

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук  
(повне найменування факультету)

Психологія  
(повне найменування кафедри)

**Пояснювальна записка**

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр  
(ступінь вищої освіти)

на тему Психологічні аспекти побудови життєвої перспективи вимушено  
переміщених осіб  
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,  
групи СНЗ-110

Спеціальності 053 Психологія  
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)  
Психологія

ЛІТВІН О.В.  
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ХРУСТАЛЬОВА М.С.  
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.  
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**Національний університет «Запорізька політехніка»**  
 (повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук  
 Кафедра «Психологія»  
 Ступінь вищої освіти бакалавр  
 Спеціальність 053 Психологія  
 (код і найменування)  
 Освітня програма (спеціалізація) Психологія  
 (назва освітньої програми (спеціалізації))

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

« 19 » \_\_\_\_\_ лютого 2024 року

**З А В Д А Н Н Я**  
**НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)**

ЛІТВІН Олександр Вячеславівни

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічні аспекти побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб  
 керівник проєкту (роботи) кандидат політичних наук, доцент ХРУСТАЛЬОВА Марина Станіславівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «05» червня 2024 року № 70

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 05 червня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 90 сторінок, 6 таблиць, 10 рисунків, 51 джерело, 3 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) Розібрані теоретичні основи дослідження психологічних аспектів побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб та проведено емпіричне дослідження психологічних аспектів побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) Рис.1.1. Етапи побудови життєвої перспективи особистості; Рис.1.2. Мотиватори до побудови життєвої перспективи особистості [7; 22; 39]; Рис.1.3. Вплив життєстійкості на побудову життєвої перспективи [11; 26; 51]; Рис.1.4. Процес формування узгодженої життєвої перспективи; Таблиця 2.1. Рівні конкурентоспроможності особистості; Таблиця 2.2. Характеристика вибірки; Таблиця 2.3. Аналіз результатів статистичного аналізу критеріїв побудови життєвої та тимчасової перспективи ВПО (п=50) за методикою

«Життєва та тимчасова перспективи особистості» (ЖВПЛ); Рис.2.1. Розвиток критеріїв побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб; Таблиця 2.4. Аналіз результатів статистичного аналізу діагностики життєстійкості ВПО за методикою «Короткий опитувальник життєстійкості (Hardiness Questionnaire) (n=50); Рис.2.2. Вираження головних компонентів формування життєстійкості вимушено переміщених осіб; Таблиця 2.5. Аналіз результатів діагностики мотивації ВПО за методикою «Діагностика мотиваторів соціально-психологічної активності особистості» (М. Фетіскін, В. Козлов, Г. Мануйлов) (n=50); Рис.2.3. Структура мотиваторів соціально-психологічної активності ВПО; Таблиця 2.6. Кореляційний зв'язок між життєвою перспективою, життєстійкістю особистості та мотиваторами соціально-психологічної активності; Рис.2.4. Кореляційна плеяда «зв'язок між життєвою перспективою, життєстійкістю особистості та мотиваторами соціально-психологічної активності»; Рис.2.5. Головні кроки щодо узгодження життєвої перспективи ВПО; Рис.2.6. Модель побудови узгодженої життєвої перспективи вимушено переміщених осіб

## 6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

| Розділ   | ПРІЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата   |                           |
|----------|-------------------------------------------|----------------|---------------------------|
|          |                                           | завдання видав | прийняв виконане завдання |
| 1        | ХРУСТАЛЬОВА М.С., доцент                  | 15.04.2024     | 28.04.2024                |
| 2        | ХРУСТАЛЬОВА М.С., доцент                  | 29.04.2024     | 12.05.2024                |
| Нормок-б | ГАРМАШ А.О., викладач                     | 14.05.2024     | 27.05.2024                |

## 7. Дата видачі завдання «19» лютого 2024 року.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів дипломного проєкту (роботи)                                 | Строк виконання етапів проєкту ( роботи ) | Примітка |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------|
| 1     | Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)    | 19.02.2024                                |          |
| 2     | Збір матеріалу та вивчення літературних джерел дипломний проєкт (роботу) | 21.02.2024                                |          |
| 3     | Затвердження теми                                                        | 15.03.2024                                |          |
| 4     | Складання змісту                                                         | 18.03.2024                                |          |
| 5     | Виконання першого розділу                                                | 15.04.2024                                |          |
| 6     | Виконання другого розділу                                                | 29.04.2024                                |          |
| 7     | Виконання третього розділу                                               | 13.05.2024                                |          |
| 8     | Формування висновків                                                     | 23.05.2024                                |          |
| 9     | Перевірка роботи керівником                                              | 27.05.2024                                |          |
| 10    | Оформлення дипломного проєкту (роботи)                                   | 30.05.2024                                |          |
| 11    | Нормоконтроль та перевірка на запозичення                                | 03.06.2024                                |          |

|    |                                              |            |  |
|----|----------------------------------------------|------------|--|
| 12 | Попередній захист дипломного проєкту(роботи) | 05.06.2024 |  |
| 13 | Подання роботи на кафедру                    | 05.06.2024 |  |
| 14 | Одержання відгуку та рецензії                | 07.06.2024 |  |
| 15 | Захист дипломної роботи                      | 14.06.2024 |  |

**Студент(ка)**

\_\_\_\_\_

(підпис )

**Олександра ЛІТВІН**

(прізвище та ініціали)

**Керівник проєкту (роботи)**

\_\_\_\_\_

( підпис )

**Марина ХРУСТАЛЬОВА**

(прізвище та ініціали)

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 90 с., 6 табл., 10 рис., 51 дж., 3 дод.

Об'єкт дослідження: життєва перспектива

Предмет дослідження: психологічні аспекти побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб.

Мета дослідження: визначити психологічні аспекти побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез та узагальнення науково-психологічної літератури щодо проблеми дослідження психологічних аспектів побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб, індукція та дедукція; емпіричні (психодіагностичне тестування); математичні методи обробки даних емпіричного дослідження: кількісний метод (статистичний); якісний метод (диференціація матеріалу за групами, аналіз).

В роботі окреслили теоретичні підходи дослідження феномену «життєва перспектива» в психології; розглянули психологічні особливості побудови життєвої перспективи особистості; охарактеризували умови формування узгодженої життєвої перспективи вимушено переміщених осіб; провели емпіричне дослідження психологічних аспектів побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб; розробили рекомендації щодо побудови узгодженої життєвої перспективи вимушено переміщених осіб.

Практична значущість роботи пов'язана з можливістю використання її матеріалів для подальших досліджень, а також у практичному використанні запропонованого блоку діагностичних методик для діагностики життєвої перспективи вимушених переселенців.

ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ, ПСИХОЛОГІЧНІ  
ОСОБЛИВОСТІ, ЖИТТЄВА ПЕРСПЕКТИВА, АДАПТАЦІЯ,  
ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                                                                               | 7  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПОБУДОВИ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....              | 11 |
| 1.1.Теоретичні підходи дослідження феномену «життєва перспектива» в психології.....                                                      | 11 |
| 1.2. Психологічні особливості побудови життєвої перспективи особистості.                                                                 | 18 |
| 1.3.Умови формування узгодженої життєвої перспективи вимушено переміщених осіб .....                                                     | 34 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПОБУДОВИ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....                      | 44 |
| 2.1. Організація та методика емпіричного дослідження психологічних аспектів побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб..... | 44 |
| 2.2. Аналіз та опис результатів дослідження .....                                                                                        | 54 |
| 2.3. Пропозиції щодо побудови узгодженої життєвої перспективи вимушено переміщених осіб .....                                            | 65 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                                                            | 74 |
| ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                                                            | 80 |
| ДОДАТКИ.....                                                                                                                             | 85 |

## ВСТУП

Актуальність. За сучасних умов військової агресії в Україні, коли процес особистісного та професійного життя людини пов'язаний зі значними, часто непередбачуваними труднощами, проблема побудови життєвої перспективи набуває особливо гострої актуальності. У процесі життєтворчості людина реалізує усвідомлювані й неусвідомлювані прийоми моделювання світу та власного життя, що призводить до наповнення індивідуального світу людини життєвими перспективами. Якщо ж людина втрачає здатність створювати різні моделі світу і діяти відповідно до них, то вона вже не може планувати, активно діяти і жити.

Україна стала свідком значного зростання кількості внутрішньо переміщених осіб у зв'язку з війною в країні.

Вимушене переміщення є складним та травматичним досвідом для багатьох людей. Порушення звичного життя, втрата дому, рідних та стабільності можуть сильно вплинути на психологічний стан осіб, що зазнали переміщення. У таких умовах побудова життєвої перспективи стає важливим завданням, яке допомагає знайти мотивацію та напрямок для подальшого розвитку.

Отже, побудова життєвої перспективи у вимушено переміщених осіб є складною проблемою, яка вимагає уваги та досліджень з психологічного погляду. Вимушене переміщення може суттєво вплинути на психічний стан людини, її ідентичність, самооцінку та майбутнє бачення. Актуальність цієї проблеми очевидна у контексті сучасних військових конфліктів, природних катастроф та інших подій, що змушують людей шукати нове місце для життя.

Численні й багатогранні аспекти проблеми побудови життєвої перспективи особистості знайшли відображення в різноманітних концептуальних моделях зарубіжних та вітчизняних науковців: Ш. Бюлер, Е. Еріксон, Г. Олпорт, К. Абульханова-Славська, О. Кронік, В. Панок, В. Роменець, Л. Сохань, О. Павленко, Б. Цуканов та ін.

У наукових дослідженнях життєві перспективи розглядаються в контексті самосприйняття особистості, віднайдення сенсу життя (В. Франкл, Ж.П. Сарт, І. Ялом, М. Бубер, Г. Бал, П. Горностай, С. Максименко та ін.).

Наукові теорії та підходи до вивчення життєвої перспективи вимушено переміщених осіб включають такі напрями: теорія стресу та травми (Р. Сампільські): цей підхід досліджує вплив стресових ситуацій на психічне здоров'я та життєву перспективу людини; теорія соціальної адаптації (М. Мід): цей підхід розглядає взаємодію людини з новим соціальним середовищем після переміщення; теорія посттравматичного росту (Л. Калхун): цей підхід вивчає можливості позитивного розвитку після травматичних подій.

Аналіз наукових праць показав, що багато питань проблеми побудови життєвої перспективи недостатньо розроблені та представлені в літературі, а саме не приділено значної уваги виявленню психологічних аспектів побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб. Отже, дослідження побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб є важливим напрямком у сучасній психології, яке допомагає краще зрозуміти та підтримати людей, які пережили складні життєві обставини.

Об'єкт дослідження – життєва перспектива.

Предмет дослідження – психологічні аспекти побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб.

Мета дослідження – визначити психологічні аспекти побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб.

Гіпотеза дослідження: на ефективність побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб впливає життєстійкість особистості та мотивація соціально-психологічної активності.

Завдання:

1. Окреслити теоретичні підходи дослідження феномену «життєва перспектива» в психології.
2. Розглянути психологічні особливості побудови життєвої перспективи особистості.

3. Охарактеризувати умови формування узгодженої життєвої перспективи вимушено переміщених осіб.

4. Провести емпіричне дослідження психологічних аспектів побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб.

5. Розробити рекомендації щодо побудови узгодженої життєвої перспективи вимушено переміщених осіб.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Основу дослідження побудови життєвої перспективи особистості складають: соціально-психологічний підхід (Б. Ананьєв, Є. Головаха, А. Кронік, Л. Сохань та ін.). Представники соціально-психологічного підходу розглядають становлення життєвих перспектив з урахуванням несуперечливої індивідуальної системи ціннісних орієнтацій; суб'єктний підхід, у межах якого передбачається розгляд життєвого шляху з позиції культурно-історичного розвитку особистості (С. Рубінштейн), життєвої стратегії (К. Абульханова-Славська), послідовності вчинків як зміни ціннісних орієнтацій (В. Роменець), мотиваційний (Т. Гісме, З. Залескі, К. Левін, В. Ленс, Ж. Нюттен, Л.К. Франк, Н. Фрезер, П. Фресс), подієвий (Є. М. Головаха, А. А. Кронік, Д.О. Леонтьєв, В.С. Хомік), прогностичний (П. К. Анохін, Н. А. Бернштейн).

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез та узагальнення науково-психологічної літератури щодо проблеми дослідження психологічних аспектів побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб, індукція та дедукція;
- емпіричні (психодіагностичне тестування);
- математичні методи обробки даних емпіричного дослідження: кількісний метод (статистичний); якісний метод (диференціація матеріалу за групами, аналіз).

Методики:

- 1) Тест оцінки життєвої та тимчасової перспективи (Н. Нікольська);
- 2) Короткий опитувальник життєстійкості (Hardiness Questionnaire) (С. Корбін);

3) Методика «Діагностика мотиваторів соціально-психологічної активності особистості» (М. Фетіскін, В. Козлов, Г. Мануйлов).

Наукова новизна: Дослідження побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб має наукову новизну у контексті розуміння впливу травматичних подій на психологічний розвиток людини, а саме: у дослідженні психологічних аспектів побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб.

Теоретична значущість дослідження: Дослідження має велике теоретичне значення, оскільки допомагає розкрити механізми адаптації до нових умов і формування нових життєвих цілей. Результати проведеного дослідження, збагачують психологічну теорію у питанні дослідження психологічних аспектів побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб.

Практична значущість роботи пов'язана з можливістю використання її матеріалів для подальших досліджень, а також у практичному використанні запропонованого блоку діагностичних методик для діагностики життєвої перспективи вимушених переселенців. Розроблена модель побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб може бути використана практичними психологами при розробці програм та інтервенцій для покращення психологічного стану та адаптації вимушено переміщених осіб.

Структура роботи: дослідження складається із вступу, двох розділів, висновків, переліку використаних літературних джерел та додатків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПОБУДОВИ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

#### 1.1. Теоретичні підходи дослідження феномену «життєва перспектива» в психології

Життєва перспектива є ключовим поняттям в психології, яке визначає уявлення особистості про своє майбутнє, цілі та очікування. Це поняття може бути розглянуте на двох основних площинах вимірювання: біологічній перспективі існування та соціальній перспективі [31; 44].

Біологічна перспектива існування включає в себе орієнтовну тривалість та якість життя особистості. Тривалість життя може бути визначена генетичною спадковістю, станом здоров'я, способом життя та умовами середовища. Однак, якість життя є більш складним поняттям, що включає в себе фізичне, психологічне та соціальне благополуччя особистості. Наприклад, якість життя може бути оцінена за рівнем задоволення, щастя, самореалізації та соціальної підтримки.

Соціальна перспектива включає в себе уявлення особистості про її місце у суспільстві, взаємодію з оточуючими та досягнення соціальних цілей. Ця перспектива може бути визначена соціальним статусом, ставленням оточуючих до особистості, рівнем соціальної підтримки та можливостей для самореалізації. Наприклад, успішна кар'єра, стабільні взаємини та соціальна інтеграція можуть впливати на соціальну перспективу особистості [4; 19; 35].

Обидві площини вимірювання життєвих перспектив є важливими для розуміння повного обсягу життя особистості. Біологічна перспектива існування нагадує нам про обмеження фізичного існування, тоді як соціальна перспектива наголошує на важливості соціальних зв'язків та досягнень у

суспільстві. Загалом, обидві площини вимірювання життєвих перспектив доповнюють одна одну, створюючи повний образ життя особистості. Розуміння цих аспектів дозволяє нам краще розуміти потреби та цілі людини, а також сприяє розвитку стратегій для покращення якості та тривалості її життя.

Життєва перспектива особистості є результатом взаємодії психологічного минулого, теперішнього стану та майбутніх очікувань. Психологічне минуле включає в себе всі попередні досвіди, виховання, травми, успіхи та невдачі, які сформували особистість і вплинули на її переконання, цінності та уявлення про світ. Цей психологічний багаж може впливати на сприйняття себе, інших людей та оточуючого середовища[6].

Теперішній стан особистості також важливий для формування життєвої перспективи. Він включає в себе її поточний емоційний стан, рівень самоприйняття, ставлення до навколишнього світу, розвиненість різних особистісних якостей (самооцінка, емпатія, толерантність) та розуміння власних потреб і бажань.

Життєва перспектива виникає з взаємодії психологічного минулого і теперішнього стану особистості. Наприклад, якщо особистість має позитивний психологічний багаж (підтримуюче виховання, успішний досвід), це може сприяти формуванню оптимістичної життєвої перспективи. З іншого боку, негативний досвід чи травми можуть призвести до розвитку песимістичних уявлень про майбутнє[20]. Оскільки життєва перспектива є динамічною конструкцією, вона може змінюватися під впливом нових подій та досвіду. Розвиток позитивних стратегій саморегуляції та психологічної гнучкості може допомогти особистості адаптуватися до змін у житті та покращити її життєву перспективу.

Отже, життєва перспектива тісно пов'язана з психологічним минулим і теперішнім станом особистості, оскільки ці фактори впливають на її уявлення про майбутнє, цілі та очікування.

Життєва перспектива – це суб'єктивне уявлення особистості про своє майбутнє, включаючи цілі, плани, очікування та сподівання. Це поняття в

психології було описано наступним чином: під поняттям «життєва перспектива» розуміють цілісну картину майбутнього, що формується у складному взаємозв'язку очікуваних і планованих подій. Указаний психологічний феномен розглянуто в єдності ціннісно-сміслових й організаційно-діяльнісних аспектів, де істотними є активність особистості, усвідомлене та реалістичне ставлення до побудови планів на майбутнє [14; 20; 38].

Е. Еріксон визначав життєву перспективу як постійний процес пошуку сенсу та значення в житті, що включає розвиток ідентичності та вирішення життєвих криз. К. Двек описувала життєву перспективу як психологічну концепцію, що визначає, як особистість ставиться до викликів та невдач у житті. В. Франкл розглядав життєву перспективу як основний мотив людської поведінки, пов'язаний з пошуком сенсу та мети в житті[50; 52; 58].

М. Селігман вказував на важливість оптимістичного мислення та розвитку позитивних очікувань у формуванні життєвої перспективи[56].

Проблема життєвої перспективи відображена у працях А. Адлера, Е. Берна, Ш. Бюлера, Е. Еріксона, Ж. Піаже, К. Юнга та інших вчених[49; 52; 58]. На сучасному етапі розвитку психології в її науковому полі поряд з терміном «життєва перспектива» поширені такі поняття, як «тимчасова перспектива», «перспектива майбутнього», «психологічна перспектива», «особистісна перспектива», «особисте майбутнє», «тимчасовий кругозір», «тимчасова перспектива майбутнього» та ін.

Поняття тимчасової перспективи було введено К. Левінім, що трактує її як загальність поглядів індивіда на психологічне майбутнє і психологічне минуле, що існує зараз на реальному та різних ірреальних рівнях[54].

У працях К. Платонова поняття «життєва перспектива» визначається як образ бажаного і усвідомлюваного як можливого свого майбутнього життя за умови досягнення певних цілей[33].

Є. Головаха характеризує життєву перспективу як цілісну картину майбутнього у складному суперечливому взаємозв'язку програмованих та очікуваних подій, з якими людину пов'язує соціальна цінність та

індивідуальний зміст власного життя[10]. При цьому, на думку вченої, зміст життєвих перспектив складає сукупність запланованих та очікуваних у майбутньому подій, які роблять уявлення про майбутнє організованими. Дослідниця вважає, що основою побудови життєвої перспективи є цілі, що висувуються особистістю, вибудовані плани і ціннісні орієнтації, програмовані та очікувані події.

Життєва перспектива є психологічним феноменом, який змінюється протягом життя людини, постійно перебуває у певній динаміці залежно від особистісного розвитку, особистих досягнень та життєвих ситуацій. Життєва перспектива – життєтворчий конструкт, який складається з можливостей, досягнень людини та її ціннісних пріоритетів та задає рух у конструювання образу майбутнього. Як динамічне утворення у структурі особистості, життєва перспектива під впливом різних життєвих ситуацій постійно змінюється. Як динамічне утворення в структурі особистості, життєва перспектива формується під впливом різних життєвих ситуацій, особистісного розвитку та особистих досягнень і є результатом інтегративної взаємодії життєвої ситуації, враховуючи її об'єктивні характеристики, та особистісні якості суб'єкта[11].

Життєва перспектива особистості, як відображення сприйняття особистістю власного життя в сукупності подій та смислів у контексті цілісності континууму «минуле - майбутнє», є мотиваційно-смісловою передиспозицією щодо формування та створення власного майбутнього[24]. Як невід'ємна складова самосвідомості, життєва перспектива формується суб'єктом крізь призму оцінки власних можливостей, власного досвіду та об'єктивної ситуації, в якій особистість розвивається, являючись передиспозицією щодо інтеграції людини в соціумі.

Життєва перспектива є єдиною картиною майбутнього у суперечливому, складному взаємозв'язку програмованих та очікуваних подій, від яких, на думку людини, залежить її соціальна цінність та сенс життя.

К. Абульханова-Славська, Т. Березіна, Є. Головаха, В. Ковальов, Т. Коттл, А. Кронік, К. Левін, Ж. Нюттен, Л. Франк та інші дослідники життєвої перспективи показують її провідну роль в управлінні особистістю часом

власного життя і підтверджують, що життєві цілі, поставлені адекватно здібностям, можливостям, системі знань та досвіду, а також способи їх реалізації в заданому соціальному контексті є опорою в організації активності в нинішньому часі [1; 4; 10; 43; 50; 57].

Життєва перспектива – динамічне психічне утворення. Це образ бажаного та усвідомлення майбутнього життя як можливого за умови досягнення певних цілей, це поєднання морально-світоглядного, ціннісно-цільового та діяльнісно-поведінкового самовизначення. Багато дослідників при використанні поняття «життєва перспектива особистості» в узагальненому сенсі розуміють її як сукупність уявлень людини про власне майбутнє, упорядковане щодо тимчасової осі.

