вважають, що війна закінчиться через рік. Ці ВПО, можливо, вважають, що

цього часу достатньо для того, щоб сторони конфлікту дійшли компромісу і досягли мирної угоди. Менше ВПО вважають, що війна закінчиться через півроку (10 осіб – 16,7%). Ці ВПО, можливо, сподіваються на швидке втручання міжнародної спільноти або на перемир'я між сторонами конфлікту. Лише 7 респондентів (11,7%) вважають, що війна закінчиться через 2-3 місяці. Ці ВПО, можливо, вважають, що Росія скоро припинить військову агресію проти України. Такі результати підкреслюють невизначеність у життєвій перспективі опитаних і підтверджує актуальність проведеного дослідження.

### 2.1.2 Дослідження часової перспективи внутрішньо переміщених осіб

«Опитувальник часової перспективи Зімбардо» (ZTPI) було використано з метою розгляду системи відносин внутрішньо переміщених осіб з часовим простором. На рис. 2.7. зображено результати даного дослідження у відсотковому співвідношенні.

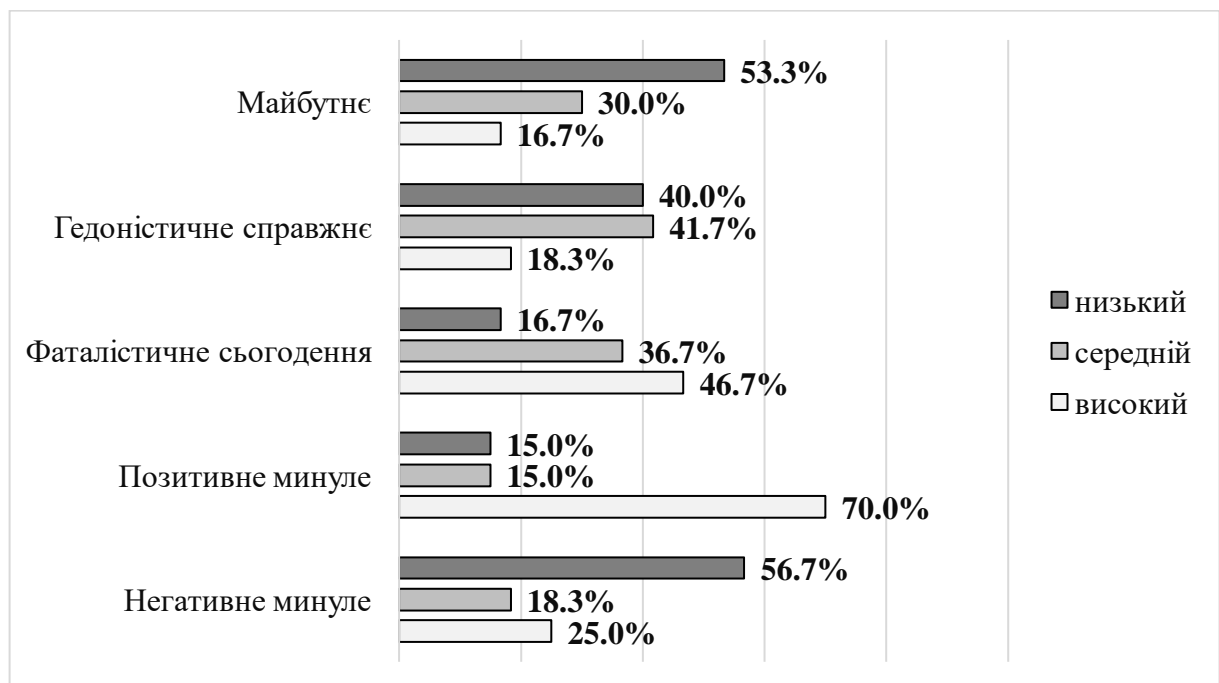


Рис. 2.7. Результати дослідження часової перспективи респондентів

За результатами дослідження у групі переважає низький рівень за шкалою «Негативне минуле» (56,7%). Такі результати свідчать про позитивний погляд на минулі події. Високий рівень негативного минулого у ВПО становить 25%. Це означає, що приблизно чверть ВПО зосереджені на негативних спогадах про своє минуле, таких як втрата домівки, близьких людей або майна. Цей результат може бути пов'язаний з такими факторами, як: початок повномасштабного вторгнення на територію України, яке призвело до масового переміщення людей і руйнування інфраструктури. ВПО, які були змушені покинути свої домівки, часто стикаються зі складними умовами життя в нових місцях і відчують тривогу та невпевненість щодо майбутнього. Переживання насильства, або інших травматичних подій може також призвести до негативного ставлення до минулих подій у житті. ВПО часто не знають, чи зможуть вони повернутися до своїх домівок або коли це станеться. Ця непевність може посилювати негативні емоції та думки про минуле.

Більшість внутрішньо переміщених осіб (70%) мають позитивне ставлення до свого минулого. Такий результат може бути пов'язаний з тим, що вони цінують досвід, який отримали до війни, і пам'ятають про хороші моменти у своєму житті. Респонденти можуть також відчувати ностальгію за домом і звичним соціумом, які були змушені залишити. Середній рівень позитивного ставлення до минулого мають 15% внутрішньо переміщених осіб, що може бути пов'язано зі змішаними почуттями опитаних щодо свого минулого. Вони можуть пам'ятати про хороші моменти, але також і про погані, відчувати сумніви щодо свого майбутнього, що може впливати на їхнє ставлення до минулого. Низький рівень позитивного ставлення до минулого мають 15% внутрішньо переміщених осіб, можливо ця група пережила травмуючі події у своєму минулому. Опитані можуть відчувати гнів, біль або страх, пов'язані з минулими подіями, що може заважати їм цінувати свій досвід і пам'ятати про хороші моменти.

Шкала «Фаталістичне сьогодні» відображає негативне та безнадійне ставлення до майбутнього та життя в цілому. За цією шкалою переважають люди з високими балами (46,7%), які вважають, що їхнє життя та майбутнє залежать від зовнішніх обставин, і вони не можуть впливати на них своїми діями. Це може приводити до почуття безсилля та безнадії, що, в свою чергу, може призвести до депресії, тривожності та агресії. Війна та окупація можуть призвести до відчуття безсилля та безнадії, які можуть сприяти фаталістичному погляду на сьогодні. Люди, які пережили війну, можуть відчувати, що вони не можуть контролювати те, що відбувається навколо них, і що їхнє майбутнє не в їхніх руках.

Середній рівень фаталістичного ставлення до сьогодні мають 36,7% внутрішньо переміщених осіб. Дана група може мати змішані почуття щодо свого сьогодні. Вони можуть відчувати, що мають деякий контроль над своїм життям, але при цьому бути впевненими, що їхнє майбутнє не в їхніх руках. Внутрішньо переміщені особи можуть відчувати, що вони не мають вибору в тому, де вони живуть і що вони роблять. Таке положення може призвести до відчуття втрати контролю над власним життям. Деякі внутрішньо переміщені особи можуть мати сильну віру в те, що Бог або вищі сили контролюють їхнє життя. Низький рівень фаталістичного ставлення до сьогодні мають 16,7% внутрішньо переміщених осіб, які відчують, що мають контроль над своїм життям і що їхнє майбутнє залежить від них.

Шкала «Гедоністичне справжнє» використовується для вимірювання рівня самоконтролю та імпульсивності людини. На основі даних опитування можна зробити висновок, що більшість внутрішньо переміщених осіб (41,7%) мають середній рівень гедоністичного ставлення до сьогодні. Такий результат може бути пов'язаний з прагненням до задоволення і радості, яке поєднується з плануванням на майбутнє та оцінкою ризиків.

Високий рівень гедоністичного ставлення до сьогодні мають 18,3% внутрішньо переміщених осіб, що може бути пов'язано з зосередженістю на

тому, щоб отримати максимальне задоволення від життя в даний момент. Такі люди можуть не звертати увагу на майбутнє або не вірити, що воно буде кращим. Війна та окупація могли призвести до відчуття тривоги та невизначеності щодо майбутнього. Також, внутрішньо переміщені особи можуть відчувати, що вони не мають контролю над своїм майбутнім. Внаслідок цих та інших факторів, деякі внутрішньо переміщені особи можуть мати відчуття, що вони повинні жити в повному обсязі, оскільки не знають, що чекає на них у майбутньому. Люди з високим рівнем гедонізму можуть бути більш схильні до ризикованої поведінки, і не завжди можуть тверезо оцінювати наслідки своїх дій. Важливо зазначити, що рівень гедонізму не є ні позитивним, ні негативним в самому собі. Він може мати як позитивні, так і негативні наслідки в залежності від конкретної ситуації та контексту.

Низький рівень гедоністичного ставлення до сьогодення мають 40,0% внутрішньо переміщених осіб, які зосереджені на майбутньому і плануванні свого життя. Дана група може не відчувати себе комфортно, отримуючи задоволення від сьогодення, або може вважати таку поведінку невчасною, враховуючи обставини.

