

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
"УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА "КРОК"
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Коцюбинська Ірина Костянтинівна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Соціально-психологічні чинники формування оптимістичних перспектив в особистих наративах вимушено переміщених осіб

053 «Психологія»

«Організаційна психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ І. К. Коцюбинська

Науковий керівник (консультант) Сингаївська Ірина Валентинівна,
кандидат психологічних наук, професор

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ОСОБИСТОГО НАРАТИВУ ЯК ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО ЯВИЩА.....	7
1.1. Аналіз наративу як психосоціального феномену	7
1.2. Теоретичні підходи до дослідження особистого наративу в психології	12
1.3. Формування оптимістичних перспектив у наративах: соціально- психологічні чинники	20
Висновки до розділу 1	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ОПТИМІСТИЧНИХ ПЕРСПЕКТИВ В ОСОБИСТИХ НАРАТИВАХ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	32
2.1. Організація та методики дослідження чинників формування оптимізму в особистих наративах	32
2.2. Аналіз результатів дослідження	45
Висновки до розділу 2	68
РОЗДІЛ 3. ВИКОРИСТАННЯ НАРАТИВНОГО ПІДХОДУ В СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ НА ОСНОВІ ЕМПІРИЧНИХ ДАНИХ.....	71
3.1. Соціально-психологічні чинники формування оптимістичних перспектив за результатами емпіричного дослідження.....	71
3.2. Оптимістичні перспективи як ресурс соціально-психологічної адаптації	78
3.3. Наративний підхід як основа психосоціальної підтримки вимушено переміщених осіб: практичні рекомендації.....	83
Висновки до розділу 3	88
ВИСНОВКИ	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	94
ДОДАТКИ.....	101

ВСТУП

Актуальність дослідження. З початку повномасштабного вторгнення росії в Україну мільйони українців були вимушені покинути свої домівки, шукаючи безпеки за кордоном або переміщуючись у межах країни. Втрата звичного середовища, загроза життю, руйнування та втрата близьких створюють серйозні психологічні та соціальні виклики. У цих умовах особистий наратив виступає важливим механізмом інтеграції травматичного досвіду, збереження ідентичності та пошуку смислу.

Проблематика особистих наративів висвітлена у працях М. Вайта, Дж. Брунера, Д. МакАдамса, Т. Сарбіна, К. Гергена, Ч. Тейлора, У. Найссера, К. Роджерса, К. Берка, які розглядали наратив як базову форму організації досвіду, засіб побудови ідентичності та інтеграції Я-образу. У контексті травматичного досвіду, втрати, вимушеної міграції та адаптації до нових умов наративний підхід застосовували Р. Файвуш, К. Гейден, Н. Карасік, А. Зубенко, О. Болотова, Т. Шевців, Ю. Чаусова, І. Лебединська, І. Колобова, Л. Мохнач, І. Сингаївська, Р. Мороз, Т. Ширяєва, С. Омелянюк та ін.

В українському контексті вимушена міграція через війну є відносно новим явищем, і воно значно відрізняється від попередніх хвиль еміграції масштабами, причинами та наслідками, що й зумовлює недостатню наукову опрацьованість цієї теми. Водночас, розроблення ефективних стратегій підтримки й адаптації українських вимушених мігрантів є нагальним питанням як для України, так і для приймаючих країн. Тому особливого значення набуває дослідження соціально-психологічних чинників, що впливають на формування оптимістичних перспектив у наративах українців, які опинилися в умовах вимушеного переміщення. Це має як теоретичну, так і практичну цінність для розвитку психологічної підтримки та інтервенцій, спрямованих на сприяння адаптації та внутрішній стабілізації особистості.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити соціально-психологічні чинники, які впливають на формування

оптимістичних перспектив в особистих наративах вимушено переміщених осіб.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз феномену особистого наративу як психосоціального явища, визначити його ключові характеристики та підходи до вивчення.

2. Визначити та проаналізувати соціально-психологічні чинники формування смислових орієнтацій в особистих наративах вимушено переміщених осіб.

3. Емпірично дослідити зв'язок між чинниками формування оптимістичних перспектив в особистих наративах вимушено переміщених осіб.