Вченими наголошується, що життєва перспектива має подвійний прояв у діяльності. З одного боку, вона постає як зовнішня, об'єктивна мета, як стимул людської діяльності, з другого – як внутрішній, особистісно значимий образ цієї мети, яка породжує мотив діяльності[30].

Життєва перспектива, як картина майбутнього, містить складний взаємозв'язок очікуваних подій, відтворює загальну спрямованість, спосіб усвідомленого щодо структурованого освоєння особистістю свого ближнього і віддаленого майбутнього.

К. Абульханова-Славська запропонувала підхід, згідно з яким психологічна, особистісна та життєва перспективи розглядаються як три різні явища. На думку дослідниці, психологічна перспектива – це здатність людини свідомо, подумки передбачати майбутнє, прогнозувати його, уявляти себе у майбутньому [1]. Особистісна перспектива включає не лише здатність людини передбачати майбутнє, а й готовність до неї у теперішньому (готовність до труднощів у майбутньому, до невизначеності та ін.). Життєва перспектива, на думку вченої, передбачає сукупність обставин та умов життя, які створюють для людини можливість оптимального життєвого просування.

На сьогоднішній день у психологічній науці існує кілька наукових підходів до осмислення поняття життєвої перспективи особистості: мотиваційний (Т. Гісме, З. Залескі, К. Левін, В. Ленс, Ж. Нюттен, Л. Франк, Н.

Фрезер, П. Фресс) [50], подієвий (Є. Головаха, А. Кронік, Д. Леонтьєв, В. Хомік) [10], прогностичний (П. Анохін, Н. Бернштейн) [2].

Результати розгляду життєвої перспективи в руслі системного підходу (Б. Ломов), що стоїть на принципах аналізу явищ, що вивчаються, з точки зору цілого, обґрунтовують можливості розгляду життєвої перспективи як системного утворення, включеного у вигляді багаторівневих взаємозв'язків у систему «людина».

Системний підхід до розгляду життєвої перспективи означає розгляд життя як системи, що складається з різних елементів, які взаємодіють між собою. Результати розгляду життєвої перспективи в руслі системного підходу включають наступні аспекти:

1. Взаємодія елементів: можливо проаналізувати, як цілі, цінності, можливості та ресурси взаємодіють між собою і як ця взаємодія впливає на життєву перспективу.

2. Синергія: можливо визначити, як елементи життєвої перспективи можуть посилити один одного і створити синергетичний ефект, що допоможе особистості досягти більш високих результатів.

3. Виявлення проблемних зон: системний підхід дозволяє виявити проблемні зони у житті людини, де можуть виникати перешкоди для досягнення цілей, що допоможе зосередитися на вирішенні цих проблем та покращенні ситуації.

4. Планування дій: системний підхід допомагає структурувати особистісний план дій для досягнення життєвих перспектив, враховуючи всі аспекти системи і забезпечуючи їх взаємодію для досягнення успіху.

Результати розгляду життєвої перспективи в руслі системного підходу допомагають краще зрозуміти систему цілей та можливостей особистості, спланувати дії та досягти бажаних результатів у всіх аспектах життя.

Життєві перспективи розглядаються вченими як системні утворення, що мають специфічну структуру і зміст, що включає уявлення про час і простір відносин людини з собою та навколишнім світом. Особливості життєвих

перспектив виявляються щодо: змісту уявлень людини про себе та інших людей, про своє життя в минулому, сьогодення та майбутнє.

Становлення життєвих перспектив вважається свідченням особистісної зрілості людини. Необхідність створення та коригування цілісної моделі життєдіяльності виникає за необхідності управління всім ходом життя. Особистісне ставлення до майбутнього актуальне вимогою сучасності. Воно передбачає здатність брати до уваги нагальні проблеми сучасності та застосовувати конструктивний підхід до організації власного життя в рамках конкретної ситуації, так і всього життєвого шляху. У той самий час усвідомлення своїх життєвих перспектив і спрямованість у майбутнє є суттєвими передумовами раціонального структурування реального. Різні варіанти майбутнього, представлені у свідомості мріями, надіями, планами, очікуваннями чи навіть побоюваннями визначають сучасність та здійснюють активний вплив на актуальні способи самореалізації особистості [14; 27].

Життєва перспектива є реальним потенціалом, можливостями особистості, що ґрунтуються на минулому досвіді, об'єктивно наявними в сьогоденні та виявляється у майбутньому. Це не лише майбутні цілі, цінності, а й темп життєвого руху, оптимальність розвитку, зростання активності особистості.

Життєва перспектива як картина майбутнього містить складний взаємозв'язок подій, які очікуються особистістю. Вона відтворює загальну спрямованість особистості, враховуючи потенціал її розвитку, може бути не тільки позитивною та не передбачає вольових зусиль[5]. Життєва перспектива є способом усвідомленого щодо структурованого освоєння особистістю свого майбутнього. Це потенційні можливості особистості, які об'єктивно є у теперішньому і, гіпотетично, можуть виявитися у майбутньому. Життєві перспективи поєднують майбутні життєві цілі та темп руху до них, забезпечуючи зростання активності особистості.

Як динамічне психічне утворення життєва перспектива виражається образом бажаного та усвідомленого майбутнього життя, поєднанням

морально-світоглядного, ціннісно-цільового та діяльнісно-поведінкового самовизначення людини [17; 33].

Наявність життєвих перспектив передбачає вибір певних життєвих стратегій щодо їх досягнення. Життєві стратегії реалізуються як вибір та ранжування людиною певної ідентичності, індивідуальних стилів, досяжних статусів у ситуації актуального самовизначення [9].

## 1.2. Психологічні особливості побудови життєвої перспективи особистості

Життєва перспектива як психологічна система, як багатовимірний образ майбутнього може бути досліджена у вигляді аналізу її структури, змісту, якісних параметрів, змін у процесі життєвого шляху особистості, характеру організації активності людини у теперішньому.

Життєву перспективу можна оцінити за низкою критеріїв. У дослідженнях сучасних авторів виділено такі основні параметри оцінки життєвої перспективи: узгодженість, реалістичність, тривалість, диференційованість, оптимістичність [6; 11; 54].

Узгодженість – це важливий параметр, який вказує на те, наскільки ваші життєві перспективи узгоджені з вашими цілями, цінностями та можливостями. Чим більше узгодженість між вашими перспективами і вашою особистістю, тим більш ймовірно, що ви досягнете своїх цілей.

Реалістичність вказує на те, наскільки реальними та досяжними є ваші життєві перспективи. Важливо мати реалістичні цілі, які можна досягти за певний часовий проміжок та з врахуванням вашого поточного стану.

Тривалість – це параметр, який вказує на те, на який термін ви плануєте досягти своїх життєвих перспектив. Важливо мати як короткострокові, так і довгострокові цілі для забезпечення сталого розвитку та успіху.

Диференційованість вказує на те, наскільки різноманітні та розгорнуті ваші життєві перспективи. Важливо мати не лише одну головну ціль, але й декілька допоміжних, які допоможуть вам розвиватися в різних сферах життя.

Оптимістичність – цей параметр вказує на вашу готовність вірити у свою успішну майбутню реалізацію життєвих перспектив. Важливо мати позитивне ставлення до своїх цілей і вірити у свою здатність досягти їх незважаючи на перешкоди.

Оцінка життєвої перспективи за цими параметрами допомагає людині структурувати цілі, планувати дії та досягати успіху у всіх сферах життя [15].

Майбутня тимчасова перспектива як узгоджена або «цілісна картина майбутнього» характеризується пов'язаністю подій життєвого шляху (минулих, сьогодення та майбутніх) один з одним різного роду причинно-наслідковими та інструментально-цільовими зв'язками. За неузгодженості перспективи є недостатня пов'язаність життєвих подій між собою, виникає феномен «тимчасової некомпетентності», який негативно впливає на адаптацію особистості до конкретних умов соціального світу. Водночас неузгодженість життєвої перспективи тягне за собою низьку суб'єктивну актуальність подій життя, переживання часу як надмірно розтягнутого [39].

Диференційованість перспективи передбачає виділення у картині майбутнього послідовних етапів. У психологічній літературі прийнято розподіл життєвої перспективи на найближчу і віддалену чи ближню, середню і далеку[6].

Найближча життєва перспектива – це те, що людина планує або очікує в найближчому майбутньому, зазвичай на період від кількох днів до кількох місяців. Це може бути плани на найближчий тиждень, вихідні, подорож, зустріч з друзями або робочий проект [25].

Середня життєва перспектива – це плани та цілі на тривалий термін, зазвичай від кількох місяців до кількох років. Це може бути отримання освіти, кар'єрний розвиток, створення сім'ї, покупка житла або власного бізнесу.

Віддалена життєва перспектива – це великі цілі та бажання, які людина прагне досягти у далекому майбутньому, можливо через декілька років або

навіть десятиліть. Це може бути планування пенсії, подорожі навколо світу, власного бізнесу або благодійних проєктів.

Успішне поєднання найближчих, середньострокових та віддалених життєвих перспектив допомагає людині структурувати свої цілі, розвиватися і досягати успіху у всіх сферах життя [14].

Тривалість життєвої перспективи показує хронологічний «розмах» подій майбутнього, враховує міру планування далеких етапів життєвої перспективи, що ґрунтується на висуванні довготривалих цілей.

Спираючись на сформовані в психології наукові погляди, ми розглядаємо життєву перспективу в контексті теорії психологічних систем, визначаємо її як багатовимірний образ майбутнього та виділяємо такі основні виміри образу майбутнього: ціннісно-смысловий, емоційно-оцінний, когнітивний, організаційно-діяльнісний.

Розгляд життєвої перспективи в контексті теорії психологічних систем дозволяє розглядати ваше життя як систему, яка складається з психологічних процесів, станів, взаємодій та впливів.

Основні аспекти розгляду життєвої перспективи в рамках теорії психологічних систем можуть включати такі пункти [42]:

1. Психологічні процеси: аналіз психологічних процесів, які відбуваються у вашому розумінні свого життя, встановлення цілей, прийняття рішень, мотивація та інші аспекти.

2. Стани та емоції: врахування впливу вашого психологічного стану та емоцій на вашу життєву перспективу, розуміння, як вони можуть впливати на ваше сприйняття та поведінку.

3. Взаємодія з іншими: аналіз взаємодії з іншими людьми, розуміння впливу соціальних взаємодій на вашу життєву перспективу, а також роль міжособистісних відносин у формуванні вашого життя.

4. Самосприйняття та саморозвиток: вивчення вашого самосприйняття, власних переконань та цінностей, а також розвиток особистості як ключовий аспект формування життєвої перспективи.

Розгляд життєвої перспективи в контексті теорії психологічних систем допомагає краще зрозуміти психологічні аспекти життя особистості, виявити можливості для саморозвитку та покращення емоційного стану, а також побачити вплив соціального середовища на життєву ситуацію.

Ціннісне-смысловий вимір являє собою сукупність ціннісних та смислових утворень особистості, що визначають індивідуальну специфіку процесу та результату планування майбутнього (цінності, ціннісні орієнтації, мотиви, особистісні смисли).

Емоційне-оціночний вимір визначено емоційним ставленням людини до свого майбутнього (емоції, почуття, що виникають у зв'язку з змістовним наповненням способу майбутнього життя)[19].

Когнітивний вимір містить сукупність очікуваних і запланованих подій (передбачувані життєві події, цілі, засоби реалізації цілей).

Організаційно-діяльнісний вимір відбиває сукупність стилів, стратегій, форм поведінки людини у реальному часі, з якого життєві плани набувають можливість послідовного втілення у реальність [4].

Отже, життєва перспектива є динамічним чином бажаного чи усвідомлюваного майбутнього, грає активуючу, орієнтуючу і прогностичну роль регуляції діяльності.

Побудова життєвої перспективи особистості є складним і важливим процесом, який визначає напрямок розвитку і самореалізації людини. Психологічні аспекти цього процесу включають у себе ряд ключових аспектів, які впливають на формування і зміну життєвих цілей, цінностей, мрій і сподівань.

Перш за все, психологічні аспекти побудови життєвої перспективи особистості пов'язані з особистісними характеристиками людини. Це можуть бути такі риси, як самооцінка, емоційна стабільність, впевненість у собі, внутрішня мотивація. Людина з високою самооцінкою та впевненістю у собі може ставити перед собою амбітні цілі і впевнено йти до їх досягнення[17].

Побудова життєвої перспективи особистості є складним процесом, який включає в себе ряд ключових чинників, таких як самооцінка, емоційна

стабільність, впевненість у собі та внутрішня мотивація. Ці аспекти грають важливу роль у формуванні нашого світогляду, цілей та напрямку руху у житті.

Самооцінка визначається нашим уявленням про власну цінність та здатності. Вона впливає на наше ставлення до себе, наші дії та вибори. Люди з позитивною самооцінкою здатні краще впоратися з труднощами, брати на себе відповідальність за свої дії та досягати поставлених цілей.

Емоційна стабільність є іншим важливим аспектом побудови життєвої перспективи. Вона вказує на нашу здатність контролювати свої емоції, вирішувати конфлікти та реагувати на стресові ситуації. Люди з високим рівнем емоційної стабільності зазвичай досягають більшого успіху у житті та прагнуть до особистого розвитку [10].

Впевненість у собі є ключовим фактором, який впливає на нашу здатність брати на себе ризики, ставити амбіційні цілі та доводити їх до кінця. Впевнена особистість готова долати перешкоди, навчатися на помилках та розвиватися навіть у незручних ситуаціях.

Внутрішня мотивація є джерелом енергії та наполегливості у досягненні цілей. Коли ми маємо чітко сформовану внутрішню мотивацію, ми легше подолаємо труднощі, збережемо прагнення до саморозвитку та будемо наполегливо працювати над своїми мріями [33].

Усі перераховані вище чинники – самооцінка, емоційна стабільність, впевненість у собі та внутрішня мотивація – взаємодоповнюють один одного та сприяють побудові життєвої перспективи особистості. Важливо розвивати ці аспекти у собі, працювати над своїми слабкими сторонами та поступово досягати нових вершин у своєму житті.

Другий аспект полягає в впливі оточуючого середовища на формування життєвої перспективи особистості. Сім'я, друзі, колеги, соціальне середовище – всі вони можуть впливати на цінності та цілі людини. Наприклад, дружба з успішними людьми може надихати на досягнення власних цілей і розвиток[20].

Від того, які люди нас оточують, які цінності та переконання ми засвоюємо, а також які можливості нам надає оточення, залежить наше бачення світу та напрямок руху у житті.

Спочатку варто зазначити, що сімейне середовище має найбільший вплив на формування особистості. Взаємодія з батьками, родичами та іншими членами сім'ї визначає наші цінності, ставлення до себе та інших людей, а також наші переконання. Якщо сімейне середовище позитивне, підтримуюче та сприяє розвитку, то особистість має більше шансів стати впевненою, самодостатньою та успішною.

Оточення в школі, університеті або на роботі також має значний вплив на формування життєвої перспективи. Колектив, в якому ми перебуваємо, може позитивно або негативно впливати на нашу самооцінку, мотивацію та спроможність досягати цілей. Сприятлива атмосфера сприяє розвитку та самореалізації, тоді як конфлікти та недружелюбне ставлення можуть стримувати наш особистісний розвиток.

Культурні традиції, релігійні переконання та соціальні стереотипи також впливають на формування життєвої перспективи особистості. Люди, які виростають у релігійних сім'ях або в специфічних культурних середовищах, можуть мати іншу систему цінностей та погляд на світ порівняно з іншими.

Отже, оточуюче середовище визначає не лише те, як ми бачимо світ, а й наш потенціал для особистісного розвитку та досягнення успіху. Важливо обережно обирати своє оточення, бути свідомими своїх цінностей та переконань, а також активно долучатися до позитивних спільнот для побудови здорового та щасливого життя.

Третій аспект – це вплив досвіду та навчання на формування життєвої перспективи. Кожен життєвий випробування, кожна перемога або невдача вносять свій вклад у розвиток особистості. Важливо вміти вчитися на помилках та здобутках, адаптуватися до нових умов і змінювати свої цілі залежно від отриманих досвіду.

Досвід та навчання мають надзвичайно важливий вплив на формування життєвої перспективи особистості. Життєві переконання особистості, її

цінності, мета та погляди на світ сформовані в результаті накопиченого досвіду та отриманої освіти [11]. Досвід, який людина здобуває у процесі життя, дозволяє їй розширювати свої горизонти, розвивати креативність та аналітичне мислення, а також виробляти власну систему цінностей.

Навчання, незалежно від того, чи йдеться про формальну освіту у школі чи університеті, чи про самостійне вивчення нових знань, є ключовим елементом у формуванні життєвої перспективи. Воно допомагає людині розуміти себе та світ навколо неї, розвивати критичне мислення, виробляти навички розв'язання проблем та приймати обґрунтовані рішення.

Досвід, який людина здобуває через різноманітні життєві ситуації, дозволяє вчитися на власних помилках, розвивати емоційний інтелект та адаптуватися до змін [37]. Кожна подія, кожен успіх або невдача стають для людини важливими уроками, які допомагають будувати свою унікальну життєву філософію. Навчання же дозволяє систематизувати отриманий досвід, поглиблювати знання у певних галузях, розвивати професійні навички та компетенції. Воно відкриває перед оюлиною нові можливості для самореалізації та досягнення успіху у кар'єрі.

Отже, досвід та навчання є ключовими складовими у формуванні життєвої перспективи. Вони допомагають людині розширювати свої можливості, розвивати свою особистість та досягати поставлених цілей. Тому важливо постійно навчатися, досліджувати нове і використовувати отриманий досвід для подальшого розвитку.

Етапи побудови життєвої перспективи особистості можуть бути описані наступним чином (рис.1.1) [23]:

1. Самоідентифікація та рефлексія: особистість визначає свої цілі, цінності та бажання, робить аналіз своїх можливостей та обмежень.
2. Планування та постановка цілей: особистість встановлює конкретні цілі та завдання для досягнення бажаного майбутнього.
3. Розвиток стратегій та дій: особистість розробляє плани дій та стратегії, необхідні для досягнення поставлених цілей.

4. Адаптація до змін: особистість вміє адаптуватися до непередбачуваних обставин та змін у житті, переглядаючи свою життєву перспективу за необхідності.

Дослідження психологічних аспектів побудови життєвої перспективи особистості є дуже важливим напрямком сучасної психології. Вони допомагають зрозуміти мотивації та потреби особистості, а також визначити цілі та шляхи до досягнення бажаного результату. Розуміння цих аспектів дозволяє краще орієнтуватися у житті, розвиватися і досягати успіху у будь-яких сферах діяльності.

Аналізуючи життєву перспективу, слід зазначити, що в сучасній психології її розуміють як спосіб загального бачення особистістю свого майбутнього, як образ (ідеал) бажаного майбутнього, способи та плани його наближення. Життєва перспектива людини – це сукупність її цілей, цінностей, поглядів на життя, мрій і сподівань. Ця структура формується під впливом різних чинників, таких як оточення, виховання, досвід, особистість та інші [4].

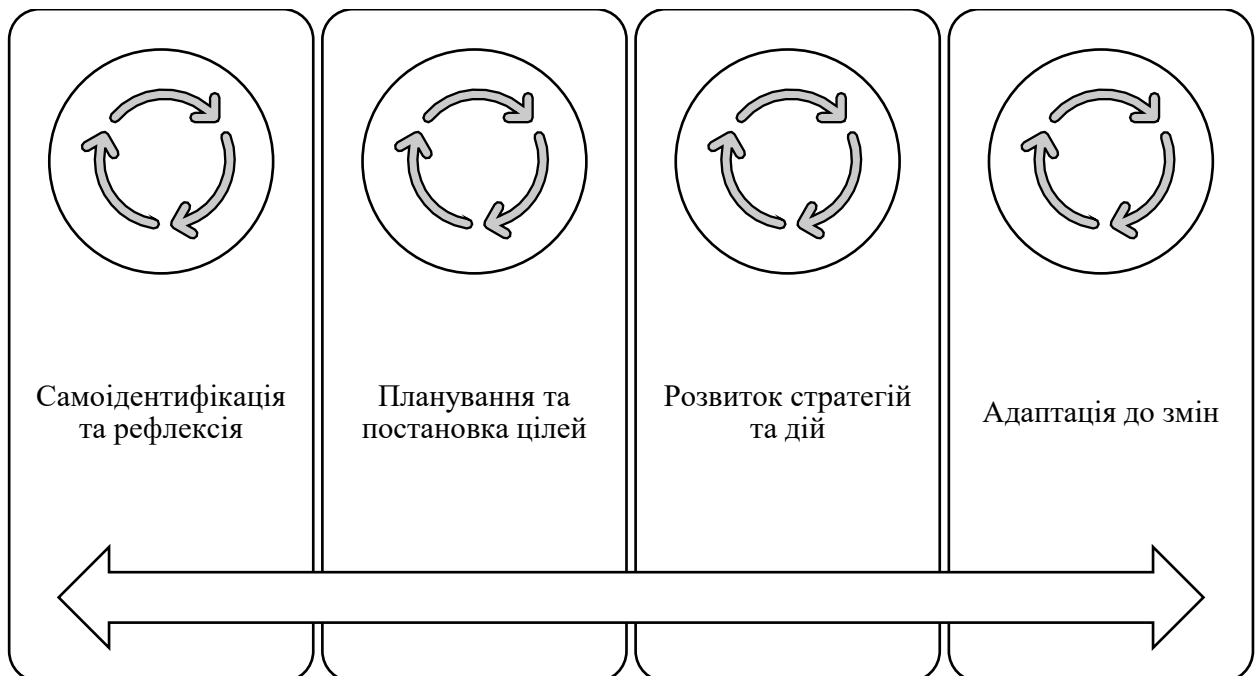


**Рис.1.1. Етапи побудови життєвої перспективи особистості**

Побудова життєвої перспективи особистості є складним процесом, що включає ряд етапів, таких як самоідентифікація, планування, розвиток

стратегій та адаптація. Цей процес важливий для розвитку особистості та досягнення її потенціалу [36].