Шкала «Майбутнє» оцінює ступінь орієнтації людини на майбутнє, її здатність до планування, передбачення наслідків своїх дій та відкладення задоволення для досягнення мети в майбутньому. Більшість внутрішньо переміщених осіб (53,3%) мають низький рівень орієнтації на майбутнє, можливо, вони відчують тривогу та невизначеність щодо майбутнього. Дана група може не вірити, що зможе повернутися до свого нормального життя або знайти нове місце для себе. Ось деякі конкретні приклади того, як низький рівень орієнтації на майбутнє може проявлятися у внутрішньо переміщених осіб:

- Можуть не думати про майбутнє або відкладати планування будь яких подій
- Можуть відчувати тривогу або страх щодо майбутнього.

- Можуть не вірити, що повернуться до свого нормального життя або знайдуть нове місце для себе.

Середній рівень орієнтації на майбутнє мають 30,0% внутрішньо переміщених осіб, які розуміють важливість планування на майбутнє, але також відчують тривогу та невизначеність. Високий рівень орієнтації на майбутнє мають 16,7% внутрішньо переміщених осіб. Такі досліджувані мають позитивний погляд на майбутнє і вірять, що зможуть подолати труднощі.

Низький рівень орієнтації на майбутнє може мати як позитивні, так і негативні наслідки для внутрішньо переміщених осіб. З одного боку, воно може допомогти їм впоратися з важкими обставинами в сьогоденні. З іншого боку, воно може призвести до проблем, таких як ігнорування майбутнього, ризикована поведінка або залежність.

Отже, часова перспектива – це наш досвід переживання часу. Вона охоплює наше сприйняття минулого, теперішнього і майбутнього, а також наше розуміння того, як ці періоди пов'язані між собою, формує наше усвідомлення ідентичності, мети і мотивації, відіграючи вирішальну роль у тому, як ми орієнтуємося в життєвих викликах і можливостях.

Внутрішнє переміщення порушує усталені часові рамки людей, вириває їх зі звичного середовища і розпорядку, що може призвести до викривленого сприйняття часу, коли минуле здається втраченим, теперішнє – невизначеним, а майбутнє – сповненим тривоги. Такий стан може негативно вплинути на психічне здоров'я, механізми подолання труднощів і загальне благополуччя.

Таким чином, знання про часову перспективу можуть бути використані для розробки програм, які допомагають внутрішньо переміщеним особам впоратися з тривогою та невизначеністю щодо майбутнього. Наприклад, люди з низькими балами можуть вдосконалювати свої навички планування, встановлювати довгострокові цілі та поступово досягати їх. Люди з високими



балами можуть прагнути до балансу між роботою та іншими сферами життя, щоб уникнути надмірної втоми та стресу.

### 2.1.3 Дослідження життєстійкості внутрішньо переміщених осіб

С. Мадді (Salvatore R. Maddi) визначив три досить незалежні компоненти життєздатності: залученість, контроль та прийняття ризику. Ці компоненти допомагають зберігати стійкість в стресових ситуаціях та запобігати внутрішній напрузі. Результати проходження респондентами даної методики представлені на рис. 2.8.

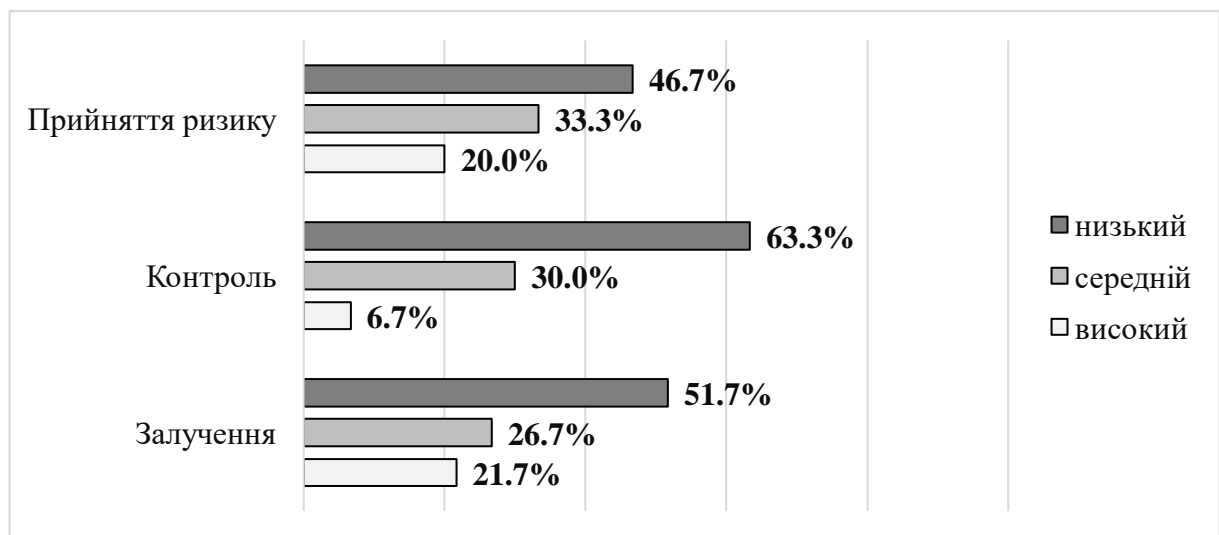


Рис. 2.8. Результати дослідження життєстійкості респондентів

Залученість (commitment) є важливою складовою мотивації та психологічного благополуччя. Людина з високим рівнем залучення відчуває себе включеною в процес діяльності та відчуває задоволення від свого життя. Вона має переконання в тому, що її зусилля допоможуть досягти мети та принесуть відчуття задоволення та задоволення від життя. У даній вибірці 21,7% опитаних характеризуються високими показниками за шкалою «Залучення», тобто відчувають впевненість у собі та у своїх здібностях. Вони готові прикласти зусилля до досягнення поставленої мети та перебороти

труднощі на шляху до неї. Залученість є ключовим елементом в досягненні успіху та рівня задоволеності в житті. Більшість ВПО (51,7%) мають низький рівень залучення. Це означає, що вони відчують себе відірваними від своїх цілей, цінностей та середовища. Існує ряд факторів, які можуть впливати на рівень залучення внутрішньо переміщених осіб. До них належать:

- Травматичний досвід. ВПО могли пережити травматичні події, пов'язані з війною, що могли призвести до втрати контролю над своїм життям, почуття безпорадності та відірваності від оточуючого світу.
- Втрата житла та майна. ВПО часто стикаються з втратою свого житла та майна внаслідок військових дій, що може призвести до відчуття незахищеності та непевності в майбутньому.
- Соціальні та економічні труднощі. ВПО можуть зазнати соціальних та економічних труднощів, таких як бідність, безробіття та нестабільність, що може призвести до стресу, депресії та інших психічних проблем.

Низькі показники за шкалою «Залучення» можуть бути пов'язані з відчуттям непевненості та нездатності досягти поставленої мети. Отже, залучення є важливою складовою психологічного благополуччя та мотивації. Людина з високим рівнем залучення відчуває себе включеною в процес діяльності, має впевненість у своїх здібностях та готова прикласти зусилля для досягнення поставленої мети.

Контроль (control) може бути різним в різних людей і ситуаціях. Наприклад, одна людина може відчувати впевненість у своїй здатності контролювати ситуацію на роботі, але почувати безпорадність у стосунках з близькими. Інша людина може мати сильний компонент контролю в особистих стосунках, але відчувати безпорадність у професійному житті.

Лише 6,7% внутрішньо переміщених осіб мають високий рівень контролю. Ці особи відчувають, що мають повну владу над своїм життям. Вони можуть приймати рішення та діяти задля досягнення своїх цілей. Такі

люди, як правило, є більш стійкими до стресу та мають більш позитивний погляд на життя. Однак, коли переконаність у контролі перетворюється на потребу в контролі за будь-яку ціну, то може виникати надмірний стрес та нездоровий перфекціонізм.

Більшість внутрішньо переміщених осіб (63,3%) мають низький рівень контролю над своїм життям. Такі показники можуть означати, що залучені до опитування ВПО відчувають, що не мають можливості впливати на те, що з ними відбувається. Такий стан може супроводжуватись відчуттями безпомічності і безнадії та призвести до стресу та тривоги.

Середній рівень контролю мають 30,0% внутрішньо переміщених осіб. Ці особи відчувають, що мають деякий контроль над своїм життям, але не завжди можуть досягти бажаних результатів. Вони можуть відчувати себе пригніченими або розчарованими, проте все ще здатні адаптуватися до складних обставин. Отримані результати свідчать про те, що внутрішньо переміщені особи відчувають значний стрес і безпорадність внаслідок війни. Вони потребують підтримки та ресурсів, які допоможуть їм підвищити свій рівень контролю над життям.

Прийняття ризику (challenge) – це переконання людини в тому, що все, що з нею трапляється, сприяє її розвитку через здобуття нових знань та досвіду, незалежно від того, чи є ці знання та досвід позитивними, чи негативними. Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова ризикувати і діяти без надійних гарантій успіху, знаходячи в цьому нові можливості для розвитку. За результатами опитування 20,0% внутрішньо переміщених осіб мають високий рівень прийняття ризику. Ці особи не бояться нових викликів і готові ризикувати для досягнення своїх цілей. Вони, як правило, мають творчий та креативний підхід до вирішення проблем, завдяки якому можуть ефективно адаптуватися до змін. Деякі внутрішньо переміщені особи можуть бути більш схильні до прийняття ризику, оскільки вони вже

пережили складні обставини. Такі люди можуть відчувати, що їм нічого втрачати, і вони готові ризикнути, щоб змінити своє життя на краще.