4. Сформулювати рекомендації для практичного застосування наративного підходу в соціально-психологічній підтримці вимушено переміщених осіб.

Об'єкт дослідження – особистий наратив як психосоціальний феномен.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники формування оптимістичних перспектив в особистих наративах вимушено переміщених осіб.

Методи дослідження. Застосовано теоретичні й емпіричні методи дослідження. На теоретичному рівні застосовувалися методи аналізу, синтезу, узагальнення, систематизації та порівняння для осмислення наукових джерел, виявлення ключових понять і підходів до дослідження особистого наративу, оптимізму, резильєнтності, соціальних ролей та самоствавлення.

На емпіричному рівні використовувалися психодіагностичні методики. Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) дозволила кількісно оцінити рівень психологічної стійкості учасників. Методика Тест двадцяти тверджень (TST) дала змогу проаналізувати соціальні ролі та внутрішні самовизначення респондентів. Опитувальник самоствавлення В.В. Століна і С.Р. Пантелєєва допоміг дослідити структуру самоствавлення.

Крім того, було проведено напівструктуровані інтерв'ю для збору якісного матеріалу – особистих наративів.

Для обробки кількісних даних було використано описову статистику: розраховано середні значення, стандартні відхилення, а також розподіли показників за кожною методикою. Окрім цього, було здійснено ранжування респондентів за рівнем вираженості окремих змінних. Для перевірки гіпотез щодо взаємозв'язків між показниками застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Його використання дозволило виявити напрям і силу зв'язків між резильєнтністю, самостваленням та кількістю соціальних ролей. З метою глибшого вивчення взаємодії змінних було проведено перехресний аналіз підгруп, сформованих за поєднанням рівнів резильєнтності та факторів самоствалення. Це дозволило виявити додаткові закономірності у формуванні оптимістичних перспектив за різних конфігурацій досліджуваних чинників. Усі обчислення було виконано за допомогою електронних таблиць Google Sheets.

Особисті наративи було проаналізовано за допомогою поєднання якісних і кількісних методів. Якісний аналіз включав тематичне кодування текстів напівструктурованих інтерв'ю з виокремленням ключових тем, мотивів, емоційного тону та смислових орієнтацій. Для кількісної оцінки рівня оптимістичних перспектив кожному наративу присвоювалась оцінка за п'ятибальною шкалою, розробленою на основі попередньо визначених критеріїв. Такий підхід дозволив зіставити наративні характеристики з даними, отриманими з інших методик, та виявити змістовні закономірності між психологічними чинниками й особливостями особистої розповіді.

Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів:
уперше:

– проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку між резильєнтністю, самостваленням, соціальними ролями та оптимістичними перспективами в особистих наративах вимушено переміщених осіб;

удосконалено:

– застосування методів змішаного аналізу в дослідженні наративного матеріалу в контексті соціально-психологічної адаптації;

– підхід до інтерпретації особистого наративу як джерела інформації про психологічні ресурси особистості в умовах втрати звичних соціальних опор;

дістало подальшого розвитку:

– уявлення про оптимізм як наративне утворення, що виконує функцію смислотворення й внутрішньої стабілізації в кризових життєвих обставинах.

Експериментальна база дослідження: у дослідженні взяли участь 60 дорослих українців, вимушено переміщених за кордон після початку повномасштабного вторгнення; для якісного аналізу наративів була сформована підвибірка з 15 респондентів. Дані збиралися у форматі онлайн-опитування та напівструктурованих інтерв'ю, проведених як онлайн, так і під час особистих зустрічей.

Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості використання його результатів для посилення психологічної підтримки вимушено переміщених осіб. Отримані дані дозволяють краще зрозуміти, як внутрішні ресурси особистості, зокрема здатність до смислотворення та формування оптимістичних перспектив, сприяють адаптації. Висновки дослідження можуть бути застосовані у практиці індивідуального та групового консультування й у розробленні програм соціально-психологічної адаптації. Матеріали дослідження можуть бути корисними фахівцям психологічної сфери, працівникам гуманітарних ініціатив, освітніх закладів, а також можуть бути використані у підготовці курсів із наративної психології, психології адаптації та супроводу у кризових ситуаціях.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (62 найменування) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 113 сторінок, основний обсяг – 91 сторінка. Робота містить 16 таблиць, 1 рисунок, 6 додатків (на 13 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ОСОБИСТОГО НАРАТИВУ ЯК ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО ЯВИЩА