Перше, що варто відзначити, це те, що структура життєвої перспективи людини може бути дуже різноманітною. Для одних людей головним є матеріальне благополуччя, для інших – духовний розвиток, для третіх – сімейне щастя. Кожна людина має свої унікальні цілі і завдання, які визначають її структуру життєвої перспективи.

Друге, важливою складовою структури життєвої перспективи є цінності. Вони визначають те, що для людини є важливим і цінним. Цінності можуть бути різними: від дружби і любові до успіху і влади. Вони впливають на прийняття рішень і визначають напрямок руху людини у житті.

Третє, у структурі життєвої перспективи важливе місце займають мрії і сподівання. Вони надають людині мотивацію для досягнення своїх цілей і допомагають пройти через труднощі. Мрії можуть бути реалістичними або фантастичними, але вони завжди визначають напрямок розвитку особистості.

Отже, структура життєвої перспективи людини – це складна система цілей, цінностей, мрій і сподівань, яка визначає її життєвий шлях. Вона формується під впливом різних факторів і постійно змінюється під впливом нових досвідів і оточення. Важливо розуміти свою структуру життєвої перспективи і працювати над її розвитком, щоб досягти щастя і задоволення у житті.

Структура життєвої перспективи являє собою сукупність стійких зв'язків між подіями, що відносяться до модусу майбутнього, а також до модусів минулого і сьогодення, вибудованих у логіці «причина – наслідок», «мета – засіб», що забезпечують її цілісність [18]. Структурними одиницями життєвої перспективи є ціннісні орієнтації, життєві цілі та плани. Узгоджені цінності - джерело прояву уявлень людини про своє майбутнє і основа формування її життєвих цілей і планів.

Життєва перспектива є баченням свого майбутнього в часі, або власним плануванням. Позитивне ставлення до планування та складання планів певним чином упорядковують майбутнє, яке може бути представлене як послідовність

досягнення низки цілей [40]. У результаті негативного ставлення до планування та відсутності планів майбутнє постає фактично непрогнозованим.

Життєва перспектива характеризується структурованістю цілей. Поняття життєвого плану включає конкретизацію основних етапів самовизначення людини на життєвому шляху за допомогою постановки життєвих цілей як образів або уявлень про кінцеві результати власного життя. Спрямованість життєвих цілей обумовлена специфічним змістом життєвих смислів особистості [14].

Життєві плани відповідають масштабам життєвих цілей та детермінують вибір людини у тих чи інших ситуаціях. Життєві цілі та плани мають досить певну предметну окресленість, можуть бути виражені у конкретних подіях життєвого шляху. Життєві плани є засобами здійснення життєвих цілей.

Ціннісні орієнтації, цілі та плани є послідовними ступенями суб'єктивного регулювання життєдіяльності особистості. Цілі, плани, програми є необхідними умовами цілісності життєвого шляху людини, адже вони спрямовують її життя, надають їй повноти та свідомості, дозволяють особистості в складних ситуаціях максимально себе реалізувати [11].

Зазначимо, що життєва перспектива – не раз і назавжди вироблена стратегія. Кожному якісно новому етапу життєвого шляху має відповідати специфічний зміст перспективи, у якій одні компоненти зберігають наступність, інші – відбивають реальні зміни у навколишній світ й у людині.

Відповідно до наукових позицій більшості вчених, мотиви, смисли, ціннісні орієнтації є необхідними елементами у змісті життєвої перспективи людини [18; 21; 34]. Аналіз сформованих у науково-психологічній літературі підходів дозволяє виділити їх як ключові складові змісту життєвої перспективи, що взаємопов'язані та впливають один на одного, сприяючи формуванню і розвитку особистості.

Мотиви – це внутрішні стимули, які підтримують і направляють поведінку людини. Вони визначають, чому людина приділяє увагу, що для неї важливо і які цілі вона ставить перед собою. Мотивація допомагає зберегти енергію та наполегливість у досягненні поставлених завдань.

Мотивація до побудови життєвої перспективи може бути дуже різноманітною і індивідуальною для кожної людини. Окреслимо деякі з головних мотиваторів формування життєвої перспективи (рис.1.2) [22]:

1. Саморозвиток: бажання стати кращою версією себе, постійно вдосконалюватися та розвивати свої здібності.
2. Досягнення цілей: мотивація досягнути конкретних цілей у житті, будь то кар'єрний успіх, особисте задоволення або сприяння іншим.
3. Самореалізація: бажання реалізувати свій потенціал, виявити себе у різних сферах життя та досягти глибокого задоволення від власного самовираження.



**Рис.1.2. Мотиватори до побудови життєвої перспективи особистості**  
[7; 22; 39]

4. Задоволення від життя: мотивація знаходити радість та задоволення у повсякденних справах, будувати позитивні взаємини та цінувати кожен момент життя.

5. Соціальна визнаність: бажання бути прийнятим та визнаним оточуючими, мати позитивне вплив на інших та бути корисним для суспільства.

6. Стабільність та безпека: мотивація забезпечити собі та своїй родині стабільне матеріальне забезпечення та безпеку у майбутньому.

7. Прагнення до щастя: бажання знайти внутрішню гармонію, спокій та щастя, яке дозволить жити повноцінним життям.

Ці мотиватори формують життєву перспективу кожної людини і визначають напрямок її розвитку та досягнень. Важливо враховувати свої власні цінності, бажання та потреби при побудові життєвої перспективи, щоб досягти гармонії та задоволення в усіх сферах життя.

Смисли – це інтерпретація життєвих подій та досвіду, яка надає їм значення і сприймається як цілеспрямована. Це глибокі переконання і принципи, які надають нашому життю сенс і значення. Вони визначають нашу мотивацію, вибори та дії. Зрозуміння власних смислів допомагає зорієнтуватися у світі та знайти своє місце в ньому [14]. Смисли допомагають людині зрозуміти свої дії та вчинки, визначити свої цілі та шлях до них. Смисли надають життю глибокий зміст і сприяють самореалізації особистості.

Ціннісні орієнтації – це система цінностей, які визначають пріоритети і принципи поведінки людини. Вони вказують на те, що для неї важливо і що вона цінує у житті.

Цінності: це те, що ми вважаємо важливим у житті, що надає нам задоволення та щастя. Наші цінності визначають наші пріоритети, вибори та ставлення до різних аспектів життя. Вони допомагають нам приймати рішення та керувати своїми діями. Цінності визначають мету та напрямок життя людини, сприяючи формуванню її життєвої перспективи.

Орієнтації: це наші основні напрямки руху у житті, які базуються на наших смислах та цінностях. Ці орієнтації можуть бути спрямовані на саморозвиток, досягнення цілей, допомогу іншим, забезпечення себе та родини, пошук щастя та гармонії [40].

Смисли та цінності грають важливу роль в побудові життєвої перспективи, оскільки вони визначають наші пріоритети, мету та напрямок руху у житті. Вони сприяють розвитку особистості, допомагаючи зрозуміти себе, а також досягати успіху та задоволення в різних сферах діяльності.

Збалансоване поєднання смислів, цінностей та орієнтацій допомагає нам побудувати життєву перспективу, яка відповідає нашим потребам, бажанням та метам. Важливо регулярно переглядати та оновлювати свої смисли та цінності, щоб забезпечити гармонію та задоволення у своєму житті [25].

Життєстійкість є важливим фактором у побудові життєвої перспективи, оскільки вона допомагає людині пристосовуватися до змін, переживати труднощі та невдачі, розвиватися та досягати поставлених цілей [26]. Життєстійкість – це здатність людини витримувати труднощі, переборювати виклики та невдачі, не втрачаючи віри в себе та свої можливості. Ця якість допомагає людині пристосовуватися до змін у житті, розвивати стійкість до стресу та негативних ситуацій.

Вплив життєстійкості на побудову життєвої перспективи людини наведемо на рис.1.3 [30].

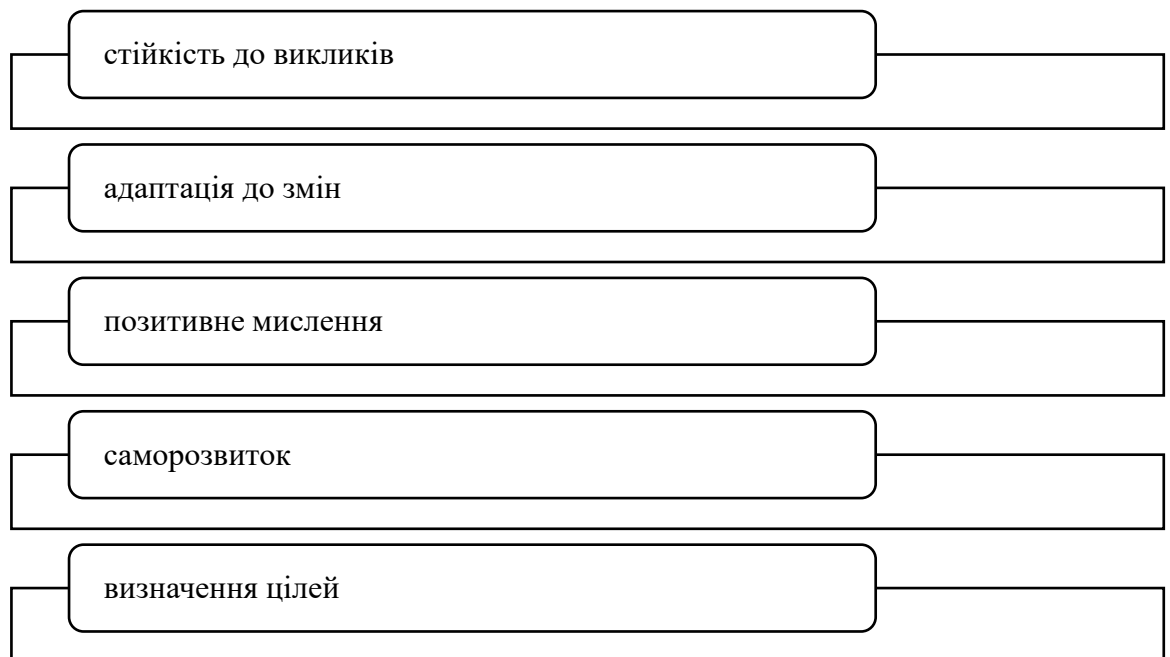


**Рис.1.3. Вплив життєстійкості на побудову життєвої перспективи**  
[11; 26; 51]

1. Стійкість до викликів: життєстійкість допомагає людині переживати труднощі та невдачі, не втрачаючи віри в себе та свої можливості. Це дозволяє зберегти мотивацію та наполегливість у досягненні поставлених цілей.

2. Адаптація до змін: життестійкість допомагає людині пристосовуватися до нових обставин, змінюючихся умов та непередбачуваних ситуацій. Вона дозволяє знаходити рішення у складних ситуаціях та швидко адаптуватися до нових умов.

3. Позитивне мислення: люди з високим рівнем життестійкості здатні бачити позитивні сторони життя навіть у важких моментах. Вони знаходять сенс і цінність у своїх досвідчених труднощах та невдачах, що сприяє побудові оптимістичної життєвої перспективи.

4. Саморозвиток: життестійкість стимулює особистісний розвиток та самопізнання. Вона допомагає людині розширювати свої можливості, подолати обмеження та досягати нових вершин у своїй кар'єрі та особистому житті.

5. Визначення цілей: люди з високим рівнем життестійкості часто мають чітко сформульовані цілі та плани на майбутнє. Вони знають, чого хочуть досягти у житті, і готові прикладати зусилля для досягнення своїх мрій.

У сучасній психологічній літературі широко представлені погляди різних авторів на життєву програму як цілісну картину наміченого особистістю життєвого шляху, у якому знаходять свій відбиток як магістральні цілі, і результати життєдіяльності.

Згідно з уявленнями, що сформувалися в науковій думці, життєва програма є своєрідною матрицею поставлених особистістю цілей, співвіднесеної з усім життям. Життєва програма конкретизується в системі життєвих планів і є відображенням минулого, сьогодення та майбутнього в життєдіяльності особистості, в їх діалектичній єдності та спадкоємності [21; 50; 57]. Життєва програма – це цілісна картина наміченого особистістю життєвого шляху, яка визначає мету, цілі, цінності та плани на майбутнє. Ця програма є своєрідним планом дій, який допомагає людині орієнтуватися у світі, визначити свої пріоритети та здійснити свої мрії [30].

Перш за все, життєва програма включає в себе визначення основних цілей та завдань, які особистість прагне досягти у майбутньому. Це можуть бути професійні амбіції, особисті досягнення, розвиток взаємовідносин або

саморозвиток. Важливо, щоб ці цілі були конкретними, вимірюваними та реалізованими. Другий аспект життєвої програми – це визначення цінностей, які керують особистістю і визначають її поведінку та вибори. Ці цінності можуть бути родинними, соціальними, культурними або особистими. Вони допомагають людині приймати обґрунтовані рішення та зберегти свою ідентичність у складних життєвих ситуаціях. Крім того, життєва програма передбачає розробку плану дій для досягнення поставлених цілей. Цей план може включати в себе розробку кар'єрного шляху, освітнього розвитку, здоров'я та фізичної форми, а також розвиток духовності та емоційного благополуччя.

Життєва програма є постійною динамічною системою, яка може змінюватися з часом в залежності від нових обставин, досвіду та власних переконань. Важливо постійно переглядати та коригувати свою життєву програму, щоб вона відповідала поточним потребам та цілям.

Отже, життєва програма є ключовим інструментом у формуванні цілісної картини життєвого шляху особистості. Вона допомагає людині зорганізувати свої думки, плани та дії для досягнення успіху та задоволення у всіх сферах життя.

Життєвий план є безперервним процесом цілепокладання, висування нових етапних цілей та засобів їх реалізації. При цьому життєвим планам іноді властивий момент невизначеності, а також частка фантазії та мрії, оскільки вони пов'язані зі змінами в теперішньому, а людина дивиться на себе після вирішення певних завдань, уявляючи себе таким, що змінилося в майбутньому [46].

Про співвідношення таких змістовних характеристик життєвої перспективи, як мета та план, йдеться подієвому підході до вивчення життєвої перспективи особистості.

Мета – це чітко сформульоване бажане становище, яке людина прагне досягти у майбутньому. Вона визначає напрямок руху, надає значення і мотивацію для дій. Мета може бути короткостроковою або довгостроковою,

особистою або професійною, але завжди повинна бути конкретною, вимірною та досяжною [17].

План – це систематичний набір дій і кроків, спрямованих на досягнення мети. Він включає в себе конкретні завдання, терміни виконання, ресурси, необхідні для виконання кожного кроку. План допомагає структурувати процес досягнення мети, розподіляти ресурси ефективно і контролювати прогрес.

Життєві цілі та плани розрізняються як кінцеві та проміжні події певного етапу життя. Цілі – більш масштабні та дещо менш хронологічно визначені події, ніж плани. Передбачається, що послідовна реалізація конкретних подій – планів, на думку самої людини, зрештою призведе до здійснення відповідних життєвих цілей. За допомогою життєвих цілей та планів майбутнє може бути розглянуте як відносно впорядкована в часі сукупність подій, що призводять до досягнення ідеальних результатів, які на даному етапі життєвого шляху є основними орієнтирами діяльності людини [20].

Взаємодія мети та плану полягає в тому, що мета визначає загальний напрямок, а план конкретизує шлях до її досягнення. Без мети план може бути безцільним, а без плану мета може залишитися недосяжною. Тому успішна реалізація життєвих перспектив вимагає гармонійного поєднання обох компонентів. Плануючи своє майбутнє, намічаючи конкретні події – цілі й плани, людина виходить насамперед із певної ієрархії ціннісних орієнтацій, що у його свідомості.

Реалістичність планування полягає у здатності особистості розділяти у своїх уявленнях про майбутнє реальність і фантазію, концентрувати зусилля у тому, що має реальні підстави реалізації поставлених цілей у майбутньому [38]. 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. При цьому багато психологів акцентують увагу на такій складовій планування життєвої перспективи, як далекі етапи майбутнього. Важливість довгострокового планування полягає в тому, що воно дозволяє

людині усвідомлено та реалістичне підійти до побудови свого життя, структурувати час діяльності в сьогоденні таким чином, щоб поставлені цілі та намічені плани надалі реалізувалися.

Життєва перспектива організовує і спрямовує активність особистості у справі щодо досягнення поставленої мети. Вченими виділяється той аспект, що побудована життєва перспектива надає мотивуючий та інтегруючий вплив на самоорганізацію діяльності [11; 24]. Здійснення самоорганізації потребує вміння співвідносити час життя та психологічне освоєння планування майбутньої діяльності і що далі в майбутнє будуть винесені цілі, наміри, очікування особистості, тим більшу цілеспрямованість, цілеспрямованість, стійкість та послідовність вони наддадуть діяльності у теперішньому.

Отже, за результатом аналізу наукових джерел, життєва перспектива постає як результат індивідуальних особливостей особистості, життєвої ситуації та їх взаємодії. Розглядаючи життєву перспективу як цілісну психологічне утворення особистості, необхідно взяти до уваги її динамічний аспект. Існує думка про те, що кожному якісно новому етапу життєвого шляху відповідає специфічний зміст перспективи, в якій одні компоненти зберігають наступність, а інші відображають реальні зміни в навколишньому світі і в самій людині. Перехід до нових етапів життєвого шляху передбачає необхідність корекції чи суттєвої реконструкції життєвої перспективи з урахуванням психологічних особливостей людини та соціальних умов її існування [38].

### 1.3. Умови формування узгодженої життєвої перспективи вимушено переміщених осіб

Життєва перспектива – це сукупність уявлень, цілей, цінностей та планів, які визначають наше бачення власного майбутнього та способ досягнення успіху і задоволення.

Вимушене переміщення населення України, що було спричинено війною, часто призводить до втрати родини, роботи та соціального статусу. В умовах вимушеного переміщення з зони військових подій особистість стикається з численними проблемами у побудові життєвої перспективи. Це може бути дуже складним і стресовим процесом, який вимагає від людини великої сили волі і адаптації.

Вимушене переміщення є складною та травматичною подією в житті людей, яка може суттєво негативно вплинути на психологічний стан та життєву перспективу людини.

По-перше, вимушене переміщення призводить до втрати стабільності, втрати дому та родини, що спричиняє стрес, тривогу та почуття безпорадності. Це може призвести до почуття втрати контролю над власним життям і викликати стрес та депресію. Люди, які опинилися у такій ситуації, часто мають складнощі у побудові своєї життєвої перспективи через втрату важливих життєвих цілей та планів.

По-друге, вимушене переміщення може призвести до втрати самоідентифікації та пошуку нового місця у суспільстві. Людина може почувати себе відокремленою від оточуючих, не мати можливостей для розвитку та самореалізації. Це може призвести до почуття втрати контролю над власним життям та невпевненості у майбутньому.

По-третє, побудова життєвої перспективи для вимушено переміщених осіб може бути ускладненою через втрату соціальних зв'язків та підтримки. Важливою частиною психологічного благополуччя є підтримка оточуючих людей, але у новому місці проживання ця підтримка може бути обмеженою або відсутньою.

Крім того, умови воєнного конфлікту можуть стати перешкодою для отримання освіти та професійного розвитку. Багато людей, які були змушені покинути свої домівки через війну, втрачають можливість отримати якісну освіту або зайняти високооплачувану роботу. Це може призвести до втрати перспектив на майбутнє і почуття безпорадності.

Також, важливо враховувати психологічні аспекти в цьому контексті. Постійний стрес, страх та тривога можуть негативно позначитися на психічному стані людини і завдати шкоду її емоційному благополуччю. Необхідно мати доступ до психологічної підтримки та консультацій для того, щоб допомогти особистості зберегти психологічний баланс та змогу побудувати позитивну життєву перспективу навіть у таких складних умовах.

Порушення побудови життєвої перспективи у вимушено переміщених осіб є серйозною проблемою, яка впливає на їхні можливості для самореалізації та успішного інтегрування в нове середовище.

Вимушено переміщені особи мають ряд психологічних проблем, які виникають у зв'язку зі стресом, травмами та невизначеністю, пов'язаною з їхнім становищем.

Вимушене переміщення є дуже стресовим і травматичним досвідом для людини. Після вимушеного переміщення із зони бойових дій вони відчують депресію, тривожність та мають інші психологічні проблеми (розвиток ПТСР та ін.) внаслідок втрати дому, родини та стабільності.

Переміщення в нове середовище може призвести до втрати ідентичності та значного зниження самооцінки. Вимушено переміщені особи можуть втратити зв'язок зі своєю культурою, мовою та традиціями, що може призвести до почуття втрати себе та невизначеності.

Нерідко вимушено переміщені особи відчують соціальну ізоляцію через втрату старих соціальних зв'язків і недостатню підтримку у новому середовищі, що призводить до почуття самотності та складнощів у встановленні нових соціальних контактів.

Вимушено переміщені особи стикаються з невизначеністю щодо свого майбутнього. Вони можуть не мати чіткого плану або перспективи на майбутнє, що може призвести до почуття безпорадності та безпорадності.

Важливою психологічною особливістю вимушено переміщених осіб є процес адаптації до нового середовища. Цей процес може бути складним і вимагати часу, енергії та психологічної підтримки.

Адаптація вимушено переміщених осіб до нового середовища є складним процесом, який вимагає від них великої сили волі, гнучкості та вміння швидко адаптуватися до змін. Люди, які були змушені залишити свої домівки через війну, стикаються з численними викликами під час переходу до нового середовища.

Першим і одним з найважливіших аспектів адаптації є створення нового соціального оточення та побудова міцних міжособистісних зв'язків. Важливо для вимушено переміщених осіб знаходити спільноту, яка може надати їм підтримку, розуміння та допомогу у новому середовищі. Також важливо будувати нові дружби та знайомства, що допоможе створити відчуття приналежності та інтеграції.