В той же час 33,3% внутрішньо переміщених осіб мають середній рівень прийняття ризику. Ці особи готові ризикувати, але при цьому намагаються бути обережними. Вони можуть оцінити ризики та переваги перед тим, як прийняти рішення.

Більшість внутрішньо переміщених осіб (46,7%) мають низький рівень прийняття ризику. Ці особи уникають ризику і віддають перевагу стабільним ситуаціям. Вони можуть бути обережними і консервативними та мати труднощі з адаптацією до змін. Деякі ВПО можуть бути менш схильні до прийняття ризику, оскільки відчувають стрес і непевність в майбутньому. Вони можуть мати страх невдачі або боятися втратити те, що вже мають. Отримані результати свідчать про те, що внутрішньо переміщені особи мають широкий спектр ставлення до ризику. Одні з них готові ризикувати, щоб покращити своє життя, інші ж уникають ризику, щоб уникнути невдач.

#### 2.1.4 Дослідження відкритості майбутньому респондентів

«Шкала відкритості майбутньому» використана з метою розуміння того, як люди, які були змушені покинути свої домівки, сприймають своє майбутнє. Результати дослідження у відсотковому співвідношенні представлено на рис. 2.9.

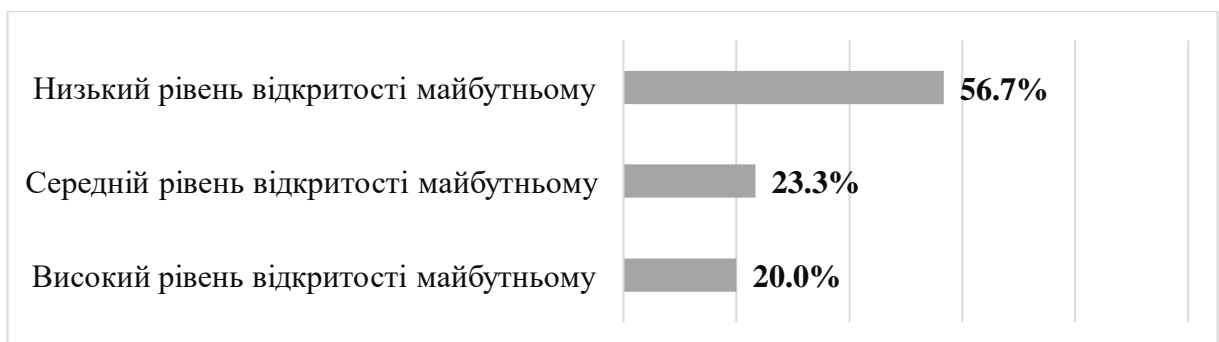


Рис. 2.8. Результати дослідження відкритості майбутньому респондентів

Більшість внутрішньо переміщених осіб (56,7%) мають низький рівень відкритості майбутньому. Таким чином, дана група опитаних може відчувати труднощі з уявою свого майбутнього і не бути готовою до змін. ВПО можуть відчувати себе пригніченими або розчарованими. В той же час 23,3% внутрішньо переміщених осіб мають середній рівень відкритості майбутньому. Ці особи можуть уявити своє майбутнє при цьому відчуючи певний рівень тривоги або непевності. Дана група все ще здатна адаптуватися до змін, але може потребувати додаткової підтримки. Лише 20,0% внутрішньо переміщених осіб мають високий рівень відкритості майбутньому. Ці особи можуть планувати своє майбутнє і готові до змін. Вони, як правило, є більш оптимістичними і мають більш позитивний погляд на життя.

Отримані результати свідчать про те, що внутрішньо переміщені особи відчують значний стрес і непевність внаслідок війни. Вони потребують підтримки та ресурсів, які допоможуть їм адаптуватися до нових умов і відновити відчуття контролю над своїм майбутнім.

## **2.2 Статистичний аналіз результатів емпіричного дослідження**

Для аналізу взаємозв'язку між шкалами застосованих методик було використано коефіцієнт кореляції Спірмена. Даний коефіцієнт є непараметричним і використовується для вимірювання взаємозв'язку між двома змінними, розподіл яких не є нормальним. Він розраховується на основі рангів змінних, тому не потребує припущення про нормальність розподілу.

За допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена можна виконати такі кроки: ранжувати значення змінних; розрахувати коефіцієнт кореляції Спірмена; інтерпретувати результати. Для ранжування значень змінних можна використовувати різні методи, наприклад, метод послідовних рангів або метод медіанних рангів.

Коефіцієнт кореляції Спірмена розраховується за формулою

$$r = 1 - 6\sum d^2 / (n(n^2 - 1)), \text{ де: } r - \text{коефіцієнт кореляції Спірмена;}$$

$d$  – різниця рангів двох змінних;  $n$  – кількість спостережень.

Інтерпретацію коефіцієнта кореляції Спірмена проводять у такий спосіб:

- $r = 0$  – зв'язок між змінними відсутній
- $r > 0$  – зв'язок між змінними позитивний
- $r < 0$  – зв'язок між змінними негативний

Сила зв'язку між змінними визначається величиною коефіцієнта кореляції Спірмена. Чим ближче значення коефіцієнта до 1 або -1, тим сильніший зв'язок між змінними.

Таблиця 2.1. містить показники коефіцієнту кореляції Спірмена між різними змінними для вибірки внутрішньо переміщених осіб

Таблиця 2.1

## Показники коефіцієнту кореляції між шкалами

Шкали	Залучення	Контроль	Прийняття ризику	Високий рівень відкритості майбутньому	Середній рівень відкритості майбутньому.	Низький рівень відкритості майбутньому.
Негативне минуле	-0.772***	-0.61***	-0.841***	-0.421***	-0.464***	0.736***
Позитивне минуле	0.591***	0.467***	0.644***	0.322*	0.355**	-0.563***
Фаталістичне сьогодні	-0.921***	-0.777***	-0.984***	-0.702***	-0.312*	0.833***
Гедоністичне справжнє	0.866***	0.74***	0.92***	0.717***	0.224	-0.77***
Майбутнє	0.963***	0.836***	0.916***	0.724***	0.388**	-0.915***
Залучення				0.743***	0.35**	-0.899***
Контроль				0.713***	0.298*	-0.83***
Прийняття ризику				0.75***	0.276*	-0.841***
* – $p < 0,05$ ** – $p < 0,01$ *** – $p < 0,001$						

Як можна побачити у таблиці, між негативним минулим і всіма іншими змінними існує сильна негативна кореляція (від -0.421 до -0.984). Такі показники означають, що особи з негативним минулим схильні до нижчого рівня залучення, контролю, прийняття ризику та відкритості майбутньому.

Наявність цих зв'язків можна пояснити тим, що ВПО мають більш негативні спогади про своє минуле. Така ситуація може призводити до того, що переміщенні особи будуть менш залученими в сьогодення, відчуватимуть менший контроль над своїм життям і будуть менш схильні до прийняття ризиків. Загалом негативне минуле може бути ідентифіковане як фактор ризику для розвитку негативних психологічних станів у внутрішньо переміщених осіб, таких як тривога, невизначеність, апатія тощо.

З іншого боку, негативне минуле може мати як позитивні, так і негативні наслідки для психологічного стану людини. Слідом за негативним досвідом може прийти зростання емпатії, розуміння цінності життя та здатності до адаптації. Важливо пам'ятати, що кожна людина переживає негативний досвід по-своєму.

Також, як і у випадку з негативним минулим, між позитивним минулим та іншими змінними існує сильна, здебільшого позитивна (від 0.322 до 0.644) кореляція. Отже, особи з позитивним минулим схильні до більшої залученості, контролю, прийняття ризику та вищого рівня відкритості майбутньому. ВПО з позитивним минулим, як правило, мають більш приємні спогади про своє минуле. Така ситуація може призводити до того, що особи будуть більш залученими в теперішнє, відчуватимуть більший контроль над своїм життям і будуть більш схильні до прийняття ризиків. Таким чином внутрішньо переміщені особи з позитивним минулим, як правило, мають більш відкрите ставлення до майбутнього.

Також, як і у випадку з негативним минулим, слід зазначити, що позитивне минуле може мати як позитивні, так і негативні наслідки для психологічного стану людини. Слідом за позитивним досвідом може прийти

зростання самооцінки, відчуття щастя та безпеки. З іншого боку, позитивне минуле може призвести до того, що людина буде менш схильною до змін і більш закритою до нового досвіду.

Існує сильна негативна кореляція (від  $-0.312$  до  $-0.984$ ) між фаталістичним сьогоденням у респондентів та всіма іншими змінними. Це означає, що люди з фаталістичним сьогоденням, як правило, менш залучені, менш контролюючі, менш схильні до ризику і менш відкриті до майбутнього. Люди з фаталістичним сьогоденням схильні вважати, що їхні дії не мають значення і що все в житті визначено наперед. Це може призвести до меншої залученості в сьогодення, меншого контролю над власним життям і меншої схильності до ризику. Внутрішньо переміщені особи з високими показниками фаталістичного сьогодення, як правило, мають менш відкрите ставлення до майбутнього. Отже, фаталістичні установки можуть бути фактором ризику і призвести до того, що людина буде пасивною і не докладатиме зусиль, щоб змінити своє життя.