1.1. Аналіз наративу як психосоціального феномену

Наративи є одним із центральних механізмів, за допомогою яких людина осмислює власний досвід і наділяє його значеннями. Через наративи ми структуруємо життєві події, інтегруємо минуле, теперішнє та майбутнє в цілісну історію, яка пояснює наше місце у світі. Цей процес не лише дозволяє внутрішньо усвідомлювати та впорядковувати життєві події, але й забезпечує можливість соціальної взаємодії, адже наративи тісно пов'язані з соціокультурним контекстом, у якому вони формуються. Феномен наративу вміщує в собі філософські, соціологічні та психологічні аспекти, а отже має значення як для індивідуальної свідомості, так і для суспільства загалом. Розгляд філософського і соціологічного контексту дозволяє зрозуміти, як наративи впливають на формування ідентичності та структурування досвіду.

Філософські концепції наративу зосереджуються на його ролі у формуванні ідентичності та осмисленні буття. М. Гайдеггер у рамках концепції "буття-у-світі" зазначав, що людина не лише переживає свій досвід, але й активно інтерпретує його, створюючи смисли, які вписують її власне існування у ширший контекст [45]. Наратив для М. Гайдеггера є інструментом, через який людина пізнає себе і своє місце у світі, формуючи цілісну історію свого життя. Натомість Ж.-П. Сартр розглядав наратив як спосіб вираження свободи особистості: людина створює унікальну історію через вибір і дії, які визначають її сутність. Ж.-П. Сартр підкреслював, що через наратив людина долає хаос подій, надаючи їм смислової структури, яка забезпечує узгодженість між минулим, теперішнім і майбутнім [9]. Таким чином, Ж.-П. Сартр наголошував на активній ролі особистості у створенні власної історії життя.

М. Фуко ввів до цієї дискусії ширший вимір соціального дискурсу, стверджуючи, що наративи формуються не ізольовано, а у межах владних структур і дискурсивних практик, які визначають межі того, що може бути сказане й осмислене. Наративи відображають не лише індивідуальний досвід, але й вплив суспільних норм і культурних контекстів, які задають рамки для формування ідентичності [27]. М. Фуко підкреслював, що влада і знання відіграють ключову роль у конструюванні наративів, роблячи їх продуктом взаємодії індивідуального та соціального. Аналогічно, І. Лебединська зазначає, що наративна ідентичність особистості формується у взаємодії із соціокультурним контекстом. Вона підкреслює, що наратив не лише відображає особистий досвід, а й слугує інструментом інтеграції у суспільство, адаптації до його норм і цінностей [15].

К. Берк, використовуючи метафору драми, розглядав наратив як спосіб організації життєвого досвіду. У своїй праці *"A Grammar of Motives"* він стверджував, що людина через наратив створює послідовність і значення, які дозволяють їй інтерпретувати своє життя як драматичну взаємодію між різними ролями та подіями [37]. Цей підхід наголошує на тому, як через наратив людина формує своє сприйняття соціального світу та власної ролі в ньому. Ч. Тейлор, аналізуючи процес формування ідентичності, так само підкреслює роль наративу у смисловій інтеграції життєвого досвіду. У своїй роботі *"Sources of the Self"* він зазначає, що людина осмислює себе через взаємодію з моральними, культурними та соціальними нормами, які впливають на її життєвий вибір [59]. Ч. Тейлор вбачає у наративі інструмент, який дозволяє не лише впорядкувати події, але й знайти сенс у них, що є основою для побудови ідентичності.

Філософський і соціологічний контекст розкриває, як наративи забезпечують не лише осмислення індивідуального досвіду, але й інтеграцію цього досвіду у ширші соціальні структури. Якщо у філософії наратив досліджували передусім як засіб осмислення буття та інтеграції людини у соціокультурний контекст, то в рамках психологічної науки наратив

розглядають переважно як механізм організації особистого досвіду. Наративна структура допомагає впорядковувати життєві події, встановлюючи між ними смислові зв'язки та створювати когерентну історію, що забезпечує стабільність і цілісність самосприйняття.