Другим аспектом адаптації є пошук нових можливостей для освіти та професійного розвитку. Важливо для вимушено переміщених осіб знаходити шляхи для отримання нових знань, навичок та кваліфікації, які допоможуть їм успішно інтегруватися в нове середовище та забезпечити собі стабільне майбутнє. Це може включати участь у навчальних програмах, курсах підвищення кваліфікації або пошук робочих можливостей.

Третім аспектом адаптації є збереження психологічного благополуччя та емоційної стабільності. Важливо для вимушено переміщених осіб мати можливість висловлювати свої почуття, отримувати психологічну підтримку та консультації у разі потреби. Постійний стрес, тривога та невпевненість можуть негативно позначитися на психічному стані людини, тому важливо шукати способи для збереження психологічного здоров'я.

Адаптація до нового середовища тісно пов'язана з процесом побудови узгодженої життєвої перспективи, оскільки успішна адаптація вимагає від людини визначення своїх цілей, цінностей та плану дій для досягнення задуманого. Побудова узгодженої життєвої перспективи допомагає людині зорієнтуватися у новому середовищі, визначити свої пріоритети та створити стратегію для досягнення бажаних результатів.

Одним із ключових елементів побудови узгодженої життєвої перспективи є визначення особистих цілей і мрій. Людина повинна зрозуміти,

чого вона хоче досягти у новому середовищі, які її цінності та які кроки потрібно зробити для реалізації своїх планів. Це допомагає створити чітку візію майбутнього і надати напрямок для подальших дій.

Побудова узгодженої життєвої перспективи також передбачає розробку плану дій. Людина повинна визначити кроки, які потрібно виконати для досягнення своїх цілей, а також розробити стратегію взаємодії з оточуючим середовищем. Це може включати пошук нових можливостей для освіти та розвитку, збудування мережі контактів, а також розвиток особистих навичок та компетенцій, необхідних для успішної адаптації.

Нарешті, побудова узгодженої життєвої перспективи включає в себе розробку плану самопідтримки та самозахисту. Людина повинна забезпечити себе необхідними ресурсами, які допоможуть їй подолати труднощі та стрес, що можуть виникнути під час адаптації до нового середовища. Це може включати збереження психологічного благополуччя, здоровий спосіб життя, а також пошук підтримки та допомоги у разі потреби.

Отже, побудова узгодженої життєвої перспективи є важливим етапом у процесі адаптації до нового середовища, оскільки допомагає людині визначити свої цілі та стратегію дій для досягнення успіху у нових умовах.

В дослідженнях С. Сміт та Дж. Доу розглянуто умови побудови узгодженої життєвої перспективи в умовах вимушеного переміщення з зони військових подій. На думку вчених, побудова узгодженої життєвої перспективи в умовах вимушеного переміщення з зони військових подій є складним процесом, який вимагає розуміння себе, своїх цілей та можливостей, а також врахування зовнішніх умов та впливів.

По-перше, однією з важливих умов є самопізнання та розвиток особистості. Для того, щоб сформулювати чіткі цілі та плани на майбутнє, необхідно ретельно вивчити себе, свої сильні та слабкі сторони, цінності та переконання. Лише зрозумівши себе, людина може визначити свої пріоритети та напрямок розвитку.

Другою важливою умовою є створення позитивного соціального середовища. Отримання підтримки від родини, друзів, колег та спільноти

може значно полегшити процес формування життєвої перспективи. Сприятлива атмосфера підтримки та взаєморозуміння допомагає впевнитися у своїх можливостях та реалізувати свої цілі.

Третьою умовою є постійний саморозвиток та навчання. Життя постійно змінюється, і для досягнення успіху необхідно постійно вдосконалювати свої навички та знання. Активне навчання дозволяє розширювати горизонти, знаходити нові можливості та розвивати креативне мислення.

Головними аспектами формування узгодженої життєвої перспективи автори вважають: розвиток життєвих навичок як інструменту для формування життєстійкості вимушено переміщених осіб. Вчені роблять акцент на важливості психологічної підтримки та розвитку особистості та зауважують на тому, що навички життя можуть бути ефективним інструментом для покращення психологічного благополуччя вимушено переміщених осіб та формування життєвої перспективи.

Проблемам психологічного благополуччя та стратегії подолання біженців у приймаючих громадах присвячені роботи М. Гарсія та Дж. Сміт.

Вчені наголошують на тому, що соціальна підтримка важлива для психологічного благополуччя біженців у новому середовищі та формування узгодженої життєвої перспективи.

А. Джонсон та М. Браун досліджують процес інтеграції вимушено переміщених осіб у спільноту, підкреслюючи значення створення почуття належності та прийняття. На думку дослідників, почуття належності до спільноти може сприяти успішній адаптації вимушено переміщених осіб та побудові узгодженої життєвої перспективи.

Наукові розвідки Д. Вайта та Е. Джонс присвячені вивченню методів травматично орієнтованої допомоги для вимушено переміщених осіб та аналізу кращих практик та викликів у цьому напрямку. На думку авторів, травматично орієнтована допомога може бути ефективним засобом полегшення страждань та покращення психологічного стану вимушено переміщених осіб. Вчені зауважують на те, що формування узгодженої життєвої перспективи – це складний процес, який вимагає самопізнання,

соціальної підтримки та постійного саморозвитку. Лише поєднуючи ці умови, людина може створити гармонійне бачення свого майбутнього та досягти успіху та задоволення у житті.

Л. Джонсон та М. Девіс провели огляд літератури щодо надії та стійкості у вимушених міграційних процесах, підкреслення важливості цих факторів для успішної адаптації. Вченими було зроблено висновок про те, що надія та стійкість можуть бути ключовими факторами у побудові узгодженої життєвої перспективи в умовах вимушеного переміщення.

Про сформованість життєвої перспективи у людини свідчить наявність віддалених цілей майбутнього та відповідної програми дій щодо їх реалізації (життєвий план). Несуперечлива система ціннісних орієнтацій лежить в основі змістовно та хронологічно узгоджених життєвих планів, а наявність чіткої життєвої мети та перспектив реалізації лежить в основі активності особистості. Узгоджена життєва перспектива передбачає низку умов:

- включення майбутнього та минулого життя в контекст актуального сьогодення (цілісність суб'єктивної картини життєвого шляху особистості). Життєва перспектива має бути адекватною пережитому досвіду, але також ефективною та дієвою відповідно до майбутніх ситуацій життєдіяльності. Баланс цих умов забезпечує здатність до стратегічного управління перебігом свого життя;

- облік існуючої системи ціннісних орієнтацій особистості (цінностно-сміслова значимість майбутньої тимчасової перспективи є запорукою успішного подолання життєвих труднощів та розв'язання криз нереалізованості) надає можливість виходу за межі існуючої мотиваційної ієрархії, а баланс стійкості та динамічності життєвої позиції забезпечує можливість саморозвитку, самореалізації особистості;

- реалістичне усвідомлення комплексу обставин, умов навколишньої дійсності, що створюють напрями та можливості для оптимального життєвого просування особистості; одночасно з цим – розуміння потенціалу власних психологічних характеристик, здатності змінювати умови життєдіяльності та

власне майбутнє. Баланс цих умов забезпечує цілеспрямовану суб'єктну активність особистості, готовність до майбутнього сьогодні;

– вміння особистості не тільки усвідомлювати, а й ґрунтовно вибудовувати структурні елементи життєвої перспективи, оскільки осмислений підхід до формування системи ціннісних орієнтацій, висування адекватних життєвих цілей, способів їх досягнення, складання планів, програм у майбутнє є надійною основою реалізації запланованого.

Узгоджена життєва перспектива означає гармонію між власними цілями, цінностями, планами та можливостями. Це своєрідна «карта» майбутнього, яка допомагає людині рухатися вперед, знаючи, куди і як досягнути успіху.

Формування узгодженої життєвої перспективи включає кілька етапів (рис.1.4):

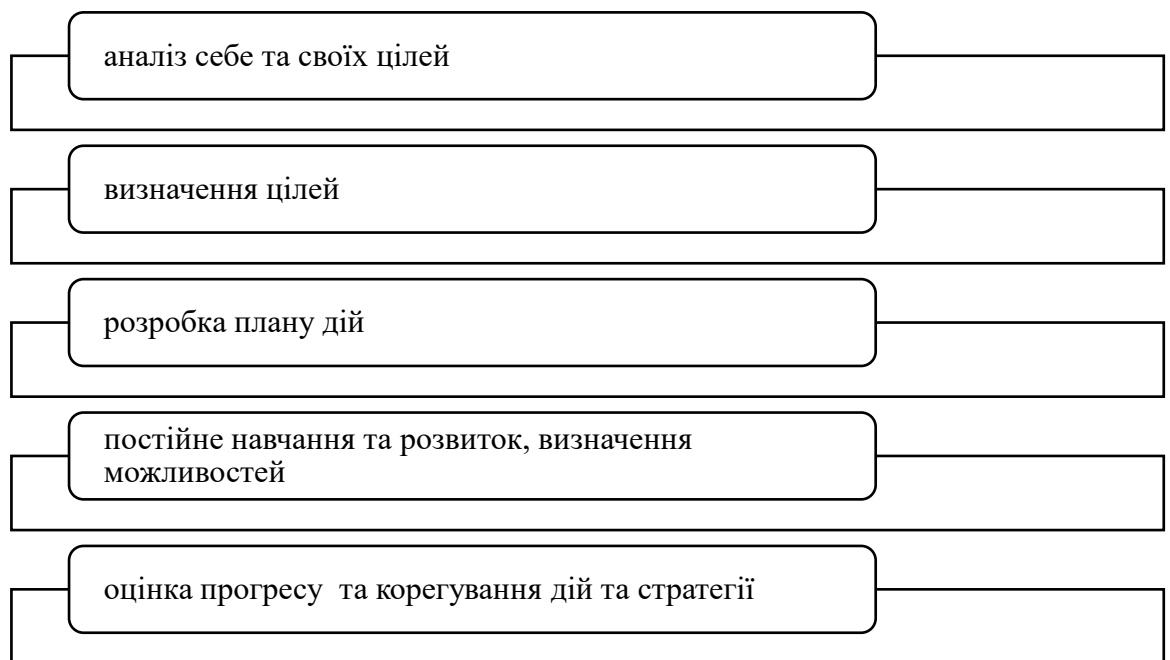


**Рис.1.4. Процес формування узгодженої життєвої перспективи**

Аналіз себе і своїх цілей: перший крок – це ретельне самопізнання. Потрібно визначити свої цілі, цінності, сильні та слабкі сторони. Розуміння себе допоможе людині зрозуміти, чого вона хоче досягти у житті.

Визначення цілей: після аналізу себе прийде час визначити свої основні цілі. Цілі повинні бути конкретними, вимірюваними, досяжними,

релевантними та часово обмеженими (SMART). Важливо враховувати свої цінності та бажання при постановці цілей.

Розробка плану дій: після визначення цілей потрібно розробити план дій для їх досягнення (розбити великі цілі на менші кроки, визначити необхідні ресурси) та починати діяти.

Постійне навчання і розвиток: життя постійно змінюється, тому важливо постійно навчатися і розвиватися: отримувати нові навички, шукати можливості для саморозвитку і розвитку кар'єри.

Оцінка та коригування: потрібно проводити регулярну оцінку прогресу у досягненні цілей. Якщо щось не йде за планом, необхідно коригувати свої дії та стратегію.

Слід зазначити, формування узгодженої життєвої перспективи – це постійний процес, який вимагає самовдосконалення, визначення цілей та розвитку.

Умови формування узгодженої життєвої перспективи передбачають: можливість самостійних дій як активного суб'єкта в нових, незвичних умовах, відсутність надмірних вимог; переважно внутрішню каузальну орієнтацію; здатність самостійно обирати зовнішню чи внутрішню мотивацію дій; здатність особистості до ініціативної самореалізації; автономію та управління середовищем; самоприйняття; розвинене цілепокладання з опорою на ціннісні орієнтири; наявність стратегічного життєвого плану; здатність адекватно реагувати на прояви довілля та оточуючих людей, оптимістичний настрій.

Психологічні аспекти побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб включають в себе кілька ключових аспектів.

По-перше, важливо допомогти людям зрозуміти та прийняти нову реальність, в якій вони опинилися. Це може включати працю над прийняттям втрати, розумінням своїх почуттів та емоцій, а також розвитком стратегій для подолання стресу та тривоги.

По-друге, важливо допомогти вимушено переміщеним особам знайти новий сенс життя та цілі, які їх мотивують. Це може включати пошук нових можливостей для освіти, роботи або саморозвитку, залучення до громадської

діяльності чи побудову нових соціальних зв'язків. Важливо, щоб ці цілі були реалістичними та сприяли психологічному благополуччю особи.

По-третє, побудова життєвої перспективи вимушено переміщених осіб може включати роботу над самооцінкою та самовизначенням. Важливо допомогти людям визначити свої сильні сторони, цінності та мету у житті. Це допомагає створити основу для подальшого розвитку та досягнення успіху в нових умовах.

Узагальнюючи, побудова життєвої перспективи для вимушено переміщених осіб є важливим психологічним процесом, який допомагає їм знайти мотивацію та напрямок у нових умовах життя. Робота над прийняттям нової реальності, пошуком нових цілей та розвитком самооцінки є ключовими елементами цього процесу. Психологічна підтримка та сприяння саморозвитку можуть покращити життєстійкість, допомогти вимушено переміщеним особам успішно адаптуватися до нових умов та знайти щастя та задоволення у своєму житті.

Отже, для побудови життєвої перспективи вимушено переміщеним особам необхідно створити сприятливе психологічне середовище, яке б допомагало їм подолати стресові ситуації, встановлювати нові цілі та плани, а також забезпечувати психологічну підтримку та допомогу. Важливо розуміти, що побудова життєвої перспективи – це процес, який потребує часу, терпіння та психологічної допомоги, але з правильною підтримкою ця задача стає досяжною для кожної людини, незалежно від обставин її життя.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПОБУДОВИ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

#### 2.1. Організація та методика емпіричного дослідження психологічних аспектів побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб

Актуальність дослідження. Побудова життєвої перспективи є складним процесом для будь-якої людини, але для вимушено переміщених осіб ця проблема набуває особливого значення та актуальності.

Вимушене переміщення в Україні, спричинене війною, що змусила людей залишати свої домівки та шукати нове місце проживання, стало проблемою для нашого суспільства. На початок 2024 року в Україні налічується 4,9 млн внутрішньо переміщених осіб. З них 3,6 млн стали переселенцями після 24 лютого 2022 року. На Запоріжжі налічується майже 233 тисячі ВПО. У таких умовах побудова життєвої перспективи стає для людей складним завданням через втрату стабільності, безпеки та рутини.

Однією з головних проблем, з якою стикаються вимушено переміщені особи, є втрата відчуття контролю над власним життям. Потреба адаптуватися до нових умов, шукати житло, роботу, навчання та будувати нові соціальні зв'язки може викликати стрес та втому. У таких умовах побудова майбутнього може здатися неможливою або непередбачуваною. Нестабільність та неспокій серед вимушено переміщених осіб можуть перешкоджати розвитку позитивних життєвих перспектив.

Іншою проблемою, з якою стикаються вимушено переміщені особи, є втрата ідентичності та почуття належності. Вони можуть втрачати зв'язок зі своєю культурою, мовою, традиціями та спільнотою. Це може призвести до почуття втрати самооцінки та самовизначення. Будуючи нове життя в іншому місці, вони змушені переглядати свої цінності, переконання та цілі.

Однак, незважаючи на ці складнощі, побудова життєвої перспективи для вимушено переміщених осіб може бути можливою завдяки психологічній підтримці, соціальній допомозі та можливостям для саморозвитку. Важливо створити умови для їх адаптації та інтеграції у нове середовище, де вони можуть знайти підтримку та ресурси для побудови свого майбутнього.

Однією з ключових складових побудови життєвої перспективи для вимушено переміщених осіб є життєстійкість: здатність адаптуватися до нових умов і змінювати свої цілі та плани у відповідь на непередбачувані обставини. Цей процес може бути складним і вимагати великих зусиль, але водночас може сприяти розвитку гнучкості та резервних можливостей у людини.

Побудова життєвої перспективи вимушено переміщеними особами може бути пов'язана з пошуком нових соціальних зв'язків, підтримкою спільноти та розвитком самоідентифікації. Важливою частиною цього процесу є психологічна підтримка та можливість виявлення своїх потреб та бажань у новому середовищі.

Щодо впливу побудови життєвої перспективи на якість життя вимушено переміщених осіб, можна визначити, що це поняття включає не лише матеріальний комфорт, а й емоційний стан, соціальну підтримку та можливості для самореалізації. Якщо людина має чітку мету, плани та позитивне бачення майбутнього, це може сприяти покращенню її якості життя навіть у складних умовах.

У контексті мотивації до соціально-психологічної активності важливою є роль внутрішнього стимулу та зовнішнього середовища. Вимушено переміщені особи можуть бути мотивовані до діяльності через потребу у самореалізації, пошук нових можливостей або бажання змінити свою ситуацію. Важливою є також роль соціальної підтримки та можливостей для спілкування та співпраці з іншими людьми.

Таким чином, проблема побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб є складною та багатогранною. Вирішення цієї проблеми потребує комплексного підходу, який поєднує в собі психологічну, соціальну

та культурну підтримку. Важливо надати можливості для самореалізації та саморозвитку цих людей, щоб вони могли знову знайти свою ідентичність та стабільність у новому житті.

Для організації та проведення емпіричного дослідження психологічних аспектів побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб нами було розроблено план дослідження:

1. Визначення актуальності теми та постановка завдання дослідження:

Сформулювати мету дослідження: Дослідження психологічних аспектів побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб.

Визначити об'єкт та предмет дослідження.

2. Проведення літературного огляду:

Розглянути попередні дослідження у цій області.

Вивчити теоретичні підходи до побудови життєвої перспективи.

Операціоналізація базових понять

3. Вибір методології дослідження:

Визначити методи дослідження: використання комбінації кількісних та якісних методів.

Скласти блок психодіагностичних методик для збору даних.

4. Вибір експериментальної бази дослідження, обсягу вибірки та збір даних:

База дослідження: Благодійний фонд «Джерело єдності» м. Запоріжжя.

Обрати групу ВПО для дослідження. Обсяг вибірки: 50 осіб.

Здійснити збір даних за допомогою обраної методології.

5. Аналіз отриманих результатів:

Обробити та проаналізувати отримані дані: кодування та категоризація отриманих даних, виявлення ключових показників.

Виділити основні тенденції та результатом діагностики.

6. Публікація результатів:

Формулювання висновків та підготовка звіту з результатами дослідження.

Поділитися результатами з науковою спільнотою та зацікавленими сторонами.

Етапи емпіричного дослідження психологічних аспектів побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб:

I етап – пошуково-теоретичний:

На цьому етапі було проведене пошук та аналіз наявних теоретичних підходів до побудови життєвої перспективи у вимушено переміщених осіб. Вивчено та узагальнено наукову літературу, проведено огляд публікацій та проаналізовано результати попередніх досліджень у цій області. Мета цього етапу полягає в уточненні теоретичної бази для подальшого дослідження, визначенні ключових концепцій та питань, які будуть досліджуватися наступними етапами.

II етап – дослідний:

На цьому етапі проведене емпіричне дослідження психологічних аспектів побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб. Зібрано первинні дані шляхом проведення психодіагностичного тестування, проаналізовано отримані дані, знайдені зв'язки та закономірності між різними психологічними аспектами побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб. Цей етап дозволяє отримати конкретні результати, які можуть бути подальше проаналізовані та інтерпретовані.

III етап – заключно-узагальнюючий:

На заключному етапі було узагальнено отримані результати, сформульовані висновки та рекомендації на основі проведеного дослідження. Проаналізована значущість отриманих даних для розвитку теоретичних концепцій та практичних рекомендацій у галузі психологічної підтримки вимушено переміщених осіб. Завершальний етап дослідження дозволяє сформулювати нові ідеї та напрями подальших досліджень у цьому напрямку.

Кожен з описаних етапів емпіричного дослідження важливий для отримання цілеспрямованих та значущих результатів.

Об'єкт дослідження – життєва перспектива.

Предмет дослідження – психологічні аспекти побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб.

Мета дослідження – визначити психологічні аспекти побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб.

Гіпотеза дослідження: на ефективність побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб впливає життєстійкість особистості та мотивація соціально-психологічної активності.

Завдання:

1. Провести теоретичний аналіз з проблеми побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб.
2. Скласти план дослідження, підібрати діагностичні методики та сформулювати вибірку випробовуваних.
3. Провести емпіричне дослідження, спрямоване на діагностику психологічних аспектів побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб.
4. Проаналізувати результати та сформулювати висновки.

Операціоналізація базових понять:

Життєва перспектива – це уявлення особистості про своє майбутнє, її цілі, плани, очікування та бажання. Це концепція, яка визначає напрямок життєдіяльності людини і впливає на її поведінку, вибори та розвиток.

Життєстійкість особистості – це здатність людини витримувати труднощі, стресові ситуації та негативні впливи з боку зовнішнього середовища, зберігати психологічну стійкість та продовжувати рухатися вперед незважаючи на перешкоди.

Складові життєстійкості включають:

1. Залучення: внутрішній стимул та енергія, які спонукають людину до дії та досягнення своїх цілей.
2. Контроль: здатність особистості контролювати свої дії, реагувати на зовнішні подразники та впливи, а також впливати на своє оточення.
3. Прийняття ризику: готовність ризикувати та приймати необхідні рішення в умовах невизначеності та небезпеки.

Мотивація – це внутрішня потреба або побудник, який спонукає людину до певних дій або поведінки. Мотиватори соціально-психологічної активності можуть включати в себе соціальну підтримку, пошук нових можливостей, бажання досягнення успіху чи самореалізації.