Гедоністичне справжнє та інші змінні мають сильну позитивну кореляцію (від  $0.224$  до  $0.92$ ). Такий результат означає, що люди з гедоністичним сьогоденням є більш залученими, більш схильними до контролю, більш схильними до ризику і більш відкритими до майбутнього. Люди з гедоністичним сьогоденням зосереджені на задоволенні своїх нагальних потреб і бажань. Як наслідок, вони можуть бути більш залученими в життя, відчувати більший контроль над своїм життям і бути більш схильними до ризику. ВПО з гедоністичним сьогоденням в даній вибірці мають більш відкрите ставлення до майбутнього. Таким чином, гедоністичні установки можуть допомогти людині відчути задоволення від життя і знаходити радість у простих речах. З іншого боку, гедонізм може призвести до того, що людина не буде здатна відчувати глибокі емоції і не буде схильна до саморозвитку.



Існує сильна позитивна кореляція (від 0.388 до 0.963) між шкалою «Майбутнє» та всіма іншими змінними. Це означає, що люди, які більш орієнтовані на майбутнє, як правило, більш залучені, більш контрольовані, більш схильні до ризику і більш відкриті до майбутнього. Люди, які більше орієнтовані на майбутнє, мають більш оптимістичні очікування щодо свого життя. Як наслідок, вони можуть бути більш залученими в життя, відчувати більший контроль над ним і бути більш схильними до ризику. Люди, більш орієнтовані на майбутнє, мають більш конкретні плани та цілі.

З одного боку, зосередженість на майбутньому може допомогти людині залишатися вмотивованою та досягати поставлених цілей. З іншого боку, зосередженість на майбутньому може призвести до того, що людина буде нехтувати сьогоденням і не зможе відчувати радість від простих речей.

Між показниками залучення і рівнем відкритості майбутньому існує неоднозначна кореляція. У загальному випадку, особи, які більш залучені, мають більший рівень відкритості майбутньому (0.743 і 0.35 відповідно). Однак у випадку з низьким рівнем відкритості майбутнього спостерігається сильна негативна кореляція (-0.899). Особи, які більш залучені, як правило, мають більш позитивне ставлення до життя, тобто вони будуть більш відкриті до нових можливостей і змін у своєму житті. Особи, які мають низький рівень відкритості майбутньому, як правило, більш консервативні і бояться змін, що означає нижчий рівень залучення і можливе уникнення нового досвіду.

Подібно до залучення, між контролем і рівнем відкритості майбутнього існує неоднозначна кореляція. У загальному випадку, особи, які відчують більший контроль над своїм життям, мають вищий рівень відкритості майбутньому (0.713 і 0.298 відповідно). Однак у випадку з низьким рівнем відкритості майбутнього спостерігається сильна негативна кореляція (-0.83). Особи, які відчують більший контроль над своїм життям, як правило, більш впевнені в собі і своїх силах. Такі результати можуть призводити до того, що вони будуть більш відкриті до нових можливостей і змін у своєму житті.

Аналогічно, існує сильна позитивна кореляція між прийняттям ризику і високим та середнім рівнями відкритості майбутньому (0.75 і 0.276 відповідно). Є сильна негативна кореляція між прийняттям ризику та низьким рівнем відкритості майбутньому (-0.841). Отже, внутрішньо переміщені особи, які мають більший рівень відкритості майбутньому, як правило, більш залучені, відчувають більший контроль над своїм життям і є більш схильними до прийняття ризиків. В той же час, особи, які мають низький рівень відкритості майбутньому, як правило, менш залучені, відчувають менший контроль над своїм життям і є менш схильними до прийняття ризиків.

Отримані дані важливі для розуміння психологічного стану ВПО і можуть бути використані для розробки інтервенцій, спрямованих на поліпшення психологічного благополуччя цієї групи населення.

### **Висновки до другого розділу**

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення ставлення внутрішньо переміщених осіб до життєвої перспективи в умовах війни. До вибірки дослідження увійшло 60 осіб, що мають нині чинний статус ВПО, затверджений на законодавчому рівні.

З метою дослідження суб'єктивних уявлень про життєву перспективу в умовах війни було використано анкету «Темпоральні орієнтації українців в умовах війни». Більшість ВПО (48,3%) відчувають гнів і роздратування на війну і ворожу армію, тому що вони руйнують їхні життєві перспективи. Цей гнів і роздратування є природною реакцією на несправедливість і насильство, які чиняться проти ВПО. Лише 31,7% ВПО відчувають надію на своє майбутнє. Це свідчить про те, що війна завдала серйозної шкоди життєвим перспективам ВПО. Більшість ВПО (46,7%) не мають чітких уявлень про те, коли закінчиться війна в Україні, що може бути пов'язано з тим, що війна триває вже майже 2 роки, і ВПО втратили надію на її швидке закінчення.

«Опитувальник часової перспективи Зімбардо» (ZTPI) досліджує систему відносин особистості з часовим простором. Дослідження показало, що група має низький показник за шкалою «Негативне минуле» (56,7%) і високий показник негативного минулого серед ВПО (25%). Це можна пояснити масовим переміщенням та руйнуванням інфраструктури під час вторгнення. Більшість ВПО (70%) позитивно ставляться до свого минулого і цінують досвід до війни. Частка ВПО, які мають фаталістичне ставлення до сьогодення, складає 36,7%. Це може пов'язуватися з відчуттям безпорадності та безнадійності, які є результатом війни та окупації. Більшість ВПО (41,7%) мають середній рівень гедоністичного ставлення до сьогодення, прораховуючи ризики. 18,3% ВПО мають високий рівень гедонізму і орієнтуються на отримання максимального задоволення від життя в даний момент. Виявлено, що більшість ВПО (53,3%) мають низький рівень орієнтації на майбутнє, оскільки вони відчують тривогу і невпевненість у майбутньому. Впливом низького рівня орієнтації може бути ігнорування майбутнього, ризикова поведінка або залежність. З іншого боку, ВПО з високим рівнем орієнтації на майбутнє позитивно дивляться в майбутнє і мають впевненість у своїй здатності подолати труднощі.

Також було проведено дослідження компонентів життєстійкості за методикою Мадді. У даній вибірці лише 21,7% респондентів набрали високі бали за шкалою залученість, що свідчить про їх впевненість у собі та готовність до праці над досягненням мети. Більшість людей зниженої залученості (51,7%) відчують відірваність від своїх цілей, цінностей та навколишнього оточення. Травматичний досвід, втрата житла та майна, соціальні та економічні труднощі є факторами, які можуть впливати на рівень залученості у ВПО.

Контроль над своїм життям також є важливою складовою психологічного благополуччя. За результатами дослідження, більшість ВПО (63,3%) мають низький рівень контролю і лише 6,7% мають високий ступінь

контролю. Багато ВПО (30,0%) відчують середній рівень контролю, вони мають певний контроль над своїми життями, але не завжди досягають бажаних результатів.

Прийняття ризику також є важливим аспектом психологічного благополуччя. За дослідженням, 20,0% ВПО мають високий рівень схильності до ризику, вони готові йти на ризик і діяти без впевненості в успіху, щоб знайти нові можливості для розвитку. Більшість ВПО (46,7%) мають низький рівень схильності до ризику, вони більше схильні до стабільних ситуацій та мають важко адаптуватися до змін. Є також люди (33,3%), які знають, як оцінювати ризики та переваги перед прийняттям рішення.

Більшість ВПО (56,7%) мають низький рівень відкритості до майбутнього. Таким чином, цій групі респондентів може бути важко уявити своє майбутнє і вони можуть бути не готові до змін. ВПО можуть відчувати депресію або розчарування. Водночас 23,3% ВПО мають середній рівень відкритості до майбутнього і лише 20,0% ВПО мають високий рівень відкритості до майбутнього. Ці люди здатні планувати своє майбутнє і готові до змін. Вони, як правило, більш оптимістичні і мають більш позитивний погляд на життя.

Для аналізу взаємозв'язку між шкалами застосованих методик було використано коефіцієнт кореляції Спірмена. Виявлено, що внутрішньо переміщені особи з позитивним минулим, як правило, більше беруть участь у житті, відчують більший контроль над своїм життям і більш схильні ризикувати. Переселенці з негативним минулим мають більш негативний психологічний стан. Вони менше беруть участь у житті, відчують менший контроль над своїм життям і менш схильні ризикувати.

ВПО з фаталістичним сьогоденням менше залучені в життя, менше відчують контроль над своїм життям і більш схильні ризикувати. Внутрішньо переміщені особи, які мають гедоністичне ставлення до

сьогодення більше беруть участь у житті, відчувають більший контроль над своїм життям і більш схильні ризикувати.

Внутрішньо переміщені особи, які більш орієнтовані більше залучені в життя, відчувають, що мають більше контролю над своїм життям і більш схильні ризикувати. Як наслідок, ВПО, які мають вищий рівень відкритості до майбутнього, більш залучені, відчувають більший контроль над своїм життям і більш схильні до ризику. У той же час люди з низьким рівнем відкритості до майбутнього, як правило, менш залучені, мають відчуття меншого контролю над своїм життям і менш схильні до ризику.