Зокрема, когнітивний напрям психології наголошує на тому, що наративне мислення виступає фундаментальним механізмом у структуризації досвіду. Дж. Брунер зазначає, що наратив виконує когнітивну функцію впорядкування досвіду та дає змогу скласти особисті переживання у цілісну життєву історію [35]. Він наголошував, що через наративи особистість поєднує своє минуле, теперішнє та майбутнє в єдину смислову систему, яка допомагає орієнтуватися у світі й ухвалювати рішення [35]. Аналогічно, Р. Мороз розглядає наратив як інструмент, що дозволяє особистості впорядковувати та аналізувати свій життєвий досвід, забезпечуючи його зв'язність [20]. Окрім когнітивного структурування досвіду, за Дж. Брунером, особистий наратив також відіграє вагомую роль у формуванні та підтриманні ідентичності. Представники конструктивістського напрямку психології, зокрема К. Герген, своєю чергою наголошували на тому, що ідентичність формується через соціально-культурні наративи, які постійно змінюються залежно від контексту [42]. За К. Гергеном, що особистість конструює себе через постійний діалог із культурними та соціальними наративами [42].

Розширюючи ці уявлення, наративна психологія зосереджується на адаптивній функції наративів у процесі осмислення життя. Т. Сарбін розглядав наративи як центральний механізм особистого смислотворення [57]. Він зазначав, що через нарацію люди адаптуються до змін та інтегрують різні аспекти свого досвіду. Т. Сарбін також підкреслював, що наративи є динамічними структурами: вони видозмінюються під впливом контексту. Як суголосно зазначає Т. Ширяєва, гнучкість у сприйнятті власної історії дає особистості змогу адаптуватися до мінливих умов життя [31].

На стику особистісної й соціальної психології розглядають вплив культурного середовища на формування ідентичності. Зокрема, Д. МакАдамс

зазначав, що наративи відображають не лише особисті переживання, а й вплив культурного середовища [48]. Завдяки наративам люди інтегрують соціальні очікування та норми у власний досвід, формуючи динамічне уявлення про себе. У цьому контексті важливим є висновок, зроблений Р. Мороз, що наратив є способом формування та підтримки цілісного відчуття власного "Я", що дозволяє особистості долати розриви між різними періодами життя та розуміти свою життєву траєкторію як єдине ціле [20].

Отже, особистий наратив відіграє ключову роль у психологічних процесах: він допомагає особистості впорядковувати свій досвід, формувати ідентичність та адаптуватися до змін. Особистий наратив є механізмом осмислення як індивідуальних, так і соціальних подій; він підтримує цілісність уявлення особистості про себе та своє життя, а також її здатність до рефлексії і розвитку. Втім особистий наратив є не лише індивідуальним, але й соціальним феноменом, оскільки він формується та видозмінюється в культурних, історичних та соціальних рамках. Особисті наративи завжди співвідносяться із ширшими суспільними структурами, які задають рамки для можливих способів інтерпретації власного досвіду [36]. Соціальне середовище впливає на те, які історії людина розповідає про себе, в який спосіб вона конструює свою ідентичність та яким є її самосприйняття у взаємодії з іншими [41].

Особистий наратив є одним із механізмів соціалізації, що дозволяє індивіду адаптуватися до культурних норм і спільних цінностей суспільства [48]. Соціальні групи, до яких належить людина, задають певні шаблони історій про успіх, моральність, відповідальність чи приналежність, і ці шаблони впливають на те, як людина інтерпретує свої власні переживання та досвіди [57]. Наприклад, культурні сценарії окреслюють, які аспекти особистого досвіду будуть підсвічені, а які – маргіналізовані або "відредаговані" для того, щоб не йти всупереч соціальним очікуванням [50].

Коллективні наративи значною мірою впливають на формування ідентичності, самооцінку, самосприйняття та переживання власної

автентичності [34]. Це підтверджують і сучасні дослідження – зокрема, С. Омелянюк зазначає, що колективна пам'ять є ключовим фактором формування особистих наративів, оскільки вона задає рамки інтерпретації власного досвіду та визначає прийнятні способи його репрезентації в суспільстві [23]. Ба більше, дослідження показують, що люди, які ідентифікують себе з певними наративами своєї культури чи історії, схильні використовувати їх для побудови власного образу "Я" [44]. Таким чином, соціальні наративи можуть як підтримувати особисту цілісність, так і створювати внутрішні конфлікти, якщо особистий досвід не узгоджується з соціально-культурними нормами чи цінностями [49].