Теорія мотивації Д. Макклелланда базується на концепції трьох типів мотивації: потреби досягнення, потреби влади та потреби афіліації. Згідно з цією теорією, кожна людина має домінуючий тип мотивації, який впливає на її поведінку та вибори. Потреба досягнення орієнтована на досягнення успіху у завданнях, потреба влади – на контроль над іншими людьми, а потреба афіліації – на прагнення до сприятливих соціальних взаємин.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез та узагальнення науково-психологічної літератури щодо проблеми дослідження психологічних аспектів побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб, індукція та дедукція;
- емпіричні (психодіагностичне тестування);
- математичні методи обробки даних емпіричного дослідження: кількісний метод (статистичний); якісний метод (диференціація матеріалу за групами, аналіз).

Методики:

- 1) Тест оцінки життєвої та тимчасової перспективи (Н. Нікольська);
- 2) Короткий опитувальник життєстійкості (Hardiness Questionnaire) (С. Корбін);
- 3) Методика «Діагностика мотиваторів соціально-психологічної активності особистості» (М. Фетіскін, В. Козлов, Г. Мануйлов).

Характеристика методів дослідження:

Психодіагностичне тестування – це метод вивчення психічних характеристик особистості або психічних процесів за допомогою спеціальних тестів, опитувань або завдань. Цей метод дозволяє отримати об'єктивну інформацію про психічні якості людини, її здібності, особливості характеру, емоційний стан тощо. Психодіагностичні тести можуть бути розроблені для

вимірювання різних аспектів психіки, таких як інтелект, особистісні риси, емоційний стан, мотивація тощо. В дослідженні психологічних аспектів побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб методом психодіагностичного тестування було проведено наступні кроки:

1. Вибір методу тестування: обрання блоку тестів, які відповідають конкретним психологічним аспектам, що досліджуються. Тест повинен бути достовірним, валідним і надійним.

2. Проведення тестування: залучити групу вимушено переміщених осіб до участі у тестуванні. Забезпечити конфіденційність результатів та дотримання етичних стандартів.

3. Аналіз результатів: проаналізувати отримані дані тестування, виявити патерни, залежності та кореляції між показниками та психологічними аспектами побудови життєвої перспективи.

Математичні методи обробки даних емпіричного дослідження – це сукупність математичних прийомів, методів та моделей, які застосовуються для аналізу та інтерпретації отриманих даних в ході наукового дослідження. Ці методи дозволяють виявляти закономірності, залежності та взаємозв'язки між досліджуваними явищами, роблять можливим статистичний аналіз даних, побудову математичних моделей та прогнозування результатів; дозволяють проводити більш об'єктивний та науковий аналіз отриманих даних, виявляти складні закономірності та залежності, а також робити обґрунтовані висновки на основі емпіричних даних. Статистичний аналіз – включає в себе описову статистику (середнє значення, медіана, мода), кореляційний аналіз (встановлення зв'язків між змінними), регресійний аналіз (прогнозування значень змінної на основі інших змінних). Факторний аналіз – дозволяє виявляти фактори, які впливають на результати дослідження та групувати їх у категорії.

Методи табличного та графічного аналізу є невід'ємною частиною сучасної наукової діяльності, оскільки вони дозволяють візуалізувати та аналізувати дані зрозумілим та доступним способом.

Табличний аналіз полягає у створенні таблиць, які містять числові дані та інформацію про об'єкти дослідження. Цей метод дозволяє систематизувати та порівнювати дані, виявляти закономірності та залежності між ними. Таблиці можуть бути використані для побудови статистичних показників, розрахунків середніх значень, а також для порівняння результатів різних етапів дослідження.

Графічний аналіз використовує графіки, діаграми та інші візуальні засоби для представлення даних. Метод дозволяє швидко та ефективно виявляти залежності між змінними, виявляти тренди та виявляти аномалії. Графіки можуть бути побудовані у вигляді лінійних графіків, стовпчикових діаграм, кругових діаграм тощо. Обидва методи можуть використовуватися окремо або в поєднанні один з одним для більш глибокого аналізу даних. Табличний аналіз допомагає структурувати та порівнювати числові дані, тоді як графічний аналіз надає можливість швидко виявити патерни та взаємозв'язки між даними.

Загалом, методи табличного та графічного аналізу є потужним інструментом для обробки та інтерпретації даних у наукових дослідженнях, дозволяючи отримати більш глибоке розуміння процесу аналізу та результатування експерименту.

Обробка результатів дослідження проводилася за двома напрямками: якісна та кількісна обробка з використанням комп'ютерної програми для психологів – SPSS-24.

Опис методик:

Методика «Життєва та тимчасова перспективи особистості» (ЖВПЛ) дозволяє оцінити рівень життєвої та тимчасової перспективи особистості. Тест дозволяє оцінити рівень життєвої та тимчасової перспективи особистості. Серед безлічі якостей, які визначають та характеризують життєву та тимчасову перспективу особистості, виділяють 10 системо-утворюючих та пріоритетних. Так, життєва та тимчасова перспектива особистості характеризує в інтегрованому вигляді такі якості, як: чіткість цілей та ціннісних орієнтацій, працьовитість, творче ставлення до справи, здатність до

ризик, незалежність, здатність бути лідером, бажання до безперервного професійного зростання, до високої якості кінцевого продуктів своєї праці.

В таблиці 2.1 наведено співвідносну норму рівня виразності життєвої перспективи (рівень конкурентоспроможності особистості).

**Таблиця 2.1.**

**Рівні конкурентоспроможності особистості**

| Бали     | рівень конкурентоспроможності особистості |
|----------|-------------------------------------------|
| 30 - 38  | 1 - низький                               |
| 39 - 80  | 2 - нижче середнього                      |
| 81- 95   | 3 – середній                              |
| 96-100   | 4 - вище середнього                       |
| 101-140  | 5 – високий                               |
| 141- 150 | 6- дуже високий                           |

Короткий опитувальник життєстійкості (Hardiness Questionnaire) може бути використаний для експрес-діагностики життєстійкості. Життєстійкість характеризує міру можливості особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і знижуючи успішність діяльності.

Рівень виразності шкал:

- 40-48 балів – високий;
- 30-39 балів – середній;
- 12-29 балів – низький.

Методика «Діагностика мотиваторів соціально-психологічної активності особистості» (Н. Фетіскін, В. Козлов) складається з 15 тверджень.

Методологічною основою служить теорія мотивації Д. Макклелланда, а також ряд її сучасніших інтерпретацій.

Шкали методики:

1. Досягнення успіху загалом
2. Прагнення влади
3. Тенденція до афіліації (групового визнання та поваги)

Рівень виразності шкал:

- 19 балів і більше – високий;
- 8-18 балів – середній;
- 7 балів і менше – низький.

Характеристика бази та вибірки випробовуваних:

Дослідження проводилось в м. Запоріжжя впродовж січня-березня 2024 року. Базою дослідження став Благодійний фонд «Джерело єдності», що займається допомогою вимушеним переселенцям та іншим особам, які внаслідок бойових дій потрапили в м. Запоріжжя та опинились на межі виживання. У дослідженні взяло участь 50 осіб: вимушено переміщені особи, жінки та чоловіки віком 20-55 років із різним рівнем освіти, сімейним станом і соціальним статусом (табл.2.2). Випробовуваним було запропоновано тестовий матеріал згідно з обраними методиками для проведення діагностики.

**Таблиця 2.2.**

**Характеристика вибірки**

| Вибірка              | жінки                              | Чоловіки  |
|----------------------|------------------------------------|-----------|
| Кількість (осіб)     | 36                                 | 14        |
| Середній вік (років) | 35,4±12,8                          | 34,9±15,7 |
| Всього               | 50 осіб. Середній вік: 35,15±14,25 |           |

Вибірка має потенціал для надання цінної інформації про особливості життєвої перспективи в різних групах населення, що мають статус ВПО.

Оцінюючи репрезентативність цієї вибірки, слід враховувати, що вона містить представників різних груп населення з різними характеристиками, що дозволяє отримати більш повну картину психологічних аспектів побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб з врахуванням індивідуальних особливостей учасників дослідження.

## 2.2. Аналіз та опис результатів дослідження

Результати діагностики життєвої та тимчасової перспективи вимушено переміщених осіб за методикою Н.І. Нікольської наведено в таблиці 2.3. (Додаток А).

**Таблиця 2.3.**

**Аналіз результатів статистичного аналізу критеріїв побудови життєвої та тимчасової перспективи ВПО (n=50) за методикою «Життєва та тимчасова перспективи особистості» (ЖВПЛ)**

| Чинник                                          | N  | Сер.  | $\sigma$ | D(X)  | Рівень надійності (95,0%) |
|-------------------------------------------------|----|-------|----------|-------|---------------------------|
| цілі та орієнтири (розмиті/чіткі)               | 50 | 7,5   | 2,14     | 4,58  | 0,6                       |
| працьовитість (лінивий / працьовитий)           | 50 | 10,9  | 2,00     | 4,01  | 0,56                      |
| творче мислення (консервативний/творчий)        | 50 | 8,84  | 2,44     | 5,97  | 0,69                      |
| безпека (обережний/ризикований)                 | 50 | 7,58  | 2,84     | 8,08  | 0,8                       |
| власна думка (навіяний/незалежний)              | 50 | 10,64 | 2,22     | 4,92  | 0,63                      |
| лідерські якості (відомий / лідер)              | 50 | 7,86  | 2,83     | 8,04  | 0,8                       |
| саморозвиток (зупинений/прогресивний)           | 50 | 7,82  | 2,42     | 5,87  | 0,68                      |
| стресостійкість (низька/висока)                 | 50 | 7,42  | 2,55     | 6,53  | 0,72                      |
| професійний інтерес (неусталений/стійкий)       | 50 | 10,92 | 2,27     | 5,17  | 0,64                      |
| висока якість роботи (не прагне / прагне)       | 50 | 9,4   | 2,72     | 7,42  | 0,77                      |
| рівень конкурентоспроможності (низький/високий) | 50 | 88,92 | 16,47    | 271,3 | 4,68                      |

$\sigma$  - стандартне відхилення

D(X) – дисперсія вибірки

Як можливо побачити в таблиці 2.3. вимушені переселенці мають знижений рівень показника конкурентоспроможності (загального показника формування життєвої та тимчасової перспективи) ( $88,92 \pm 16,47$ ) при дисперсії  $D(X)=271,3$  та рівні надійності 4,68.

Результати дослідження показують, що вимушені переселенці мають недостатньо сформований рівень конкурентоспроможності за узагальненим показником конкурентоспроможності – як показником формування життєвої та тимчасової перспективи у середньому 88,92 зі стандартним відхиленням 16,47. Дисперсія цього показника становить 271,3, що свідчить про значну варіабельність результатів. Рівень надійності складає 4,68, що може вказувати на достатню точність дослідження.

Чинники зниженого рівня конкурентоспроможності ВПО можуть включати: соціально-економічні умови: втрата стабільності та підтримки, обмежений доступ до ринків праці та освіти; психологічний стан: стрес, втрата самооцінки та втрата соціального статусу через переселення; недостатню підтримку та низьку адаптацію: важкості у знаходженні нового житла, роботи та інших необхідних ресурсів.

Далі розглянемо більш детально формування чинників побудови життєвої перспективи ВПО (рис.2.1).



**Рис.2.1. Розвиток критеріїв побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб**

Як видно з рисунку 2.1 життєва та тимчасова перспектива особистості більшості вимушено переміщених осіб характеризується розмитістю цілей та орієнтирів ( $7,5 \pm 2,14$ ).

Внаслідок низької стресостійкості ( $7,42 \pm 2,55$ ), а також нездатності оцінювати та адекватно взаємодіяти з оточуючими в ситуації невдач, заниженою самооцінкою та зайвою обережністю ( $7,58 \pm 2,84$ ), зупиненого саморозвитку ( $7,82 \pm 2,42$ ), відомості (відсутності лідерських якостей) ( $7,86 \pm 2,83$ ) більшість вимушених переселенців мають знижений і низький показник конкурентоспроможності. Ці психологічні особливості вимушено переміщених осіб можуть бути пов'язані з травматичними досвідами вимушеного переселення, стресом, втратою стабільності та невпевненістю у майбутньому. Негативний вплив таких факторів може призводити до розмитості цілей та орієнтирів, низької стресостійкості та неготовності до змін.

Недостатня віра у самого себе та свої можливості може бути наслідком втрати соціального статусу чи самооцінки через переселення. Зупинений саморозвиток і відкладення реалізації намірів можуть бути спричинені нестабільними умовами життя та важкостями у адаптації до нового середовища.

Характеризуючи формування показника конкурентоспроможності відзначимо, що серед психологічних особливостей більшості вимушено переміщених осіб виділяється розмитість цілей та орієнтирів, низька стресостійкість, неготовність до змін у житті та в професійній сфері, невміння та небажання брати на себе відповідальність за своє життя, відомість та недостатня віра у самого себе та свої можливості, зупинений саморозвиток і схильність відкладати реалізацію своїх намірів на невизначений термін, що суттєво знижує рівень їхньої конкурентоспроможності.

Більшість вимушено переміщених осіб з низькою стресостійкістю, нездатністю оцінювати та адекватно взаємодіяти з оточуючими в ситуаціях невдач, заниженою самооцінкою та зайвою обережністю, а також зупиненим

саморозвитком та відсутністю лідерських якостей можуть виявляти наступні психологічні особливості:

1. Низька самооцінка: ВПО можуть перебувати в стані недооцінки своїх здібностей та можливостей, що може призводити до втрати впевненості у собі та своїх діях. Це може ускладнювати їхню здатність до самореалізації та досягнення поставлених цілей.

2. Обережність та страх перед невдачами: ВПО можуть бути дуже обережними у прийнятті рішень та у взаємодії з оточуючими, оскільки бояться невдач та негативних наслідків. Це може призводити до уповільнення процесу прийняття рішень та обмеження можливостей для розвитку.

3. Зупинений саморозвиток: особи з зупиненим саморозвитком можуть мати важкості у виявленні і реалізації свого потенціалу через невпевненість у собі та своїх можливостях. Це може призводити до втрати мотивації та бажання досягти нових вершин.

4. Відсутність лідерських якостей: вимушено переміщені особи без лідерських якостей можуть мати проблеми з організацією та керуванням собою та іншими. Вони можуть бути менш ініціативними та не володіти необхідною впевненістю для прийняття важливих рішень.

Для покращення цих психологічних аспектів рекомендується проведення психологічних тренінгів з психологічної стійкості, розвитку лідерських якостей та саморозвитку. Також корисною може бути індивідуальна психологічна консультація та психотерапевтична підтримка для подолання негативних психологічних наслідків переселення.

Наступним етапом дослідження стала діагностика життєстійкості ВПО за методикою «Короткий опитувальник життєстійкості (Hardiness Questionnaire) (С. Корбін) (табл.2.4) (Додаток Б).

Короткий опитувальник життєстійкості (Hardiness Questionnaire) використовується для експрес-діагностики життєстійкості. Життєстійкість вимушено переміщених осіб характеризує міру можливості особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і знижуючи успішність діяльності.

Таблиця 2.4.

**Аналіз результатів статистичного аналізу діагностики  
життєстійкості ВПО за методикою «Короткий опитувальник  
життєстійкості (Hardiness Questionnaire) (n=50)**

| Чинник           | N  | Сер.  | $\sigma$ | D(X)  | Рівень<br>надійності<br>(95,0%) |
|------------------|----|-------|----------|-------|---------------------------------|
| залученість      | 50 | 7,66  | 2,28     | 5,20  | 0,64                            |
| контроль         | 50 | 8,18  | 2,63     | 6,96  | 0,75                            |
| прийняття ризику | 50 | 8,02  | 2,66     | 7,08  | 0,75                            |
| життєстійкість   | 50 | 23,86 | 7,45     | 55,55 | 2,11                            |

$\sigma$  - стандартне відхилення

D(X) – дисперсія вибірки

Як видно з таблиці 2.4 показник життєстійкості вимушено переміщених осіб знаходиться на низькому рівні та складає  $(23,86 \pm 7,45)$ . Низька життєстійкість у вимушених переселенців може проявлятися у ряді характерних ознак, таких як:

1. Психологічні симптоми: постійний стрес та тривожність, відчуття безпорадності та втрати контролю над життям, подолання депресії та безнадійності, погіршення самопочуття та фізичного здоров'я, втрата інтересу до звичних занять та соціальної активності.

2. Соціальні прояви: відчуття відчуженості та відсутності підтримки в новому середовищі, труднощі у встановленні стосунків з новими людьми, відчуття втрати ідентичності та соціальної приналежності, відчуття ізоляції та неприйняття соціумом.

Результати діагностики виявили низьку залученість ВПО  $(7,66 \pm 2,28)$ , а саме: відсутність зацікавленості або мотивації для досягнення цілей або вирішення проблем. Вимушені переселенці з низькою залученістю можуть відчувати втрату інтересу до нового життя та недостатню мотивацію для адаптації (рис.2.2).

В результаті діагностики було виявлене низький контроль більшості випробуваних ВПО  $(8,18 \pm 2,63)$ : почуття безсилля та невпевненості у власних можливостях впливати на ситуацію. Вимушені переселенці з низьким

контролем можуть відчувати, що вони не мають контролю над своїм життям та подальшим майбутнім.

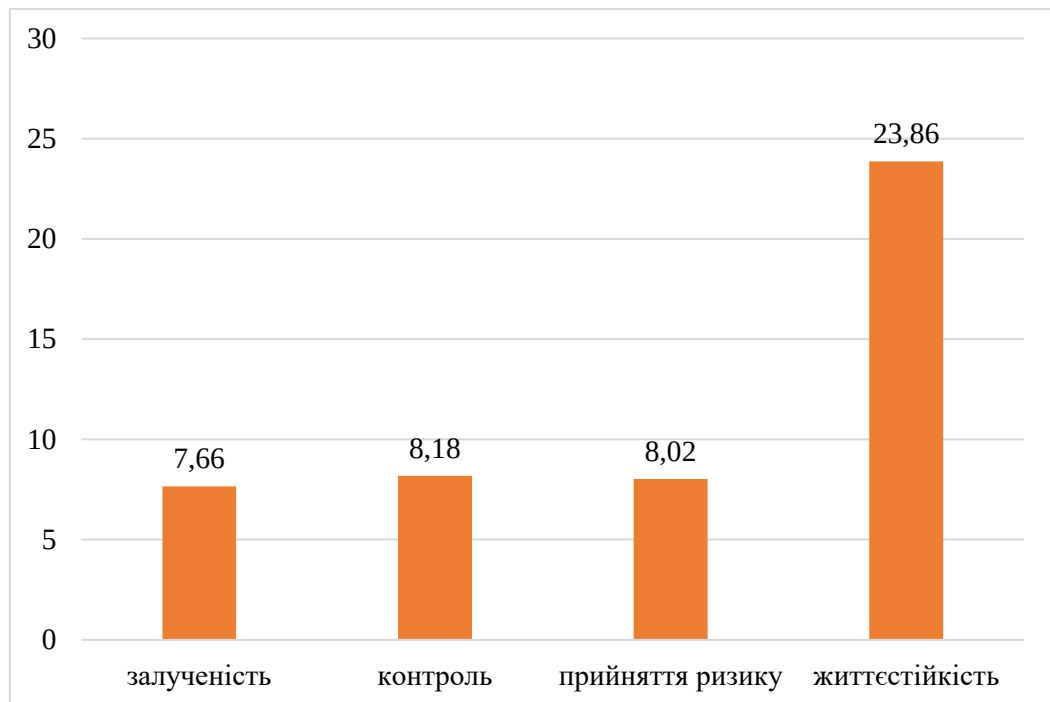


**Рис.2.2. Виравення головних компонентів формування життестійкості вимушено переміщених осіб**

Як видно на рисунку 2.2 в групі ВПО спостерігається низький рівень прийняття ризику. Низький рівень прийняття ризику ( $8,02 \pm 2,66$ ) характеризується відмовою значної частини ВПО від нових можливостей або викликів через страх перед невизначеністю та можливими негативними наслідками. Вимушені переселенці з низьким прийняттям ризику можуть уникати нових ситуацій або шляхів адаптації через страх перед невідомим.

Чинники, які можуть призводити до зниження життестійкості у вимушених переселенців, включають такі аспекти:

1. Травматичні події: досвід переслідувань, втрати близьких, фізичні або психологічні травми можуть призвести до психологічного стресу та зниження життестійкості.

2. Соціальна ізоляція: втрата стосунків, позиції в суспільстві та втрата соціальної мережі може призвести до почуття втрати підтримки та загострення почуття самотності.

3. Нестабільність життєвої ситуації: невизначеність щодо майбутнього, нестабільність умов проживання та економічна нестабільність можуть створювати стрес та тривогу.

4. Труднощі адаптації: недостатня підготовка до нових умов, культурний шок, мовні бар'єри та інші перешкоди можуть ускладнювати процес адаптації та знижувати життєстійкість.

Ці фактори можуть значно ускладнювати процес адаптації та інтеграції вимушених переселенців у нове середовище та сприяти загальному погіршенню їхнього благополуччя та життєстійкості. Для покращення цих показників необхідно надавати психологічну підтримку, стимулювати саморозвиток та самостійність, а також сприяти розвитку внутрішньої мотивації та впевненості у власних силах.

Наступним етапом дослідження стала діагностика мотивації до соціально-психологічної активності ВПО за методикою «Діагностика мотиваторів соціально-психологічної активності особистості» (М. Фетіскін, В. Козлов, Г. Мануйлов) (табл.2.5).