Отримані дані важливі для розуміння психологічного стану ВПО і можуть бути використані для розробки інтервенцій, спрямованих на поліпшення психологічного благополуччя цієї групи населення.

## РОЗДІЛ 3

### ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ: ДИНАМІКА ЗМІН У СТАВЛЕННІ ДО ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

#### 3.1 Опис програми психосоціальної підтримки для внутрішньо переміщених осіб

До експерименту було залучено 60 осіб із вибірки, які були розподілені на 4 тренінгові групи по 15 осіб у кожній. Кожна група пройшла курс психосоціальної підтримки, що включав 5 зустрічей тривалістю 2 години кожна.

##### *Заняття 1 Тренінг «Погляд в майбутнє»*

*Мета заняття* – Візуалізувати свій стрес та знайти ресурс для виходу із стресових ситуацій.

*Завдання:*

– Дізнатися про спільні інтереси та цінності учасників.

*Матеріали та обладнання:* рулон кухонної фольги, аркуш паперу, маркери.

*Час проведення:* 2 години.

1) *Вступна частина:* знайомство; обговорення правил.

2) *Основна частина:*

– Вправа «Айсберг»

– Вправа «Хто я?»

– Вправа «Щось прекрасне»

Групове обговорення: Чи сподобалось працювати з фольгою? Чому? Що було візуалізувати важче: стрес чи щось прекрасне? Чому? Які емоції переживали у процесі роботи?

3) *Заклучна частина:* Рефлексія Обговорення наступних питань:

- Що тобі сподобалося сьогодні?
- Що відчуваєш зараз?
- Яке було твоє найважливіше відкриття про себе сьогодні?

4) *Прощання, домовленості, домашнє завдання.*

### ***Заняття 2 Тренінг «Внутрішній світ: розкриття ресурсів і можливостей»***

*Мета:* Усвідомлення своїх внутрішніх ресурсів та можливості.

*Завдання:*

- Інформування стосовно реакцій на пережитий досвід
- Усвідомлення своїх внутрішніх ресурсів та можливостей.

*Матеріали та обладнання:* аркуш паперу та фломастери або олівці

*Час проведення:* 2 години.

1) *Вступна частина:* психоедукація : основні теми

- Нормальні реакції на війну
- Вплив війни на психічне здоров'я
- Уявлення про майбутнє в умовах війни

2) *Основна частина:*

- Вправа «Моя опора»
- Вправа розповідь з елементами арт-терапії «Світло в темряві»
- Вправа «Легко-тяжко»

3) *Заклучна частина:* Обмін думок, обговорення вправ.

4) *Рефлексія* Обговорення, що вони отримали від тренінгу, і формулюють свої висновки:

- Що тобі сподобалося сьогодні?
- Що відчуваєш зараз?
- Яке було твоє найважливіше відкриття про себе сьогодні?

### ***Заняття 3 Тренінг «Відновлення»***

*Мета:* Ознайомлення учасників з методами арт-терапії та їх

використовувати арт-терапію для впорання зі стресом та тривогою в умовах війни.

*Завдання:*

- Створення безпечного та підтримуючого середовища
- Формування навичок рефлексії
- Розуміння власних станів та потреб

*Матеріали та обладнання:* аркуші, олівці, маркери

*Час проведення:* 2 години.

*Вступна частина:* Міні-лекція «Ознайомлення з методами арт-терапією».

*2) Основна частина*

- Вправа «Мій безпечний простір»
- Вправа «Кулак», «Ребро», «Долоня».

*3) Заключна частина :* Рефлексія Обговорення наступних питань:

- Що відчуваєш зараз?
- Чи важко було виконувати вправу?
- Яке було твоє найважливіше відкриття про себе сьогодні?

*4) Прощання, домовленості, домашнє завдання.*

***Заняття 4 Тренінг «Живий дотик: розкриття потенціалу через мистецтво та дихання»***

*Мета:* Розвиток особистісної свідомості через тіло, мистецтво та дихання»

*Завдання:*

– Ознайомлення учасників із основними принципами кінезіології та дихальних вправ

- Навчати прийомів саморелаксації, зняття м'язового напруження

*Тривалість:* 2 години.

*Матеріали та обладнання:* аркуші паперу А4, акварельні фарби, вологі серветки, фломастери, олівці, маркери.

*1) Вступна частина:* Ознайомлення з кінезіологічними та дихальними



вправами.

2) *Основна частина*

- Арт-техніка «Перелітні птахи»
- Вправа «Дзеркальне малювання»
- Вправа «Протистресове дихання»

3) *Заклучна частина*: Обмін думок, обговорення вправ.

4) *Рефлексія*: Обговорення, що вони отримали від тренінгу, і формулюють свої висновки:

- Що тобі сподобалося сьогодні?
- Що відчуваєш зараз?
- Яке було твоє найважливіше відкриття про себе сьогодні?

***Заняття 5 Тренінг «Життєва перспектива: ресурси, цілі та підтримка в умовах війни»***

*Мета*: допомогти учасникам тренінгу усвідомити свою життєву перспективу в умовах війни, знайти ресурси для її збереження та розвитку.

*Завдання*:

– Аналіз свого життєвого шляху до війни та зрозуміти, що для них важливо в житті

- Формулювання своїх цілей та мрії на майбутнє
- Об'єднання навколо спільної мети та підтримка один одного

*Тривалість*: 2 години.

*Матеріали та обладнання*: аркуші паперу А4, акварельні фарби, вологі серветки, фломастери, олівці, маркери.

1) *Вступна частина*

- Вправа «Мій життєвий шлях»

2) *Основна частина*

- Вправа «Мої ресурси»
- Вправа «Мої цілі»
- Вправа «Спільна перспектива»

3) *Заклучна частина: Рефлексія.*

- Що тобі сподобалося сьогодні?
- Що відчуваєш зараз?
- Яке було твоє відкриття про себе сьогодні?

Обговорення, що вони отримали від тренінгу, і формулюють свої висновки.

4) *Підведення підсумків*

### **3.2 Відстеження динаміки змін у ставленні до життєвої перспективи досліджуваних після проходження програми**

З метою оцінки ефективності програми психосоціальної підтримки для внутрішньо переміщених осіб, було проведено повторне тестування за методиками, що були використані для констатувального експерименту. Використано методики «Опитувальник часової перспективи Зімбардо» (ZTPI), «Тест життєстійкості Мадді» та «Шкала відкритості майбутньому» (Openness to the Future Scale, OFS).

Аналіз результатів цих методик після участі в програмі дозволить зробити висновки щодо змін у ставленні до життєвої перспективи ВПО в умовах війни. Порівняння даних до та після підтримки буде корисним для оцінки ефективності програми та її впливу на психологічне становище учасників, особливо в умовах військового конфлікту.

Результати повторного проходження респондентами методики «Опитувальник часової перспективи Зімбардо» представлено у табл. 3.1. За результатами повторної діагностики за методикою «Опитувальник часової перспективи Зімбардо» спостерігається певна зміна у сприйнятті часу учасниками.

Таблиця 3.1.

Результати повторної діагностики за методикою «Опитувальник часової перспективи Зімбардо»

Шкали	До програми			Після програми		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Негативне минуле	25,0%	18,3%	56,7%	18,3%	21,7%	60,0%
Позитивне минуле	70,0%	15,0%	15,0%	80,0%	11,7%	8,3%
Фаталістичне сьогоднішнє	46,7%	36,7%	16,7%	18,3%	33,3%	48,3%
Гедоністичне справжнє	18,3%	41,7%	40,0%	40,0%	36,7%	23,3%
Майбутнє	16,7%	30,0%	53,3%	45,0%	25,0%	30,0%

До програми більшість учасників (56,7%) мали низьку часову перспективу щодо негативного минулого. Це може свідчити про те, що учасники були зосереджені на негативних аспектах свого минулого і не могли бачити в них позитивних уроків. Після програми цей показник збільшився до 60,0%. Це може вказувати на те, що програма не мала значного впливу на сприйняття негативного минулого.

Після програми збільшилася кількість учасників із високою часовою перспективою щодо позитивного минулого (від 70,0% до 80,0%). Це може свідчити про позитивний вплив програми на сприйняття позитивних аспектів минулого. Можливо, програма допомогла учасникам краще зрозуміти та оцінити позитивні моменти свого минулого, що призвело до більш оптимістичного погляду на себе та своє життя.

Число учасників із низькою часовою перспективою щодо фаталістичного сьогоднішнього збільшилося після програми (від 16,7% до 48,3%). Це може вказувати на зміну сприйняття сучасності в більш фаталістичний спосіб після участі у програмі. Можливо, учасники стали відчувати себе більш безпорадними та неконтрольованими після участі у програмі.

Більше половини учасників вказали на середню часову перспективу щодо гедоністичного справжнього як до, так і після програми. Однак, після

програми збільшилася кількість учасників із високою часовою перспективою (від 18,3% до 40,0%). Це може вказувати на позитивний вплив програми на сприйняття насолод та задоволення. Можливо, програма допомогла учасникам більше цінувати прості радощі життя та насолоджуватися сьогоденням.

Спостерігається зменшення кількості учасників із низькою часовою перспективою щодо майбутнього після програми (від 53,3% до 30,0%). Це може свідчити про позитивний вплив програми на сприйняття майбутнього. Можливо, програма допомогла учасникам розвинути більш оптимістичний погляд на майбутнє та сформулювати конкретні цілі та плани.

Загальні тенденції вказують на те, що програма мала вплив на сприйняття часу учасниками, особливо в контексті позитивного та фаталістичного сприйняття. Проте, необхідно провести статистичний аналіз для ретельного розуміння цих змін і їхнього значення для учасників.

Результати повторної діагностики за методикою «Тест життєстійкості Мадді» представлено у табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

Результати повторної діагностики за методикою «Тест життєстійкості Мадді»

Шкали	До програми			Після програми		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Залучення	21,7%	26,7%	51,7%	55,0%	20,0%	25,0%
Контроль	6,7%	30,0%	63,3%	35,0%	46,7%	18,3%
Прийняття ризику	20,0%	33,3%	46,7%	40,0%	30,0%	30,0%

За результатами повторної діагностики за методикою «Тест життєстійкості Мадді» спостерігається позитивна тенденція до підвищення рівня залучення, контролю та прийняття ризику учасників. Життєстійкість – це особистісна характеристика, яка дозволяє людям успішно справлятися зі стресом та труднощами. Люди з високою життєстійкістю зазвичай мають такі риси, як залучення, контроль та прийняття ризику. Після програми кількість учасників із високим та середнім рівнем залучення зростає.

(від 21,7% до 55,0% та від 26,7% до 20,0% відповідно), тоді як кількість тих, хто має низький рівень залучення, зменшилася (від 51,7% до 25,0%). Це може свідчити про позитивний вплив програми на рівень залучення учасників. Можливо, програма допомогла учасникам побачити сенс у своєму житті та знайти те, що їх мотивує. Програма могла допомогти учасникам визначити свої цілі та цінності.

Після програми збільшилася кількість учасників із високим та середнім рівнем контролю (від 6,7% до 35,0% та від 30,0% до 46,7% відповідно), тоді як кількість тих, хто має низький рівень контролю, зменшилася (від 63,3% до 18,3%). Це може вказувати на позитивний вплив програми на рівень відчуття контролю учасників. Програма допомогла учасникам розвинути впевненість у собі та своїх силах. Після програми збільшилася кількість учасників із високим рівнем прийняття ризику (від 20,0% до 40,0%), тоді як кількість тих, хто має низький рівень прийняття ризику, збільшилася трошки (від 46,7% до 30,0%). Це може вказувати на те, що програма вплинула на більш позитивне ставлення до прийняття ризику учасників. Програма допомогла учасникам зрозуміти, що прийняття ризику може бути корисним для розвитку та зростання. Програма навчила учасників, як оцінювати ризики та переваги, та показала учасникам приклади людей, які досягли успіху, приймаючи ризики.

Загальні тенденції вказують на те, що програма, ймовірно, мала позитивний вплив на рівень залучення, контролю та прийняття ризику учасників.

За результатними повторного проходження респондентами методики «Шкала відкритості майбутньому» було виявлено певні зрушення, які у відсотковому вигляді представлено на рис. 3.1.

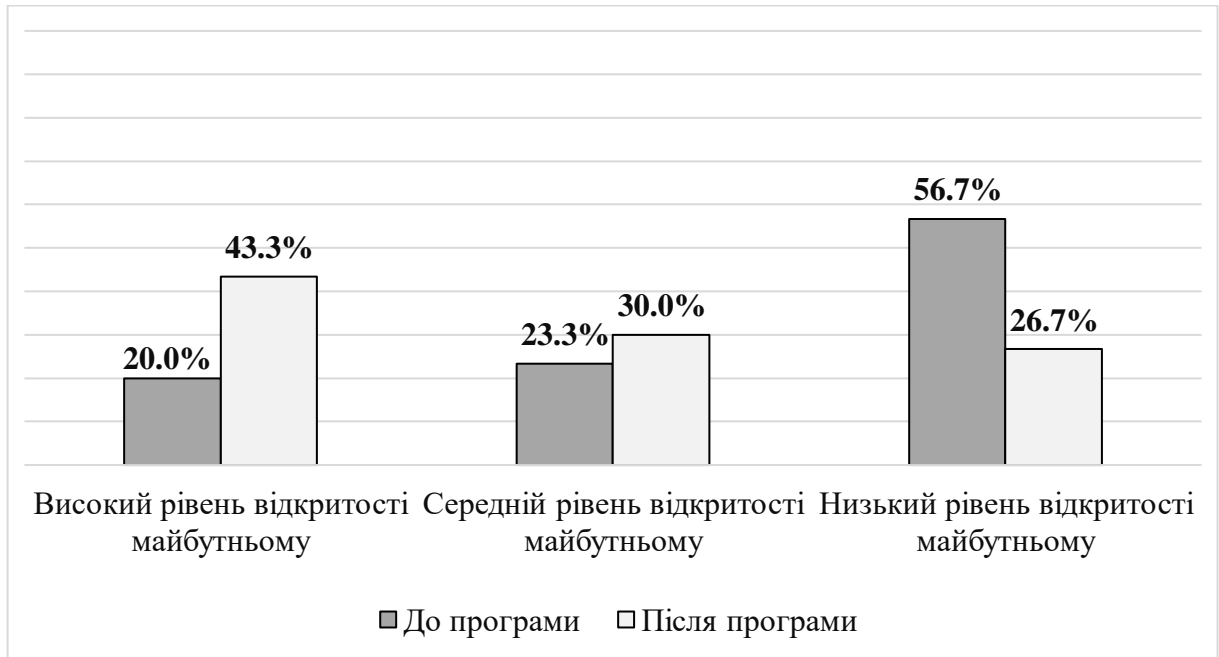


Рис. 3.1. Результати повторної діагностики за методикою «Шкала відкритості майбутньому»

За результатами повторної діагностики за методикою «Шкала відкритості майбутньому» спостерігається позитивна тенденція до підвищення рівня відкритості майбутньому учасників. Люди з високим рівнем відкритості майбутньому зазвичай мають такі риси, як: готовність до змін і нових можливостей, впевненість у собі та своїх силах, здатність до адаптації.

Кількість учасників із високим рівнем відкритості майбутньому збільшилася після програми (від 20,0% до 43,3%). Це може свідчити про позитивний вплив програми на готовність учасників розглядати майбутні можливості та бути відкритими до нового. Програма допомогла учасникам сформувати позитивний погляд на майбутнє та навчитися бачити в ньому можливості для зростання та розвитку.

Кількість учасників із середнім рівнем відкритості майбутньому після програми зменшилася трошки (від 23,3% до 30,0%). Можливо, програма мала більший вплив на учасників із низьким рівнем відкритості, ніж на учасників із середнім рівнем відкритості. Кількість учасників із низьким рівнем відкритості майбутньому значущо зменшилася після програми (від 56,7% до

26,7%). Це може свідчити про позитивний вплив програми на зміну відношення учасників до майбутніх можливостей та відкритість до них. Програма допомогла учасникам навчитися приймати рішення в умовах невизначеності.

Загальні тенденції вказують на те, що програма, ймовірно, має позитивний вплив на рівень відкритості майбутньому учасників, особливо в контексті зменшення кількості осіб із низьким рівнем відкритості та збільшення кількості осіб із високим рівнем відкритості. Однак важливо провести статистичний аналіз отриманих даних.

### **3.3 Аналіз та інтерпретація результатів формувального експерименту**

Для оцінки ефективності використаної програми був використаний критерій математичної статистики – Т-критерій Вілкоксона. Цей статистичний критерій застосовується для порівняння двох незалежних вибірок. Він базується на порівнянні сум рангів ознак у цих двох вибірках. Для використання критерію Вілкоксона важливо, щоб вибірки були незалежними, а вивчена ознака мала порядковий характер. Критерій не вимагає виконання умови нормального розподілу ознаки та рівності дисперсій у двох вибірках.

Для розрахунку критерію Вілкоксона слід виконати наступні кроки:

1. Визначити ранги ознак для кожної вибірки.
2. Обчислити суму рангів для обох вибірок.
3. Порівняти суми рангів.

Якщо сума рангів у першій вибірці більша або дорівнює сумі рангів у другій вибірці, то приймається гіпотеза про наявність статистично значущої різниці між вибірками.

Результати статистичної оцінки представлено у табл. 3.3.

Таблиця 3.3.

Результати статистичного аналізу

Назви шкал	Середнє значення в групі до застосування програми»	Середнє значення в групі після застосування програми»	Емпіричне значення критерію	Рівень значущості
Негативне минуле	1.683	1.583	21	0.014*
Позитивне минуле	2.550	2.717	0	0.002**
Фаталістичне сьогодні	2.300	1.700	666	0***
Гедоністичне справжнє	1.783	2.167	0	0***
Майбутнє	1.633	2.150	0	0***
Залучення	1.700	2.300	0	0***
Контроль	1.400	2.167	0	0***
Прийняття ризику	1.733	2.100	0	0***
Високий рівень відкритості майбутньому	1.400	1.867	0	0***
Середній рівень відкритості майбутньому	1.467	1.600	231	0.48
Низький рівень відкритості майбутньому	2.133	1.533	171	0***
* Кореляція значуща на рівні $P < 0,05$				
** Кореляція значуща на рівні $P < 0,01$				
*** Кореляція значуща на рівні $P < 0,001$				

За результатами статистичного аналізу, проведеного за допомогою Т-критерію Вілкоксона, було виявлено статистично значущі зміни в досліджуваних психологічних аспектах після застосування програми.