**Таблиця 2.5.**

**Аналіз результатів діагностики мотивації ВПО за методикою  
«Діагностика мотиваторів соціально-психологічної активності  
особистості» (М. Фетіскін, В. Козлов, Г. Мануйлов) (n=50)**

| Чинник                         | N  | Сер.  | $\sigma$ | D(X) | Рівень<br>надійності<br>(95,0%) |
|--------------------------------|----|-------|----------|------|---------------------------------|
| Прагнення до влади             | 50 | 8,04  | 2,73     | 7,46 | 0,77                            |
| Тенденція до афілакції         | 50 | 12,40 | 2,22     | 4,93 | 0,63                            |
| Прагнення до досягнення успіху | 50 | 12,10 | 2,19     | 4,82 | 0,62                            |

$\sigma$  - стандартне відхилення

D(X) – дисперсія вибірки

Результати діагностики свідчать про те, що найбільш вираженим мотиваторами соціально-психологічної активності в групі вимушено переміщених осіб є тенденція до групового визнання та поваги ( $12,4 \pm 2,22$ ) та прагнення до досягнення успіху ( $12,1 \pm 2,19$ ), найменш виражена тенденція до

влади ( $8,04 \pm 2,27$ ) (рис.2.3). Високий показник прагнення до афілакції може сприяти успішній адаптації та інтеграції вимушених переселенців у нове середовище, допомагаючи їм знаходити нові шляхи розвитку та досягати своїх цілей навіть у складних умовах.

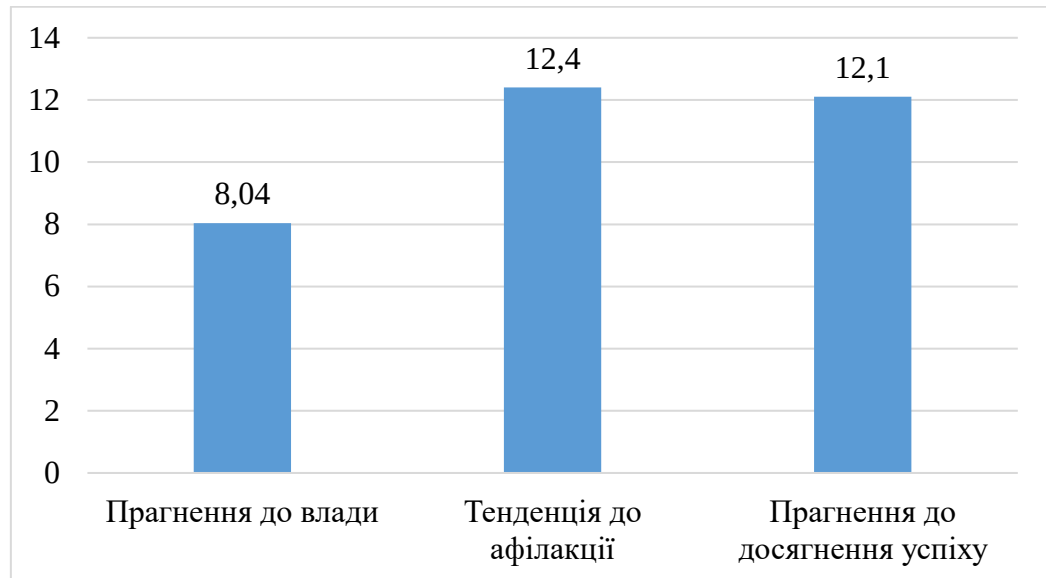


**Рис.2.3. Структура мотиваторів соціально-психологічної активності ВПО**

Як видно на рисунку 2.3, найбільшими мотиваторами до соціально-психологічної активності вимушено переміщених осіб є тенденція до афілакції та прагнення до досягнення успіху. Тенденція до афіліації та прагнення до досягнення успіху можуть стати потужними мотиваторами соціально-психологічної активності ВПО. Афіліація визначається як бажання людини бути прийнятою та взаємодіяти з іншими людьми, створюючи позитивні взаємини та соціальну підтримку. Свідчить про те, що ВПО мають внутрішню мотивацію та впевненість у власних силах, що дозволяє їм діяти самостійно та приймати важливі рішення. Це може стимулювати особистісний розвиток, покращення самопочуття та психологічне благополуччя, що сприяє побудові узгодженої життєвої перспективи.

З іншого боку, прагнення до досягнення успіху визначається як бажання досягти поставлених цілей, вдосконалювати себе та досягати високих результатів у різних сферах життя. Цей мотиватор може спонукати людину до активності, саморозвитку та самоствердження.

Обидва ці мотиватори можуть взаємодоповнюватися, сприяючи збалансованому розвитку особистості та формуванні життєвої перспективи. Наприклад, бажання бути прийнятими і підтриманими в соціальному оточенні може поєднуватися з метою досягнення успіху у професійній сфері або особистих цілях.

Таким чином, тенденція до афіліації та прагнення до досягнення успіху можуть виступати як важливі мотиватори соціально-психологічної активності, сприяючи розвитку особистості та досягненню успіху в різних сферах життя.

Для підтвердження гіпотеза дослідження: на ефективність побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб впливає життєстійкість особистості та мотивація соціально-психологічної активності нами було проведене кореляційний аналіз (кореляція Пірсона) (табл.2.6).

Кореляція Пірсона – це статистичний показник, який вимірює ступінь лінійного зв'язку між двома змінними. Вона може приймати значення від -1 до 1, де 1 вказує на дуже сильний позитивний лінійний зв'язок, -1 вказує на дуже сильний негативний лінійний зв'язок, а 0 вказує на відсутність лінійного зв'язку.

Рівень значущості кореляції вказує на ймовірність того, що знайдена кореляція є статистично значущою, тобто не є результатом випадковості. Рівень значущості зазвичай визначається за допомогою р-значення, яке вказує на ймовірність отримання такого або більш екстремального результату у випадковому вибірковому процесі.

Наприклад, якщо р-значення дорівнює менше ніж 0,05, то кореляція вважається статистично значущою на рівні значущості 0,05. Це означає, що існує менше ніж 5% ймовірність того, що отримана кореляція була б результатом випадковості.

Таблиця 2.6.

**Кореляційний зв'язок між життєвою перспективою,  
життєстійкістю особистості та мотиваторами соціально-психологічної  
активності**

| чинник        | життєва<br>перспектива<br>(ЖП) | Життєстійкість<br>(ЖС) | Прагнення<br>до влади<br>(В) | Прагнення до<br>афілакції<br>(А) | Прагнення до<br>досягнення<br>успіху (У) |
|---------------|--------------------------------|------------------------|------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|
| ЖП            | 1                              |                        |                              |                                  |                                          |
| ЖС            | 0,830435**                     | 1                      |                              |                                  |                                          |
| В             | 0,066269                       | 0,061402               | 1                            |                                  |                                          |
| А             | 0,088982                       | 0,156231               | 0,074602                     | 1                                |                                          |
| У             | 0,087642                       | 0,226461               | 0,087702                     | 0,1254                           | 1                                        |
| $p \leq 0,05$ |                                |                        |                              |                                  |                                          |

Як видно з таблиці 2.6, кореляційний зв'язок між показником життєвої перспективи та життєстійкістю особистості у значенні  $R=0,830^{**}$  свідчить про дуже сильну позитивну залежність між цими двома змінними. Це означає, що існує висока ймовірність того, що зі збільшенням одного показника (життєвої перспективи) також збільшується і другий показник (життєстійкість особистості), і навпаки. Такий потужний кореляційний зв'язок може свідчити про те, що люди з більш високим рівнем життєстійкості більш схильні до побудови узгодженої життєвої перспективи.

З іншого боку, кореляційний зв'язок між показником життєвої перспективи та мотиваторами соціальної активності: прагнення до афілакції, прагнення до досягнення успіху у значеннях  $R=0,088$ ,  $R=0,087$  свідчить про слабку позитивну залежність між цими двома змінними. Такий кореляційний зв'язок вказує на те, що хоча існує деяка залежність між цими показниками, вона є досить слабкою і може бути неоднозначною. Це означає, що на розвиток життєвої перспективи у людини може мати обмежений вплив її мотивація до соціально-психологічної активності (рис.2.4).

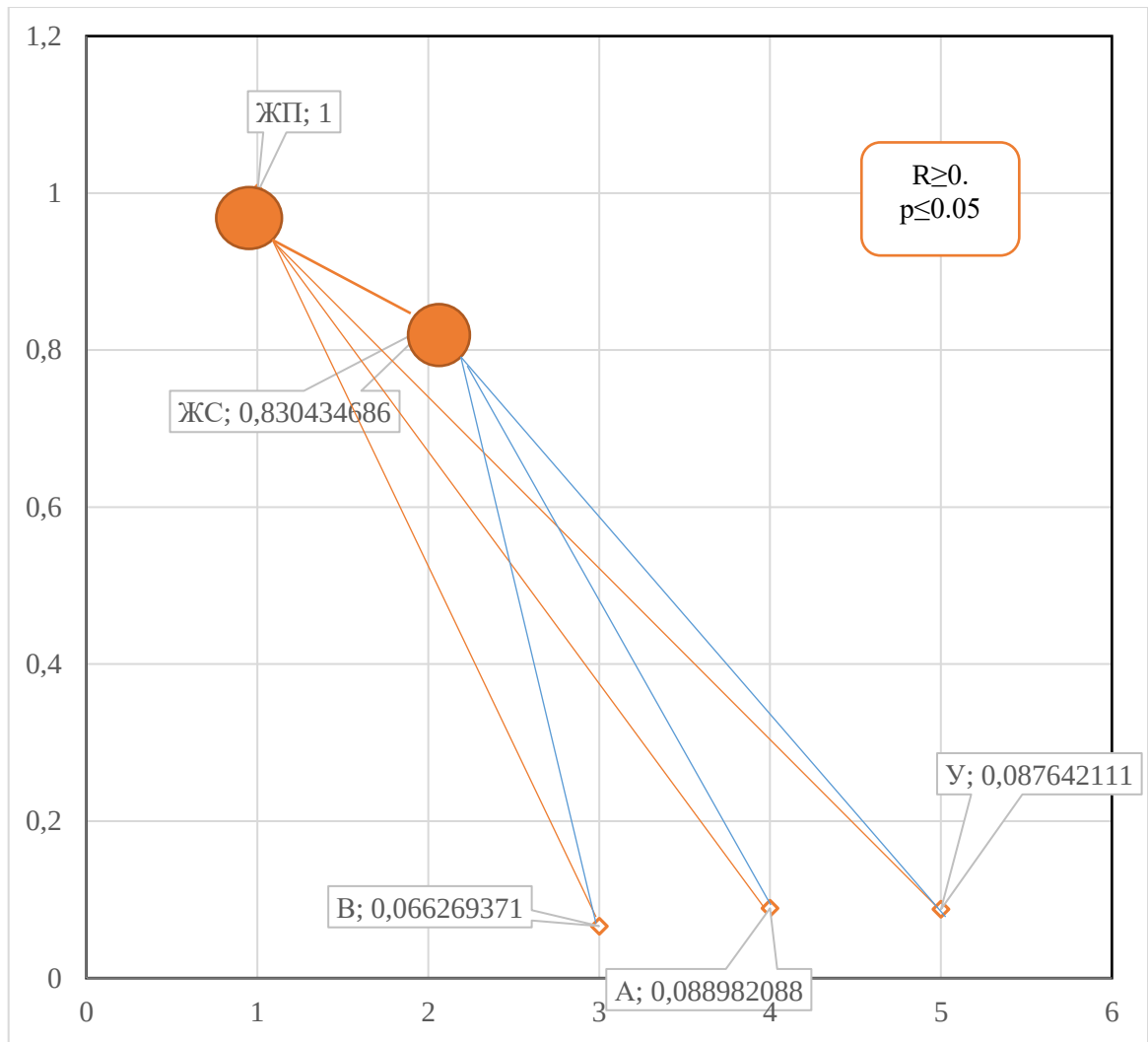


**Рис.2.4. Кореляційна плеяда «зв'язок між життєвою перспективою, життєстійкістю особистості та мотиваторами соціально-психологічної активності»**

Як бачимо на рисунку 2.4, кореляційний зв'язок допоміг зрозуміти взаємозв'язки між різними показниками та їх вплив на поведінку та характеристики особистості. За допомогою кореляційного аналізу було доведено гіпотезу про те, що на ефективність побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб впливає життєстійкість особистості та мотивація соціально-психологічної активності.

Кореляційний аналіз показав, що існує статистично значущий зв'язок між життєстійкістю особистості, мотивацією соціально-психологічної активності та ефективністю побудови життєвої перспективи у вимушено переміщених осіб. Це означає, що ці фактори взаємодіють між собою і мають

важливе значення для успішної адаптації та подолання труднощів у новому середовищі.

Життєстійкість особистості вказує на здатність людини витримувати стресові ситуації, пристосовуватися до змін та вирішувати проблеми. Виявлення кореляції між життєстійкістю і ефективністю побудови життєвої перспективи може свідчити про те, що люди з більш високим рівнем життєстійкості можуть краще справлятися з викликами, які ставляться перед ними у контексті вимушеного переміщення.

Мотивація соціально-психологічної активності вказує на бажання та готовність людини брати участь у соціальних процесах, сприяти спільному добробуту та розвитку спільноти. Зв'язок мотивації соціально-психологічної активності з ефективністю побудови життєвої перспективи може означати, що особи, які мають високий рівень мотивації до спільної діяльності, можуть краще адаптуватися до нового оточення та знаходити шляхи до успіху в умовах переміщення.

Отже, результати кореляційного аналізу показують, що життєстійкість особистості та мотивація соціально-психологічної активності мають важливе значення для формування життєвої перспективи у вимушено переміщених осіб. Це може слугувати підґрунтям для розробки програм та психологічної підтримки для покращення адаптації та успішного подолання труднощів у цих груп населення.

### 2.3. Пропозиції щодо побудови узгодженої життєвої перспективи вимушено переміщених осіб

Для побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб можна розробити комплексний план заходів, який буде спрямований на психологічну підтримку та допомогу у становленні нового життя. Ось кілька кроків, які можна включити до такого плану (рис. 2.5):



**Рис.2.5. Головні кроки щодо узгодження життєвої перспективи ВПО**

1. Проведення психологічних консультацій: надання можливості вимушено переміщеним особам висловити свої почуття, думки та страхи, сприяння їх розумінню та опрацюванню.

2. Проведення групових сесій: організація групових зустрічей для обговорення спільних проблем, обміну досвідом та підтримки одне одного.

3. Розвиток навичок адаптації: надання практичних порад та інструментів для успішної адаптації до нових умов життя, встановлення реалістичних цілей та планів.

4. Пошук нових соціальних зв'язків: організація заходів для сприяння встановленню нових соціальних контактів, побудови підтримуючого середовища та сприяння інтеграції в нове оточення.

5. Розвиток самоусвідомлення: сприяння самопізнанню та розвитку внутрішньої міцності, допомога у встановленні особистих цілей та цінностей.

6. Надання доступу до професійної допомоги: сприяння отриманню необхідної медичної, психологічної та соціальної підтримки, направлення на кваліфікованих фахівців у разі потреби.

7. Сприяння саморозвитку: організація тренінгів, майстер-класів та інших форм навчання для розвитку нових навичок та можливостей.

Цей план заходів може бути адаптований до конкретних потреб та умов вимушено переміщених осіб, забезпечуючи їм психологічну підтримку та допомогу у процесі побудови життєвої перспективи.

Проведення психологічних консультацій та групових сесій є важливою складовою плану побудови життєвої перспективи для вимушено переміщених осіб. Ці заходи можуть допомогти особам зрозуміти свої почуття, вирішити проблеми, знайти підтримку та розвинути стратегії адаптації до нових умов.

Психологічні консультації можуть допомогти вимушено переміщеним особам зосередитися на їхніх потребах, почуттях та цілях. Психолог може надати їм підтримку, допомогти вирішити конкретні проблеми та розробити стратегії для подолання труднощів.

Групові сесії можуть стати місцем для спільного обговорення проблем, обміну досвідом та підтримки одне одного. У такому середовищі вимушено переміщені особи можуть відчувати, що не самотні у своїх переживаннях та знайти підтримку у співрозмовниках.

Проведення цих заходів може допомогти вимушено переміщеним особам змінити своє ставлення до ситуації, зберегти психологічну стабільність та розвинути стратегії для побудови нового життя. Це може сприяти їхньому успішному адаптуванню до нових умов та покращенню якості їхнього життя.

Розвиток навичок адаптації вимушено переміщених осіб є надзвичайно важливим аспектом їхнього життя. Після переїзду або втрати домівки, люди зіштовхуються з великою кількістю викликів і труднощів, які потребують адаптації до нових умов. Для успішної адаптації необхідно мати практичні поради та інструменти, які допоможуть зрозуміти ситуацію, встановити реалістичні цілі та розробити плани для досягнення їх.

Одним з ключових аспектів успішної адаптації є зосередження на позитивних аспектах нового життя. Незважаючи на труднощі, важливо шукати позитивні моменти і можливості, які виникають у новому середовищі. Це допоможе побудувати позитивне ставлення до ситуації та зберегти моральний дух.

Для успішної адаптації також необхідно встановити реалістичні цілі та плани. Важливо розуміти свої можливості, обмеження та потреби, щоб встановити цілі, які будуть досяжними та сприятимуть поступовому прогресу. Розробка конкретних планів дій допоможе структурувати процес адаптації і забезпечить крок за кроком досягнення поставлених цілей.

Практичні поради, такі як знаходження підтримки в спільноті, збереження психологічної стабільності через спорт або медитацію, розвинення нових навичок чи знань, також можуть бути корисними для успішної адаптації. Важливо враховувати індивідуальні особливості та потреби кожної особи при розробці стратегій адаптації.

Отже, розвиток навичок адаптації вимушено переміщених осіб є процесом, який потребує практичних порад та інструментів, реалістичних цілей та планів. Шлях до успішної адаптації може бути складним, але з правильним підходом і підтримкою цей процес може стати можливим та сприяти побудові нового задоволеного життя.

Вимушене переміщення – це складний життєвий етап, який вимагає від людини адаптації до нових умов, середовища та соціальних зв'язків. Пошук нових соціальних зв'язків стає важливою задачею для вимушено переміщених осіб, оскільки вони втрачають рідне оточення, підтримку та звичність.

По-перше, важливо враховувати психологічний стан вимушено переміщених осіб під час пошуку нових соціальних зв'язків. Часто люди, які пережили травматичні події, можуть відчувати страх, невпевненість та втрату довіри до інших людей. Тому важливо створити сприятливе психологічне середовище, де вони можуть почувати себе безпечно та підтримано.

По-друге, необхідно надати можливості для спілкування та взаємодії з іншими людьми. Групові заняття, спільні заходи та проекти можуть допомогти

вимушено переміщеним особам знайти спільну мову з іншими та розвинути нові соціальні зв'язки. Також важливо підтримувати індивідуальні зусилля у встановленні нових контактів та допомагати у подоланні соціальних бар'єрів.

По-третє, необхідно пам'ятати про індивідуальні особливості кожної вимушено переміщеної особи. Деяким людям може бути складно встановлювати нові соціальні зв'язки через свою особисту історію, характер або психологічні особливості. Тому важливо підходити до кожної людини індивідуально, надаючи необхідну психологічну підтримку та допомогу.

Узагальнюючи, пошук нових соціальних зв'язків у вимушено переміщених осіб є складною та важливою задачею, яка потребує уваги до психологічних аспектів та індивідуальних потреб кожної людини. Застосування високоякісних психологічних заходів та підтримка сприятимуть успішному адаптації та формуванню нових, позитивних соціальних зв'язків у цьому складному перехідному періоді.

Розвиток самоусвідомлення у вимушено переміщених осіб (ВПО) є ключовим аспектом їхнього життя, оскільки це сприяє самопізнанню, розвитку внутрішньої міцності, встановленню особистих цілей та цінностей. Самоусвідомлення допомагає людям краще розуміти себе, свої потреби, бажання та можливості, що важливо для успішної адаптації до нових умов.

Один з способів сприяння самопізнанню у ВПО може бути проведення рефлексивних вправ та діалогів, які допоможуть їм осмислити свої думки, почуття та досвіди. Це може бути корисним для виявлення власних сильних сторін, слабкостей та потреб, що стане основою для розвитку внутрішньої міцності.

Допомога у встановленні особистих цілей та цінностей також є важливою складовою розвитку самоусвідомлення у ВПО. Люди можуть зазнавати великого стресу під час переміщення і втрати домівки, тому важливо допомагати їм визначити свої пріоритети, цілі та цінності. Це допоможе їм зосередитися на важливих аспектах життя та рухатися вперед у напрямку, який вони визначили для себе.

Психологічна підтримка, групова або індивідуальна терапія, можуть бути корисними інструментами для сприяння самопізнанню та розвитку внутрішньої міцності у ВПО. Важливо створити безпечне середовище, де люди можуть висловлювати свої почуття та думки, отримувати психологічну підтримку та знаходити шляхи до самопізнання та розвитку.

Отже, розвиток самоусвідомлення у ВПО є процесом, який сприяє самопізнанню, розвитку внутрішньої міцності, встановленню особистих цілей та цінностей. Цей процес може бути складним, але з правильною підтримкою та інструментами люди зможуть краще зрозуміти себе та свої потреби, що сприятиме їхньому успішному адаптуванню до нових умов.

Війна завжди призводить до великих зрушень у житті людей, зокрема до вимушеного переселення. Вимушені переселенці, які опинилися у ситуації втрати дому, рідного середовища та стабільності, стикаються з численними викликами, серед яких є зниження життєстійкості.

Однією з головних причин зниження життєстійкості вимушених переселенців є стрес, який вони переживають через втрату дому, родини та стабільності. Цей стрес може призводити до погіршення фізичного та психічного здоров'я, а також до зниження рівня енергії та мотивації.

Крім того, вимушені переселенці часто стикаються з втратою соціальної підтримки та мережі підтримки, яка допомагала їм у попередньому житті. Це може призводити до почуття самотності, відчуженості та втрати сенсу життя.