Середнє значення шкали «Негативне минуле» зменшилося з 1.683 до 1.583, що свідчить про зменшення негативних спогадів і емоцій, пов'язаних з минулим. Може бути пов'язано з тим, що програма допомогла учасникам переосмислити своє минуле і побачити в ньому більше позитивних моментів.



За шкалою «Позитивне минуле» середнє значення збільшилося з 2.550 до 2.717, що свідчить про збільшення позитивних спогадів і емоцій, пов'язаних з минулим. Програма допомогла учасникам зосередитися на позитивних аспектах свого минулого та цінувати їх.

Середнє значення шкали «Фаталістичне сьогодні» зменшилося з 2.300 до 1.700, що свідчить про зменшення відчуття безсилля і безвиході. Це може бути пов'язано з тим, що програма допомогла учасникам побачити, що вони мають більший контроль над своїм життям, ніж вони думали раніше.

Збільшилося середнє значення і шкали «Гедоністичне справжнє» з 1.783 до 2.167, що свідчить про збільшення фокусування на поточних задоволеннях. Також програма допомогла учасникам навчитися цінувати сьогодні і отримувати від нього задоволення.

Середнє значення шкали «Майбутнє» збільшилося з 1.633 до 2.150, що свідчить про збільшення позитивного ставлення до майбутнього. Це може бути пов'язано з тим, що програма допомогла учасникам побачити, що у них є більше можливостей для досягнення своїх цілей, ніж вони думали раніше.

Всі три шкали «Залучення», «Контроль» та «Прийняття ризику» збільшилися, що свідчить про збільшення показників залучення до життя, відчуття контролю та готовності до прийняття ризиків. Це може бути пов'язано з тим, що програма допомогла учасникам розвинути більш позитивне ставлення до себе і світу.

Середнє значення шкали «Відкритість майбутньому» для низького рівня збільшилося з 1.633 до 2.150, що свідчить про збільшення відкритості до нових можливостей та досвіду. Це може бути пов'язано з тим, що програма допомогла учасникам навчитися бачити в майбутньому більше можливостей, а не загроз.

Загалом, отримані результати свідчать про позитивний вплив програми на досліджувані психологічні аспекти. Програма допомогла учасникам зменшити негативні спогади і емоції, пов'язані з минулим, збільшити

позитивні спогади і емоції, зменшити відчуття безсилля і безвиході, сфокусуватися на поточних задоволеннях, сформувавши позитивне ставлення до майбутнього, збільшити залучення до життя, відчуття контролю та готовність до прийняття ризиків, а також підвищити відкритість до нових можливостей.

### **Висновки до третього розділу**

Після проведення програми, результати повторної діагностики для учасників показали зміни в їх сприйнятті часу, залученості, контролю та прийнятті ризику, а також відкритості до майбутнього.

Щодо сприйняття часу, було виявлено, що більшість учасників мали низьку часову перспективу щодо негативного минулого, і ця кількість збільшилася після програми. Зростання також спостерігалось у високій часовій перспективі щодо позитивного минулого. Крім того, кількість учасників з фаталістичним теперішнім збільшилася, а кількість тих, хто сприймає майбутнє позитивно, зменшилася.

Стосовно залученості, контролю та прийняття ризику, була позитивна тенденція. Кількість учасників з високою залученістю та контролем зросла після програми, що може свідчити про позитивний вплив програми на ці аспекти. Також було виявлено збільшення учасників із високою схильністю до ризику.

Нарешті, стосовно відкритості до майбутнього, було помітне збільшення кількості учасників з високою рівнем відкритості, що свідчить про позитивний вплив програми на готовність розглядати нові можливості. Зменшення було зафіксовано учасників з низьким рівнем відкритості. Для кращого розуміння цих змін і їх значущості для учасників, було проведено статистичний аналіз.

Статистичний аналіз досліджуваних психологічних аспектів, проведений за допомогою Т-критерію Вілкоксона, показав статистично

значущі зміни після проведення програми. Негативне минуле зменшилося, що свідчить про зменшення негативних спогадів та емоцій. Позитивне минуле збільшилося, що свідчить про збільшення позитивних спогадів та емоцій. Фаталістичне теперішнє знизилося, що свідчить про зменшення безпорадності та безнадійності. Гедоністичне теперішнє зросло, що свідчить про більшу зосередженість на миттєвих задоволеннях. Спостерігалось підвищення позитивного ставлення до майбутнього.

Програма змінила ставлення учасників до минулого, теперішнього та майбутнього, а також допомогла сформувати позитивний погляд на ризик, залучення та контроль. Більше учасників почали бачити позитивні аспекти минулого в довгостроковій перспективі. Збільшилася кількість учасників із песимістичним ставленням до теперішнього, та більше учасників почали цінувати задоволення від сьогодення. Програму також пов'язують з більш оптимістичним поглядом на майбутнє та залученістю у життя. Учасники отримали більше контролю над своїм життям та зробили більш ризиковані вибори. Вони також стали більш відкритими до майбутніх можливостей та готовими до змін. Програма допомогла учасникам перебороти страх перед майбутнім і навчитися справлятися з непередбачуваними ситуаціями. Всі ці зміни свідчать про позитивний вплив програми на успішну адаптацію учасників до змін і нових середовищ.

## ВИСНОВКИ

Внутрішньо переміщені особи є жертвами різних обставин і мають багато труднощів у своєму новому статусі. Вони зазнають відсутності безпеки, доступу до базових потреб, освіти та можливостей для отримання засобів до існування. Психологічний дистрес і травма також впливають на їхнє ставлення до майбутнього. Дослідження показують, що такі особи мають вищий ризик розвитку проблем з психічним здоров'ям, таких як депресія, тривога, посттравматичний стресовий розлад та суїцидальні думки. Війна в Україні суттєво погіршила життєві шанси внутрішньо переміщених осіб, вони відчують страх, тривогу та втрачають сенс життя. Розуміння та врахування психологічних особливостей цих осіб є важливим кроком у розробці програм підтримки, які сприятимуть покращенню їхнього психічного здоров'я та якості життя.

Емпіричне дослідження проаналізувало ставлення внутрішньо переміщених осіб (ВПО) до життєвих можливостей в умовах війни. У дослідженні була використана анкета «Часові орієнтації українців в умовах війни». Виявилося, що більшість ВПО (48,3%) відчують гнів та роздратування щодо війни, оскільки вони вбачають в ній приховану загрозу своїм життєвим шансам. Лише 31,7% ВПО мають надію на майбутнє, що свідчить про серйозні зрушення в їхніх життєвих перспективах. Багато ВПО (46,7%) не бачать чіткого закінчення війни, що може відображати їх втрату віри в швидке завершення конфлікту. Дослідження також показало, що вплив війни та переміщення на ВПО може мати негативний вплив на їхній психологічний стан, так як вони відчують невпевненість і недовіру. Деякі ВПО також можуть відчувати депресію і розчарування через незрозумілість майбутнього. Вплив війни також може впливати на ставлення ВПО до часу і контролю над своїм життям. Більшість ВПО відчують низький рівень

контролю (63,3%) і мають низьку відкритість до майбутнього (56,7%). Хоча є ВПО, які мають більш високий рівень контролю (6,7%) і відкритості до майбутнього (20,0%). Загалом, дослідження свідчить про значний вплив війни на життя ВПО і їхні психологічні стани.

Для аналізу зв'язку між шкалами використовувався коефіцієнт кореляції Спірмена. Виявлено, що ВПО з позитивним минулим зазвичай більш залучені в життя, відчують більший контроль над своїм життям і більш схильні до ризику. ВПО з негативним минулим мають більш негативний психологічний стан, менше залучені в життя, менше контролюють його і менш схильні до ризику. ВПО з фаталістичним ставленням до теперішнього менш залучені в життя, почуваються менш контрольованими і більш схильні до ризику. ВПО з гедоністичним ставленням до присутнього більш залучені в життя, почуваються більш контрольованими і більш схильні до ризику. ВПО зі ставленням, більш орієнтованим на майбутнє, залучені до життя, відчують більший контроль над своїм життям і більш схильні до ризику. Ті, хто має низький рівень відкритості до майбутнього, зазвичай менш активні, менше контролюють своє життя і менш схильні до ризику. Ці результати є важливими для розуміння психологічного стану ВПО і стали основою для розробки інтервенцій, спрямованих на покращення психологічного благополуччя цієї категорії населення.

Результати пост-тестів після завершення програми свідчать про зміну сприйняття часу, залученості, контролю та прийняття ризиків учасниками. Зміни у сприйнятті часу відображаються у зростанні кількості учасників, які мають негативне сприйняття минулого, а також у збільшенні позитивного сприйняття минулого. За результатами програми, також зросла кількість учасників з фаталістичним ставленням до сьогодення, однак зменшилася кількість учасників з позитивною перспективою майбутнього. Щодо залученості, контролю та ризику, спостерігалася позитивна тенденція: зросла кількість учасників з високим рівнем залученості та контролю, а також

збільшилася кількість учасників з готовністю до ризику. Щодо відкритості до майбутнього, помітно зросла кількість учасників з високим рівнем відкритості, тоді як зменшилася кількість учасників з низьким рівнем відкритості.

Для більш глибокого розуміння цих змін та їхнього значення для учасників, проведено статистичний аналіз. Результати аналізу показали статистично значущі зміни після проходження програми. Зменшилося негативне сприйняття минулого, що означає зменшення негативних спогадів та емоцій. Збільшилося позитивне сприйняття минулого, що свідчить про зростання позитивних спогадів та емоцій. Зменшилося фаталістичне ставлення до сьогодення та збільшилася гедоністична насолода від сьогодення. Збільшилось позитивне ставлення до майбутнього.

Ця програма дала змогу змінити ставлення учасників до минулого, теперішнього та майбутнього. Вона також сприяла позитивному погляду на ризик, залученість та контроль. Внаслідок програми, учасники почали розглядати позитивні аспекти минулого у довгостроковій перспективі. Зменшилася кількість учасників з песимістичним поглядом на сьогодення, а збільшилася кількість тих, хто цінує насолоду від сьогодення. Програма також асоціюється з більш оптимістичним поглядом на майбутнє та більш цілеспрямованим поглядом на життя. Учасники отримали більший контроль над своїм життям та приймали більш ризиковані рішення. Вони також стали більш відкритими до майбутніх можливостей та готовими до змін. Програма допомогла учасникам подолати страх перед майбутнім і навчитися справлятися з непередбачуваними ситуаціями. Всі ці зміни свідчать про позитивний вплив програми на успішну адаптацію учасників до змін і нового середовища.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Головаха Е.М., Кроник А.А., Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю., Толстых Н.Н., Хомик В.С. Життєві перспективи в структурі самосвідомості старшокласників. *Магістерський науковий вісник. Випуск № 25. 2017. 137 с.*
2. Гончарова О. Темпоральні орієнтації українців в умовах війни: минуле, теперішнє та майбутнє крізь призму військової агресії рф. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії. 2022. Випуск 43, с. 9–17.*
3. Кухта М.П. Життєві перспективи особистості в структурі соціального потенціалу: проблемно-подієвий підхід. *Український соціум. 2018, № 2 (65). С. 83–95*
4. Кухта М.П. Життєві перспективи: поняття, структура, функції та види. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики, 2016, 69-70. С. 57-66.*
5. Моляко В.О. Психологія творчості – нова парадигма дослідження конструктивної діяльності людини. *Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 8. С. 1-4.*
6. О.А. Бакаленко Теоретичні підходи до вивчення часової перспективи. *Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна.. Серія «Теорія культури і філософія науки». Випуск 57. 2017. С. 76-81.*
7. Павленко О. В. Життєва перспектива та індивідуальний досвід як аспекти проблематики життєвого шляху особистості. *Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія Психологія, 2014, 11-21 с.*
8. Підручна І.Б. Психологічний аналіз категорії життєвої перспективи особистості. *Психологічні перспективи. Випуск 18. 2011. С. 204-212.*

9. Рудь Г.В. Окремі аспекти подієво-каузометричного аналізу життєвого шляху молоді людини. Проблеми загальної та педагогічної психології. Інституту психології імені Г.С.Костюка АПН України (За ред. акад. Максименка С.Д.). Т. VI. Випуск 4. К., 2003. С. 275-281.
10. Сеник О.М. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPІ). *Соціальна психологія*, 2012 . (1-2), с. 51-52.
11. Сеник О.М. Роль часової перспективи у психологічному здоров'ї особистості. *Проблеми сучасної психології*. Випуск 17. 2012. С. 511-527.
12. Сидорик Ю. В. Особливості життєвих перспектив у студентів з різним типом взаємин з своїми батьками. *Зб. наук. пр. : філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ, ВДВ ЦІТ, 2007. Вип. 12, ч. 2. С.203–212.
13. Скворчевська Є. Л. Психологічні особливості часової перспективи та сприйняття часу у психологічних дослідженнях. *Науковий огляд № 1 (22)*, 2016. С. 1-9.
14. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. К. : Ма-рич, 2009, 232 с.
15. Титаренко Т.М. Просторово-часові виміри життєвого світу особистості в онтогенетической площині. *Психологія особистості і час*. Т. 1. 1991. С. 17-20.
16. Тодорів Л.Д. Психологічні умови формування життєвих перспектив у ранній юності (когнітивний аспект): автореф. дис. на ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія». К., 2000.–19 с
17. Фрідман О.В. Феномен концептуалізації особистісного досвіду: аналіз результатів пілотажного емпіричного дослідження. Проблеми емпіричних досліджень у психології. К. : Гнозис, 2009. Вип. 2. 412 с., с. 105–112.
18. Фурман О., Фурман А.А., Дикий Я. Вчинок і подія як соціємна організованість життєвого шляху особистості. *Психологія і суспільство*, 2021, (2), 143-168.



19. В Україні презентували стратегію для ВПО до 2025 року. Що вона передбачає. *Суспільне | Новини*. URL: <https://suspijne.media/388076-v-ukraini-prezentovali-strategiu-sodo-vnutrisnih-pereselenciv-do-2025-roku-so-vona-peredbacae/> (дата звернення: 03.12.2023).
20. Життєвий шлях. *Енциклопедія Сучасної України ЕСУ*. URL: <https://esu.com.ua/article-19294> (дата звернення: 02.11.2023).
21. Соціологічне дослідження до Дня Незалежності: Уявлення про патріотизм та майбутнє України (16-20 серпня 2023). *Browser check, please wait ...* URL: [https://ratinggroup.ua/research/ukraine/soc\\_olog\\_chne\\_dosl\\_dzhennya\\_do\\_dnya\\_nezalezjno\\_ujavlennya\\_pro\\_patr\\_otizm\\_ta\\_maybutn\\_ukra\\_ni\\_16-20\\_se.html](https://ratinggroup.ua/research/ukraine/soc_olog_chne_dosl_dzhennya_do_dnya_nezalezjno_ujavlennya_pro_patr_otizm_ta_maybutn_ukra_ni_16-20_se.html) (дата звернення: 09.12.2023).
22. Тест життєстійкості С. Мадді. *ni.biz.ua*. URL: [http://ni.biz.ua/1/1\\_5/1\\_51709\\_test-zhiznestoykosti-s-maddi.html](http://ni.biz.ua/1/1_5/1_51709_test-zhiznestoykosti-s-maddi.html) (дата звернення: 05.11.2023).
23. УКРАЇНА – БАЗОВА ОЦІНКА ТЕРИТОРІЇ ЗАРЕЄСТРОВАНИХ ВПО – ПІДСУМКИ 20 ТУРУ (СІЧЕНЬ 2023) | *Displacement Tracking Matrix. Home / Displacement Tracking Matrix*. URL: <https://dtm.iom.int/reports/ukraina-bazova-ocinka-teritorii-zareestrovanih-vpo-pidsumki-20-turu-sichen-2023> (дата звернення: 03.11.2023).
24. 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.
25. 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.

26. 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.
27. El-Bushra J., Fish K. Refugees and internally displaced persons. *International Alert and Women Waging Peace*, 2004. P. 1-17.
28. 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.
29. Kälin W., Chappuis 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.
30. Lewin K. Time Perspective and Morale. *Civilian Morale*. N.Y., 1942.
31. Lighting up Nobel Prize-winning studies with protein intrinsic disorder / L. Piersimoni et al. *Cellular and Molecular Life Sciences*. 2022. Vol. 79, no. 8.
32. 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.
33. Nuttin J., Lens W. Future Time Perspective and Motivations: Theory and Research Method. N.J., 1985.
34. Ojo S. Challenges of internally displaced persons (idps) and peacebuilding process. 2017. 22 p.
35. Sircova A., Van De Vijver F.J., Osin E., Milfont T.L., Fioulaine 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).
36. Zaleski Z. Personal Future in Hope and Anxiety Perspective. *Psychology of Future Orientation*. Lublin, 1994
37. 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.

38. 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: 05.11.2023).

39. 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: 13.12.2023).

40. Dirikgil 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: 09.12.2023).

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: 06.11.2023).

42. IDP definition | UNHCR. *UNHCR*. URL: <https://emergency.unhcr.org/protection/legal-framework/idp-definition> (date of access: 03.11.2023).

43. IDPs or Refugees: What's the Difference?. *Vision*. URL: <https://www.vision.org/idps-or-refugees-whats-difference-785> (date of access: 05.12.2023).

44. 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: 05.12.2023).

45. 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: 05.11.2023).
46. 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: 08.12.2023).
47. 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: 06.12.2023).
48. OUP accepted manuscript. *Oxford Review Of Economic Policy*. 2021. URL: <https://doi.org/10.1093/oxrep/grab011> (date of access: 09.12.2023).
49. 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: 05.11.2023).
50. 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: 05.12.2023).
51. 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](https://doi.org/10.1007/978-1-4471-0215-1_4) (date of access: 03.12.2023).
52. Situation Ukraine Refugee Situation. *Operational Data Portal*. URL: <https://data2.unhcr.org/en/situations/ukraine> (date of access: 08.12.2023).
53. 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: 09.12.2023).