Також важливим фактором зниження життєстійкості є економічні труднощі, з якими стикаються вимушені переселенці. Вони можуть мати обмежений доступ до основних матеріальних благ, недостатні доходи та обмежені можливості для отримання освіти та роботи.

Зниження життєстійкості вимушених переселенців під час війни є серйозною проблемою, яка потребує уваги та підтримки з боку уряду, громадських організацій та міжнародних спільнот. Тільки шляхом спільних зусиль можна створити умови для покращення життя цих людей та побудувати стабільне майбутнє для них і їхньої сім'ї. Для покращення життєстійкості вимушених переселенців необхідно розглядати комплексний підхід, що

включає в себе психологічну підтримку, соціальну допомогу, економічну підтримку та доступ до освіти та робочих можливостей. Важливо створити умови для їхнього інтегрування у нове середовище та сприяти їхньому саморозвитку та самостійності.

Також важливо створити умови для стабільного життєвого середовища, сприятливого для адаптації та розвитку особистостей вимушено переміщених осіб.

Нами було розроблено модель побудови узгодженої життєвої перспективи вимушено переміщених осіб, що може бути розділена на декілька етапів (рис.2.6):

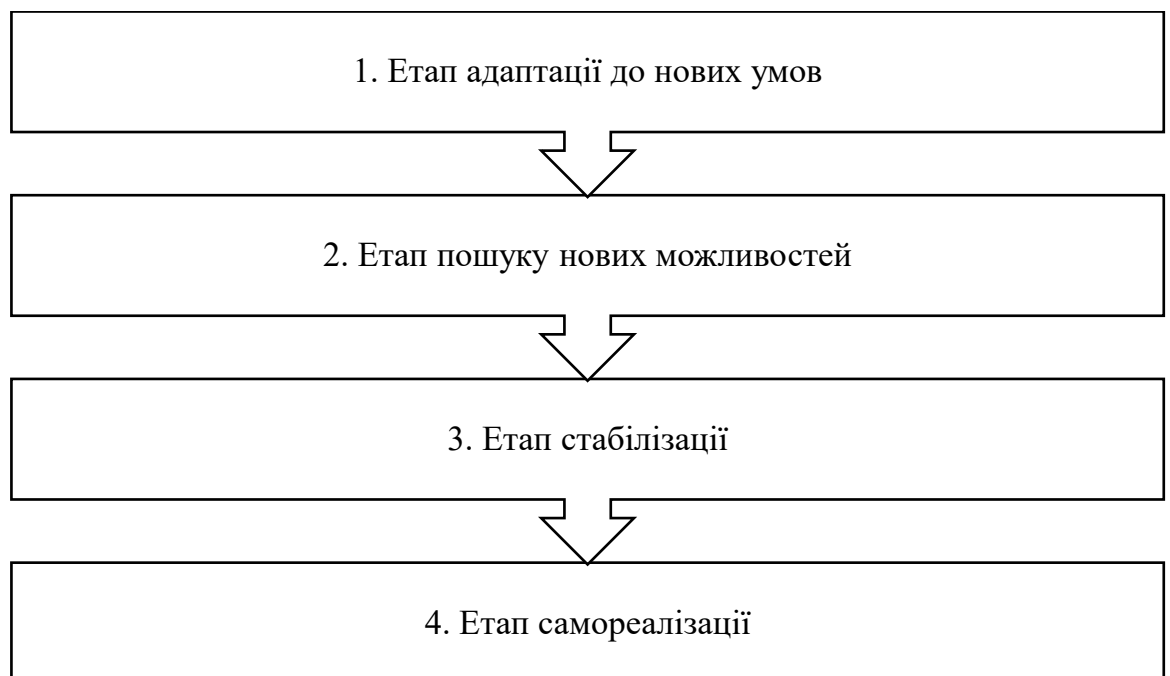


**Рис.2.6. Модель побудови узгодженої життєвої перспективи вимушено переміщених осіб**

1. Етап адаптації до нових умов. Під час цього етапу люди змушені адаптуватися до нового оточення, культури, мови та інших аспектів життя. Цей процес може бути важким і вимагати часу.

2. Етап пошуку нових можливостей. Після того, як людина вже адаптувалася до нових умов, вона починає шукати нові можливості для самореалізації. Це може включати пошук роботи, навчання або розвиток власного бізнесу.

3. Етап стабілізації. Після того, як людина знайшла своє місце в новому оточенні і розпочала реалізовувати свої можливості, вона може перейти до етапу стабілізації. На цьому етапі важливо підтримувати стабільність у всіх сферах життя.

4. Етап самореалізації. Нарешті, після успішної адаптації, пошуку можливостей і стабілізації, людина може розпочати процес самореалізації. Це означає виявлення своїх потенційних можливостей, розвиток особистості та досягнення своїх цілей.

Кожна людина може пройти ці етапи у своєму темпі і в залежності від своїх індивідуальних потреб і обставин. Важливо пам'ятати, що формування життєвої перспективи може бути складним процесом, але з відповідною підтримкою та наполегливістю вимушено переміщені особи можуть досягти успіху у своєму новому житті.

Вимушене переміщення може стати важким випробуванням для людини, але також може відкрити нові можливості для саморозвитку та особистого зростання. Організація тренінгів, майстер-класів та інших форм навчання може стати важливим інструментом для підтримки вимушено переміщених осіб у їхньому процесі адаптації та саморозвитку. У цьому есе розглянемо, як ці форми навчання можуть сприяти саморозвитку вимушених переселенців та як вони можуть бути організовані для досягнення максимального ефекту.

По-перше, тренінги та майстер-класи можуть допомогти вимушено переміщеним особам розвивати нові навички та компетенції, які можуть стати корисними для їхнього подальшого життя. Наприклад, тренінги з основ психології або навичок міжособистісного спілкування можуть допомогти вимушено переміщеним особам краще розуміти себе та інших, покращити свої взаємини з оточуючими та збільшити свою самооцінку.

По-друге, організація тренінгів та майстер-класів може створити сприятливу атмосферу для спільного навчання та обміну досвідом серед вимушено переміщених осіб. Це може сприяти формуванню нових соціальних

зв'язків, сприяти інтеграції в нове оточення та позитивно впливати на психологічний стан учасників.

По-третє, важливо враховувати індивідуальні потреби та інтереси кожної вимушено переміщеної особи при організації тренінгів та майстер-класів. Наприклад, деяким людям може бути корисно пройти тренінг з пошуку роботи або підприємництва, тоді як іншим буде цікаво вивчити мистецтво або ремесло. Важливо створити різноманітні програми навчання, щоб задовольнити потреби різних груп вимушено переміщених осіб.

Узагальнюючи, організація тренінгів, майстер-класів та інших форм навчання може бути ефективним способом сприяти саморозвитку вимушено переміщених осіб. Важливо створити сприятливе середовище для навчання, враховуючи індивідуальні потреби та інтереси учасників, щоб допомогти їм розвиватися та адаптуватися до нових умов життя.

Таким чином, побудова узгодженої життєвої перспективи у вимушено переміщених осіб вимагає комплексного підходу, який враховує їхні потреби, можливості та ресурси. Важливо надавати вимушеним переселенцям психологічну допомогу та створювати умови для саморозвитку, сприяти соціальній взаємодії та розвивати позитивне мислення. Такий підхід допоможе вимушено переміщеним особам знайти новий сенс життя, змогу досягати поставлених цілей та побудувати щасливе та задоволене майбутнє.

## ВИСНОВКИ

Життєва перспектива в психології вивчається з різних теоретичних підходів, які допомагають розуміти, як особистість сприймає своє майбутнє та планує свої дії. Один із ключових підходів – це теорія соціального когнітивного навчання А. Бандури, яка вказує на важливість саморегуляції та самопереконань у формуванні життєвої перспективи. Іншим важливим підходом є гуманістична психологія, зокрема теорія самоактуалізації К. Роджерса, яка підкреслює важливість саморозвитку та самовираження для досягнення внутрішнього потенціалу особистості.

Побудова життєвої перспективи особистості включає в себе такі психологічні аспекти, як самооцінка, мотивація, цілепокладання та емоційний стан. Особистість формує свою життєву перспективу на основі своїх цілей, цінностей, досвіду та сприйняття себе і свого оточення. Важливою особливістю є життєстійкість особистості, а також здатність до адаптації до змін у житті та вміння бачити можливості навколо себе.

Вимушене переселення населення в умовах війни є складною травматичною стресовою ситуацією, яка може суттєво вплинути на психологічний стан людей та їхнє психічне та емоційне становище. Порушення побудови життєвої перспективи у вимушено переміщених осіб є серйозною проблемою, яка впливає на їхні можливості для самореалізації та успішного інтегрування в нове середовище. У таких умовах побудова узгодженої життєвої перспективи стає важливим аспектом для успішної адаптації та подолання труднощів. Для цього необхідно враховувати різні аспекти, які можуть вплинути на формування життєвої перспективи вимушено переміщених осіб.

Побудова життєвої перспективи особистості є складним процесом, який включає в себе ряд ключових чинників, таких як самооцінка, емоційна стабільність, життєстійкість, впевненість у собі та внутрішня мотивація, що

взаємодоповнюють один одного та сприяють побудові життєвої перспективи особистості. Ці аспекти грають важливу роль у формуванні нашого світогляду, цілей та напрямку руху у житті.

Досвід та навчання є важливими складовими у формуванні життєвої перспективи, вони допомагають людині розширювати свої можливості, розвивати свою особистість та досягати поставлених цілей.

Життєва програма є ключовим інструментом у формуванні цілісної картини життєвого шляху особистості. Вона допомагає людині зорганізувати свої думки, плани та дії для досягнення успіху та задоволення у всіх сферах життя. Життєва програма включає в себе визначення основних цілей та завдань, які особистість прагне досягти у майбутньому. Другим аспектом життєвої програми є визначення цінностей, які керують особистістю і визначають її поведінку та вибори. Крім того, життєва програма передбачає розробку плану дій для досягнення поставлених цілей. Життєва програма є постійною динамічною системою, яка може змінюватися з часом в залежності від нових обставин, досвіду та власних переконань. Важливо постійно переглядати та коригувати свою життєву програму, щоб вона відповідала поточним потребам та цілям.

Формування узгодженої життєвої перспективи для вимушено переміщених осіб вимагає створення сприятливих умов для саморозвитку, соціальної підтримки та позитивного мислення. Важливо прагнути до стабільності, впевненості у майбутньому та здатності до адаптації до нових умов життя. Також важливо сприяти взаємодії з іншими вимушено переміщеними особами для побудови сприятливого соціального середовища та позитивних емоційних зв'язків.

Результати емпіричного дослідження психологічних аспектів життєвої перспективи вимушено переміщених осіб показали те, що вимушені переселенці мають знижений рівень показника конкурентоспроможності (загального показника формування життєвої та тимчасової перспективи) ( $88,92 \pm 16,47$ ) при дисперсії  $D(X)=271,3$  та рівні надійності 4,68, що може вказувати на достатню точність дослідження.

Життєва та тимчасова перспектива особистості більшості вимушено переміщених осіб характеризується розмитістю цілей та орієнтирів ( $7,5 \pm 2,14$ ).

Внаслідок низької стресостійкості ( $7,42 \pm 2,55$ ), а також нездатності оцінювати та адекватно взаємодіяти з оточуючими в ситуації невдач, заниженою самооцінкою та зайвою обережністю ( $7,58 \pm 2,84$ ), зупиненого саморозвитку ( $7,82 \pm 2,42$ ), відомості (відсутності лідерських якостей) ( $7,86 \pm 2,83$ ) більшість вимушених переселенців мають знижений і низький показник конкурентоспроможності. Ці психологічні особливості вимушено переміщених осіб можуть бути пов'язані з травматичними досвідами вимушеного переселення, стресом, втратою стабільності та невпевненістю у майбутньому. Негативний вплив таких факторів може призводити до розмитості цілей та орієнтирів, низької стресостійкості та неготовності до змін. Недостатня віра у самого себе та свої можливості може бути наслідком втрати соціального статусу чи самооцінки через переселення. Зупинений саморозвиток і відкладення реалізації намірів можуть бути спричинені нестабільними умовами життя та важкостями у адаптації до нового середовища.

Результати діагностики життєстійкості ВПО за методикою «Короткий опитувальник життєстійкості (Hardiness Questionnaire)» виявили наступне: показник життєстійкості вимушено переміщених осіб знаходиться на низькому рівні та складає ( $23,86 \pm 7,45$ ). Низька життєстійкість у вимушених переселенців може проявлятися у ряді характерних ознак, таких як: постійний стрес та тривожність, відчуття безпорадності та втрати контролю над життям, подолання депресії та безнадійності, погіршення самопочуття та фізичного здоров'я, втрата інтересу до звичних занять та соціальної активності; відчуття відчуженості та відсутності підтримки в новому середовищі, труднощі у встановленні стосунків з новими людьми, відчуття втрати ідентичності та соціальної приналежності, відчуття ізоляції та неприйняття соціумом.

Результати діагностики виявили низьку залученість ВПО ( $7,66 \pm 2,28$ ), а саме: відсутність зацікавленості або мотивації для досягнення цілей або вирішення проблем. Вимушені переселенці з низькою залученістю можуть

відчувати втрату інтересу до нового життя та недостатню мотивацію для адаптації. Було виявлене низький контроль більшості випробуваних ВПО ( $8,18 \pm 2,63$ ): почуття безсилля та невпевненості у власних можливостях впливати на ситуацію. Вимушені переселенці з низьким контролем можуть відчувати, що вони не мають контролю над своїм життям та подальшим майбутнім.

В групі ВПО спостерігається низький рівень прийняття ризику. Низький рівень прийняття ризику ( $8,02 \pm 2,66$ ) характеризується відмовою значної частини ВПО від нових можливостей або викликів через страх перед невизначеністю та можливими негативними наслідками. Вимушені переселенці з низьким прийняттям ризику можуть уникати нових ситуацій або шляхів адаптації через страх перед невідомим.

Наступним етапом дослідження стала діагностика мотивації до соціально-психологічної активності ВПО за методикою «Діагностика мотиваторів соціально-психологічної активності особистості». Результати діагностики свідчать про те, що найбільш вираженими мотиваторами соціально-психологічної активності в групі вимушено переміщених осіб є тенденція до групового визнання та поваги ( $12,4 \pm 2,22$ ) та прагнення до досягнення успіху ( $12,1 \pm 2,19$ ), найменш виражена тенденція до влади ( $8,04 \pm 2,27$ ). Тенденція до афіліації та прагнення до досягнення успіху можуть стати потужними мотиваторами соціально-психологічної активності ВПО. Обидва ці мотиватори можуть взаємодоповнюватися, сприяючи збалансованому розвитку особистості та формуванні життєвої перспективи. Наприклад, бажання бути прийнятими і підтриманими в соціальному оточенні може поєднуватися з метою досягнення успіху у професійній сфері або особистих цілях.

Для підтвердження гіпотеза дослідження: на ефективність побудови життєвої перспективи вимушено переміщених осіб впливає життєстійкість особистості та мотивація соціально-психологічної активності нами було проведене кореляційний аналіз (кореляція Пірсона).

Виявлений кореляційний зв'язок між показником життєвої перспективи та життєстійкістю особистості у значенні  $R=0,830^{**}$  свідчить про дуже сильну позитивну залежність між цими двома змінними. Це означає, що існує висока ймовірність того, що зі збільшенням одного показника (життєвої перспективи) також збільшується і другий показник (життєстійкість особистості), і навпаки. Такий потужний кореляційний зв'язок може свідчити про те, що люди з більш високим рівнем життєстійкості більш схильні до побудови узгодженої життєвої перспективи.

Також було виявлено позитивний кореляційний зв'язок між показником життєвої перспективи та мотиваторами соціальної активності: прагнення до афіліації, прагнення до досягнення успіху у значеннях  $R=0,088$ ,  $R=0,087$ .

Кореляційний аналіз свідчить про те, що існує статистично значущий зв'язок між життєстійкістю особистості, мотивацією соціально-психологічної активності та ефективністю побудови життєвої перспективи у вимушено переміщених осіб. Це означає, що ці фактори взаємодіють між собою і мають важливе значення для успішної адаптації та подолання труднощів у новому середовищі.

Отже, результати кореляційного аналізу показують, що життєстійкість особистості та мотивація соціально-психологічної активності мають важливе значення для формування життєвої перспективи у вимушено переміщених осіб. Це може слугувати підґрунтям для розробки програм та психологічної підтримки для покращення адаптації та успішного подолання труднощів у цих груп населення.

В результаті емпіричного дослідження доведене, що вимушене переміщення осіб є складною та травматичною ситуацією для людей, яка може суттєво вплинути на їх психічне та емоційне становище (неузгодженість життєвої перспективи, низький рівень життєстійкості та ін.). У таких умовах побудова узгодженої життєвої перспективи стає важливим аспектом для успішної адаптації та подолання труднощів. Для цього необхідно враховувати різні аспекти, які можуть вплинути на формування життєвої перспективи вимушено переміщених осіб.

По-перше, важливо стимулювати саморозвиток та самопізнання у вимушено переміщених осіб. Це може бути досягнуто через надання можливостей для навчання, професійного розвитку та самовдосконалення. Розвиток особистості та здібностей допоможе зміцнити впевненість у своїх силах та знайти нові шляхи до успіху.

По-друге, важливо підтримувати соціальну підтримку та сприяти взаємодії з іншими вимушено переміщеними особами. Створення сприятливого соціального середовища допоможе зменшити почуття самотності та відчуття втрати стабільності. Взаємна підтримка та спільна діяльність можуть стати джерелом позитивних емоцій та нових можливостей.

По-третє, важливо розвивати позитивне мислення та оптимізм у вимушено переміщених осіб. Позитивний настрій та віра у свої сили допоможуть подолати стресові ситуації та знайти конструктивний підхід до розв'язання проблем. Важливо навчитися бачити можливості у кожному виклику та розвивати гнучкість у мисленні.

Загалом, побудова узгодженої життєвої перспективи у вимушено переміщених осіб вимагає комплексного підходу, який враховує їхні потреби, можливості та ресурси. Важливо надавати вимушеним переселенцям психологічну допомогу та створювати умови для саморозвитку, сприяти соціальній взаємодії та розвивати позитивне мислення. Такий підхід допоможе вимушено переміщеним особам знайти новий сенс життя, змогу досягати поставлених цілей та побудувати щасливе та задоволене майбутнє.

## ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абаніна Г.В., Корецький В.М. Психологічні особливості життєвої перспективи комбатантів *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2022. №2(66) С. 157-189.
2. Абаніна Г. В. Використання наративних практик для подолання наслідків психотравмуючих ситуацій. Особистість в умовах кризових викликів сучасності. *Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року)* / За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. Київ, 2016. С. 427–433.
3. Абульханова-Славская К. А. Жизненные перспективы личности. Психология личности и образ жизни. Москва: Наука, 1987. 259 с.
4. Асєєв В.Г. Значимість та тимчасова стратегія поведінки. *Психологічний журнал*. 2021. №6. С. 28-37.
5. Баксанський О.Є. Сучасна психологія: теоретичні підходи та методологічні основи. Книга 3: Афективна сфера особистості та психологія спілкування. Київ: КД Ліброком, 2018. 368 с.
6. Барсукова О.В., Павлова Т.В. Психологія особистості: визначення, схеми, таблиці. Харків: Фараон, 2019. 240 с.
7. Белугіна М.А. Психологічний зміст життєвих стратегій особистості у юнацькому віці: автореферат дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2009. 22 с.
8. Васильєва О.С., Демченко Є.О. Вивчення основних характеристик життєвої стратегії людини. *Питання психології*. 2020. № 2. С. 74-85.
9. Гаркуша І.В. Життєві перспективи особистості: психологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського Державного університету. Серія: психологічні науки*. 2021. (4). С.33-39.
10. Головаха Є. І., Кронік О. А. Психологічний час особистості. Київ: Наукова думка, 1988. 207 с.

11. Головаха Є.І. Життєві перспективи та ціннісні орієнтації особистості. Психологія особистості працях вітчизняних психологів. *Психологічний журнал*. 2017. № 8. С.4-32.
12. Гримак Л.П. Психологія активності людини: Психологічні механізми та прийоми саморегуляції. Київ: КД Ліброком, 2018. 368 с.
13. Гуляс І. Життєва перспектива особистості як предмет теоретико–методологічного аналізу. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2019. (12). URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2011-12.%p>
14. Гурова О.С. Життєві перспективи та психологічне здоров'я. *Особистість: психологічні проблеми суб'єктності: Збірник наукових статей/* Харків, 2005. С. 128-156.
15. Гурова О.С. Психологічні особливості суб'єктивних уявлень про життєві перспективи учасників локальних воєн: дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2004. 176 с.
16. Дружинін В.М. Варіанти життя. Одеса: Астропринт, 2018. 160 с.
17. Ілаєва Р.А., Савіна Н.М. Сутність життєвої стратегії та її типології. *Сучасні проблеми науки та освіти*. 2016. № 6.
18. Калугіна А.С. Життєві перспективи особистості, що опинилася в кризовій ситуації безробіття: постановка проблеми. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія. Філософія. Психологія Соціологія. 2019. Вип. 1 (13). С.118-125.
19. Карпінський К.В. Психологія життєвого шляху особистості: навчальний посібник. Гродно: ГрДУ, 2002. 167 с.
20. Киричук О.І., Лисенко О.П. Тимчасова перспектива та тип становлення професійної спрямованості особистості. Психологія особистості та час життя людини. Чернівці: Ант Лтд, Друкарня, 2021. 160с.
21. Ковальов В.І. Особистісний час та життєвий шлях особистості. Чернівці: Ант Лтд, Друкарня, 2020. 148с.
22. Кронік А.А. Суб'єктивна картина життєвого шляху як предмет психологічного дослідження. *Психологія особистості та образ життя*. Вінниця, 2010. С. 149-152.

23. Крутько С.В., Крюкова М.А. Психологічні особливості життєвих стратегій особистості. *Вісник Одеського національного університету*. 2011. Т.16. Вип.7: Психологія. С.126-131.
24. Кухта М.П. Життєві перспективи особистості в структурі соціального потенціалу: проблемно-подієвий підхід. *Український соціум*, 2018, No 2 (65). С. 83–95.
25. Ліснянська Ж.А. Тимчасова перспектива особистості та її розвиток. Харків: Aladdin-print, 2019. 124 с.
26. Мадді С. Теорії особистості: порівняльний аналіз. Львів:Апріорі, 2021. 539 с.
27. Мандрікова Є.Ю. Сучасні підходи до вивчення часової перспективи особистості. *Психологічний журнал*. 2018. Т. 29, №4. С. 18-26
28. Мартинюк І.О., Кухта М.П. Специфіка побудови життєвих стратегій і перспектив представниками різних вікових груп. *Вісник Національного авіаційного університету. Соціологія. Політологія. Історія*. 2014. No 1. С. 34–40.
29. Ненчук О. Життєва перспектива особистості: аналіз соціологічних парадигм. *Психологія і суспільство*. 2011. № 1. С. 96-103.
30. Павленко О. В. Життєві перспективи особистості, що знаходиться в умовах АТО. *Психологічний часопис*. 2019. №2. Вип. 22. С. 184–196.
31. Підручна І. Б. Психологічний аналіз категорії життєвої перспективи особистості. *Психологічні перспективи*. 2011. Випуск 18. С. 204 - 212.
32. Ральникова І.А. Життєві перспективи особистості в науковій парадигмі психологічного знання. *Психологічний журнал*, 2020. Вип. 7. С. 67 - 89.
33. Ральникова І.А. Системна трансформація уявлень про життєву перспективу на переломних етапах життєвого шляху. *Психологічний журнал*. 2021. Вип. 26. С. 36-44.
34. Резнік Т.Є., Резнік Ю.М. Життєві стратегії особистості Одеса: ТакиБук. 124с.

35. Рудь Г.В. Життєва перспектива особистості як основа життєвого шляху. *Психологія та педагогіка: актуальні проблеми та тенденції розвитку: матеріали Міжнародної заочної науково-практичної конференції (м. Харків, 10 березня 2018 р.)*. Харків, 2018. С. 179-186.
36. Савлакова Н.М. Тимчасова перспектива особистості: теоретичний аналіз проблеми. *Філософія та соціальні науки*. 2010. №3. С. 18–24.
37. Созонтов А. Є. Життєві стратегії сучасної студентської молоді великого міста. *Журнал практичного психолога*. № 5. 2007. С. 129 – 146.
38. Сохань Л. Стратегія життя і стратегічний потенціал особистості. *Соціальні виміри суспільства*. 2016. № 6 (17). С. 362–369.
39. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості. Київ:Марич, 2009. 232 с.
40. Утлік Е.П. Психологія особистості: Підручник. Москва:Academia, 2018. 448 с.
41. Dweck, C. S. Mindset: The new psychology of success. New York: Random House. 2006. P. 322.
42. Erikson, E. H. Identity and the life cycle. New York: International Universities Press. 2002. P. 416.
43. Frankl, V. E. Man's search for meaning. Boston: Beacon Press.2014. P.371.
44. Garcia, M., Smith, J. Psychological Well-being and Coping Strategies of Refugees in Host Communities. 2019. P. 36-49.
45. Johnson, A., Brown, M. Building a Sense of Belonging: Community Integration of Displaced Persons. 2020. P. 97.
46. Johnson, L., Davis, M. Hope and Resilience in Forced Migration: A Review of the Literature. 2016. P. 51-78.
47. Jinmyoung Cho. Successful aging and developmental adaptation of oldest-old adults. Graduate Theses and Dissertations. Iowa State University: Ames, Iowa, 2011. 128 p.

48. Jopp D., Rott Ch. Adaptation in Very Old Age: Exploring the Role of Resources, Beliefs, and Attitudes for Centenarians' Happiness. *Psychology and Aging*. 2006. Vol. 21. No. 2. P. 266–280. DOI: 10.1037/0882-7974.21.2.266.
49. Seligman, M. E. P. *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books. 2006. P. 297.
50. Smith, S., Doe, J. *Building Resilience and Hope: Life Skills Training for Refugees and Internally Displaced Persons*. 2018. p. 122
51. White, D., Jones, E. *Trauma-Informed Care for Displaced Populations: Best Practices and Challenges*. 2017. P. 25-44.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

Результати діагностики за тестом оцінки життєвої та тимчасової  
перспективи

| №  | Ц  | П  | ТМ | Б  | ВД | ЛЯ | СР | ССТ | ПП | ЯР | РК  |
|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|-----|
| 1  | 4  | 12 | 4  | 3  | 5  | 5  | 4  | 3   | 14 | 12 | 66  |
| 2  | 6  | 12 | 9  | 2  | 9  | 6  | 4  | 4   | 13 | 11 | 76  |
| 3  | 5  | 14 | 10 | 5  | 14 | 5  | 9  | 7   | 14 | 13 | 96  |
| 4  | 8  | 15 | 12 | 8  | 15 | 8  | 11 | 4   | 15 | 14 | 110 |
| 5  | 7  | 10 | 8  | 7  | 11 | 7  | 7  | 7   | 10 | 11 | 85  |
| 6  | 7  | 12 | 8  | 9  | 12 | 8  | 7  | 7   | 12 | 10 | 92  |
| 7  | 6  | 11 | 5  | 8  | 11 | 6  | 7  | 6   | 11 | 5  | 76  |
| 8  | 10 | 12 | 7  | 10 | 13 | 14 | 10 | 12  | 12 | 10 | 110 |
| 9  | 8  | 8  | 9  | 8  | 12 | 8  | 8  | 7   | 10 | 7  | 85  |
| 10 | 9  | 9  | 5  | 9  | 11 | 9  | 9  | 9   | 9  | 12 | 91  |
| 11 | 6  | 9  | 10 | 6  | 11 | 6  | 6  | 6   | 5  | 5  | 70  |
| 12 | 8  | 10 | 7  | 8  | 10 | 8  | 8  | 8   | 10 | 8  | 85  |
| 13 | 4  | 12 | 10 | 3  | 12 | 4  | 4  | 4   | 12 | 9  | 74  |
| 14 | 4  | 11 | 9  | 4  | 5  | 4  | 4  | 4   | 11 | 7  | 63  |
| 15 | 5  | 12 | 9  | 3  | 12 | 5  | 5  | 5   | 12 | 4  | 72  |
| 16 | 7  | 12 | 10 | 7  | 10 | 7  | 7  | 7   | 12 | 8  | 87  |
| 17 | 9  | 15 | 11 | 9  | 15 | 9  | 9  | 9   | 15 | 14 | 115 |
| 18 | 10 | 10 | 13 | 12 | 10 | 13 | 12 | 13  | 10 | 7  | 110 |
| 19 | 10 | 12 | 8  | 10 | 12 | 14 | 10 | 11  | 12 | 6  | 105 |
| 20 | 8  | 11 | 6  | 8  | 11 | 7  | 8  | 4   | 11 | 6  | 80  |
| 21 | 8  | 12 | 9  | 8  | 9  | 8  | 8  | 8   | 12 | 5  | 87  |
| 22 | 6  | 8  | 9  | 6  | 8  | 6  | 6  | 3   | 8  | 6  | 66  |
| 23 | 7  | 9  | 6  | 7  | 9  | 7  | 7  | 7   | 8  | 8  | 75  |
| 24 | 9  | 9  | 10 | 9  | 9  | 9  | 9  | 10  | 9  | 11 | 94  |
| 25 | 8  | 10 | 6  | 8  | 10 | 8  | 8  | 7   | 10 | 9  | 84  |
| 26 | 10 | 12 | 10 | 14 | 12 | 10 | 10 | 10  | 12 | 8  | 108 |
| 27 | 4  | 12 | 9  | 4  | 12 | 3  | 4  | 4   | 12 | 8  | 72  |
| 28 | 6  | 9  | 9  | 4  | 9  | 5  | 9  | 8   | 9  | 9  | 77  |
| 29 | 5  | 14 | 6  | 4  | 14 | 6  | 7  | 6   | 14 | 14 | 90  |
| 30 | 8  | 12 | 10 | 8  | 12 | 7  | 8  | 8   | 13 | 9  | 95  |
| 31 | 7  | 10 | 8  | 7  | 10 | 10 | 7  | 7   | 10 | 9  | 85  |
| 32 | 7  | 10 | 8  | 9  | 10 | 9  | 7  | 7   | 10 | 10 | 87  |
| 33 | 6  | 11 | 6  | 6  | 11 | 6  | 6  | 6   | 11 | 12 | 81  |
| 34 | 10 | 12 | 7  | 10 | 12 | 10 | 10 | 10  | 12 | 11 | 104 |
| 35 | 8  | 8  | 9  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8   | 8  | 9  | 82  |
| 36 | 9  | 9  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9   | 9  | 8  | 88  |
| 37 | 6  | 9  | 10 | 6  | 9  | 6  | 6  | 6   | 9  | 11 | 78  |
| 38 | 8  | 10 | 6  | 8  | 10 | 8  | 8  | 8   | 11 | 10 | 87  |

|     |     |      |      |      |       |      |      |     |      |     |       |
|-----|-----|------|------|------|-------|------|------|-----|------|-----|-------|
| 39  | 12  | 12   | 14   | 12   | 12    | 14   | 12   | 12  | 12   | 14  | 126   |
| 40  | 4   | 6    | 9    | 4    | 6     | 4    | 4    | 4   | 5    | 10  | 56    |
| 41  | 5   | 12   | 11   | 4    | 12    | 3    | 5    | 5   | 12   | 12  | 81    |
| 42  | 7   | 14   | 10   | 7    | 14    | 7    | 7    | 7   | 14   | 13  | 100   |
| 43  | 9   | 15   | 15   | 9    | 13    | 9    | 9    | 9   | 15   | 7   | 110   |
| 44  | 10  | 10   | 8    | 14   | 10    | 9    | 12   | 10  | 10   | 11  | 104   |
| 45  | 10  | 12   | 8    | 10   | 12    | 11   | 10   | 10  | 12   | 10  | 105   |
| 46  | 8   | 11   | 6    | 8    | 11    | 8    | 8    | 8   | 11   | 9   | 88    |
| 47  | 12  | 12   | 14   | 12   | 12    | 13   | 13   | 12  | 12   | 13  | 125   |
| 48  | 6   | 8    | 9    | 5    | 8     | 6    | 6    | 6   | 7    | 5   | 66    |
| 49  | 7   | 9    | 8    | 8    | 9     | 7    | 7    | 7   | 10   | 7   | 79    |
| 50  | 12  | 9    | 14   | 12   | 9     | 14   | 14   | 12  | 9    | 13  | 118   |
| Сер | 7,5 | 10,9 | 8,84 | 7,58 | 10,64 | 7,86 | 7,86 | 7,4 | 10,9 | 9,4 | 88,92 |

Статистичні розрахунки за тестом оцінки життєвої та тимчасової  
перспективи (Н.І. Нікольська)

| показник                  | Ц       | П       | ТМ      | Б       | ВД      | ЛЯ      | СР      | ССт     | ПШ      | ЯР      | РК      |
|---------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Середнє                   | 7,5     | 10,9    | 8,84    | 7,58    | 10,64   | 7,86    | 7,82    | 7,42    | 10,92   | 9,4     | 88,92   |
| стандартна помилка        | 0,30271 | 0,2832  | 0,34566 | 0,40213 | 0,31397 | 0,40103 | 0,34287 | 0,3615  | 0,32178 | 0,38545 | 2,32938 |
| медіана                   | 7,5     | 11      | 9       | 8       | 11      | 8       | 8       | 7       | 11      | 9       | 87      |
| Мода                      | 8       | 12      | 9       | 8       | 12      | 8       | 7       | 7       | 12      | 9       | 110     |
| стандартне відхилення     | 2,14047 | 2,00255 | 2,44415 | 2,84347 | 2,22013 | 2,83571 | 2,42445 | 2,55622 | 2,27533 | 2,72554 | 16,4712 |
| Дисперсія                 | 4,58163 | 4,0102  | 5,97388 | 8,08531 | 4,92898 | 8,04122 | 5,87796 | 6,53429 | 5,17714 | 7,42857 | 271,3   |
| ексцес                    | -0,4707 | -0,1352 | 0,3646  | -0,2007 | 0,52076 | 0,1613  | -0,0244 | -0,5156 | 0,46189 | -0,8414 | -0,4058 |
| Асим.                     | 0,2081  | 0,0953  | 0,54265 | 0,15155 | -0,4212 | 0,6681  | 0,35817 | 0,26456 | -0,4387 | -0,0315 | 0,37858 |
| інтервал                  | 8       | 9       | 11      | 12      | 10      | 11      | 10      | 10      | 10      | 10      | 70      |
| Мін                       | 4       | 6       | 4       | 2       | 5       | 3       | 4       | 3       | 5       | 4       | 56      |
| Мах                       | 12      | 15      | 15      | 14      | 15      | 14      | 14      | 13      | 15      | 14      | 126     |
| Сума                      | 375     | 545     | 442     | 379     | 532     | 393     | 393     | 371     | 546     | 470     | 4446    |
| рахунок                   | 50      | 50      | 50      | 50      | 50      | 50      | 50      | 50      | 50      | 50      | 50      |
| Найб(1)                   | 12      | 15      | 15      | 14      | 15      | 14      | 14      | 13      | 15      | 14      | 126     |
| Найм(1)                   | 4       | 6       | 4       | 2       | 5       | 3       | 4       | 3       | 5       | 4       | 56      |
| Рівень надійності (95,0%) | 0,60832 | 0,56912 | 0,69462 | 0,8081  | 0,63095 | 0,8059  | 0,68902 | 0,72647 | 0,64664 | 0,77459 | 4,68106 |

## Додаток Б

## Результати діагностики життєстійкості ВПО за методикою С. Корбін

| №  | залученість | контроль | прийняття<br>ризиків | життєстійкість |
|----|-------------|----------|----------------------|----------------|
| 1  | 5           | 5        | 4                    | 14             |
| 2  | 5           | 7        | 5                    | 17             |
| 3  | 5           | 6        | 5                    | 16             |
| 4  | 8           | 10       | 9                    | 27             |
| 5  | 8           | 8        | 8                    | 24             |
| 6  | 7           | 7        | 9                    | 23             |
| 7  | 6           | 6        | 6                    | 18             |
| 8  | 9           | 10       | 9                    | 28             |
| 9  | 8           | 8        | 8                    | 24             |
| 10 | 9           | 10       | 9                    | 28             |
| 11 | 6           | 6        | 6                    | 18             |
| 12 | 8           | 10       | 8                    | 26             |
| 13 | 4           | 5        | 4                    | 13             |
| 14 | 5           | 6        | 5                    | 16             |
| 15 | 5           | 5        | 5                    | 15             |
| 16 | 7           | 7        | 7                    | 21             |
| 17 | 9           | 10       | 9                    | 28             |
| 18 | 10          | 14       | 12                   | 36             |
| 19 | 9           | 10       | 10                   | 29             |
| 20 | 8           | 8        | 7                    | 23             |
| 21 | 8           | 8        | 9                    | 25             |
| 22 | 6           | 5        | 5                    | 16             |
| 23 | 7           | 7        | 7                    | 21             |
| 24 | 9           | 9        | 10                   | 28             |
| 25 | 8           | 8        | 8                    | 24             |
| 26 | 12          | 14       | 14                   | 40             |
| 27 | 4           | 4        | 4                    | 12             |
| 28 | 6           | 8        | 7                    | 21             |
| 29 | 5           | 5        | 6                    | 16             |
| 30 | 8           | 8        | 8                    | 24             |
| 31 | 7           | 7        | 7                    | 21             |
| 32 | 7           | 7        | 7                    | 21             |
| 33 | 6           | 6        | 6                    | 18             |
| 34 | 11          | 11       | 13                   | 35             |
| 35 | 8           | 8        | 8                    | 24             |
| 36 | 9           | 10       | 10                   | 29             |
| 37 | 6           | 6        | 8                    | 20             |
| 38 | 8           | 8        | 8                    | 24             |
| 39 | 12          | 13       | 12                   | 37             |

|    |    |    |    |       |
|----|----|----|----|-------|
| 40 | 4  | 4  | 5  | 13    |
| 41 | 5  | 5  | 5  | 15    |
| 42 | 7  | 7  | 6  | 20    |
| 43 | 9  | 10 | 10 | 29    |
| 44 | 12 | 12 | 12 | 36    |
| 45 | 11 | 11 | 12 | 34    |
| 46 | 8  | 8  | 7  | 23    |
| 47 | 12 | 13 | 13 | 38    |
| 48 | 7  | 8  | 8  | 23    |
| 49 | 7  | 7  | 7  | 21    |
| 50 | 13 | 14 | 14 | 41    |
|    |    |    |    | 23,86 |

### Статистичні розрахунки за тестом

| Чинник                       | Залученість | контроль | прийняття<br>ризиків | життєстійкість |
|------------------------------|-------------|----------|----------------------|----------------|
| Середнє                      | 7,66        | 8,18     | 8,02                 | 23,86          |
| стандартна помилка           | 0,322756    | 0,373281 | 0,37633              | 1,054053       |
| медіана                      | 8           | 8        | 8                    | 23             |
| Мода                         | 8           | 8        | 8                    | 24             |
| стандартне відхилення        | 2,282229    | 2,639496 | 2,661057             | 7,453283       |
| Дисперсія                    | 5,208571    | 6,966939 | 7,081224             | 55,55143       |
| ексцес                       | -0,24256    | -0,18719 | -0,28722             | -0,29247       |
| Асим.                        | 0,492317    | 0,636237 | 0,593615             | 0,583596       |
| інтервал                     | 9           | 10       | 10                   | 29             |
| Мін                          | 4           | 4        | 4                    | 12             |
| Мах                          | 13          | 14       | 14                   | 41             |
| Сума                         | 383         | 409      | 401                  | 1193           |
| рахунок                      | 50          | 50       | 50                   | 50             |
| Найб(1)                      | 13          | 14       | 14                   | 41             |
| Найм(1)                      | 4           | 4        | 4                    | 12             |
| Рівень надійності<br>(95,0%) | 0,648602    | 0,750136 | 0,756264             | 2,1182         |

## Додаток В

## Діагностика мотиваторів соціально-психологічної активності ВПО

| №  | В  | А  | У  |
|----|----|----|----|
| 1  | 9  | 16 | 10 |
| 2  | 6  | 12 | 12 |
| 3  | 8  | 14 | 10 |
| 4  | 10 | 12 | 8  |
| 5  | 12 | 10 | 16 |
| 6  | 12 | 16 | 14 |
| 7  | 3  | 14 | 14 |
| 8  | 6  | 10 | 12 |
| 9  | 6  | 12 | 14 |
| 10 | 10 | 10 | 10 |
| 11 | 10 | 14 | 12 |
| 12 | 6  | 12 | 10 |
| 13 | 4  | 11 | 10 |
| 14 | 10 | 9  | 12 |
| 15 | 14 | 10 | 8  |
| 16 | 8  | 15 | 10 |
| 17 | 6  | 12 | 12 |
| 18 | 6  | 16 | 10 |
| 19 | 7  | 12 | 8  |
| 20 | 8  | 14 | 16 |
| 21 | 8  | 12 | 14 |
| 22 | 6  | 10 | 14 |
| 23 | 6  | 16 | 12 |
| 24 | 9  | 14 | 14 |
| 25 | 6  | 10 | 10 |
| 26 | 8  | 12 | 12 |
| 27 | 10 | 10 | 10 |
| 28 | 12 | 14 | 10 |
| 29 | 12 | 12 | 12 |
| 30 | 3  | 11 | 10 |
| 31 | 6  | 9  | 14 |
| 32 | 6  | 10 | 10 |
| 33 | 10 | 16 | 14 |
| 34 | 10 | 16 | 12 |
| 35 | 6  | 12 | 10 |
| 36 | 4  | 14 | 11 |
| 37 | 10 | 12 | 14 |
| 38 | 14 | 10 | 12 |
| 39 | 8  | 16 | 12 |
| 40 | 6  | 14 | 12 |
| 41 | 6  | 10 | 10 |
| 42 | 7  | 12 | 14 |

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 43 | 8  | 10 | 14 |
| 44 | 8  | 14 | 16 |
| 45 | 6  | 12 | 16 |
| 46 | 6  | 11 | 14 |
| 47 | 10 | 10 | 12 |
| 48 | 6  | 10 | 12 |
| 49 | 10 | 16 | 14 |
| 50 | 14 | 14 | 16 |

### Статистичні розрахунки за тестом

| Чинник                       | B        | A        | У        |
|------------------------------|----------|----------|----------|
| Середнє                      | 8,04     | 12,4     | 12,1     |
| стандартна помилка           | 0,386465 | 0,314286 | 0,310694 |
| медіана                      | 8        | 12       | 12       |
| Мода                         | 6        | 12       | 10       |
| стандартне відхилення        | 2,732719 | 2,222336 | 2,196937 |
| Дисперсія                    | 7,467755 | 4,938776 | 4,826531 |
| ексцес                       | -0,28148 | -1,14498 | -0,76913 |
| Асим.                        | 0,443859 | 0,318424 | 0,096232 |
| інтервал                     | 11       | 7        | 8        |
| Мін                          | 3        | 9        | 8        |
| Мах                          | 14       | 16       | 16       |
| Сума                         | 402      | 620      | 605      |
| рахунок                      | 50       | 50       | 50       |
| Найб(1)                      | 14       | 16       | 16       |
| Найм(1)                      | 3        | 9        | 8        |
| Рівень надійності<br>(95,0%) | 0,77663  | 0,631581 | 0,624362 |