Взаємозв'язок між особистими та соціальними наративами відображається також у тому, як людина приймає чи відкидає певні соціальні ролі та очікування. З одного боку, соціальний тиск може спонукати індивіда адаптувати свій особистий наратив до загальноприйнятих норм, а з іншого – людина може використовувати особистий наратив для переосмислення цих норм і впливу на соціальне середовище [62]. У практичному вимірі це означає, що, наприклад, у терапії людина може змінити інтерпретацію власного досвіду та побачити себе в ролі, яка не була доступною в межах суспільного дискурсу.

Таким чином, особистий наратив є водночас і результатом індивідуальних переживань, і продуктом соціокультурної взаємодії. Він формується у відповідь на суспільні запити, водночас впливаючи на спосіб, у який людина усвідомлює себе і своє місце в соціумі. Ця динаміка забезпечує як збереження соціального порядку, так і можливість для індивідуального розвитку та переосмислення індивідуального досвіду у змінюваних умовах суспільства.

Проведений аналіз особистого наративу як психосоціального феномену демонструє, що він є ключовим механізмом осмислення особистого досвіду та інтеграції індивіда у соціокультурний простір. Філософські підходи до наративу розглядають його як засіб осмислення буття, що формує ідентичність та сприяє інтеграції людини у суспільство. Психологічні концепції, зокрема

когнітивний та наративний підходи, підкреслюють його роль у саморефлексії, адаптації та конструюванні особистої історії. Соціальний контекст визначає рамки особистих наративів, тоді як особисті наративи, своєю чергою, можуть впливати на формування соціальних дискурсів і зміну колективних уявлень.

Таким чином, феномен особистого наративу діє водночас на індивідуальному та соціальному рівні, оскільки узгоджує особистий досвід із ширшими культурними процесами. Його дослідження дозволяє краще зрозуміти механізми формування ідентичності, адаптації до змін та взаємодії між особистим і суспільним. Це створює основу для подальшого аналізу ролі наративу у формуванні та підтриманні ідентичності, ціннісних орієнтацій та психологічної стійкості у кризових ситуаціях.

1.2. Теоретичні підходи до дослідження особистого наративу в психології

Вивчення особистого наративу у сучасній психологічній науці можна назвати багатовимірним, оскільки наратив відіграє роль як у когнітивних процесах, так і в соціальному функціонуванні особистості. Тож різні теоретичні підходи розглядають цей феномен та його функції з різних боків. Зокрема, когнітивна теорія розглядає наратив передусім як спосіб оброблення інформації, гуманістична підкреслює його значення для формування ідентичності, соціальний конструктивізм вказує на його взаємозв'язок із ширшим соціокультурним контекстом, а динамічний підхід аналізує його змінність упродовж життя. Крім того, у психотерапевтичному контексті наративне реконструювання відіграє важливу роль у психологічному добробуті. Далі ми більш детально розглянемо кожен із цих підходів та їхній внесок у розуміння особистого наративу.

Когнітивний підхід до особистого наративу розглядає його як спосіб обробки та впорядкування інформації про власний досвід. У цьому контексті наратив виступає когнітивною структурою, яка дає людині змогу систематизувати події життя, встановлюючи між ними причинно-наслідкові

зв'язки та надаючи їм смислової єдності [36]. Завдяки цій функції особистий наратив допомагає не лише осмислювати минулі події, а й прогнозувати майбутні сценарії, що має вирішальне значення для адаптації до соціального середовища.

Однією з ключових концепцій у межах когнітивного підходу є протиставлення наративного та парадигматичного мислення, запропоноване Дж. Брунером [36]. Він стверджував, що наративне мислення фокусується на суб'єктивному розумінні світу через історії та інтерпретації, тоді як парадигматичне мислення орієнтоване на логічну класифікацію та дедуктивний аналіз фактів. Дж. Брунер підкреслював, що хоча обидва типи мислення є важливими, саме наративний спосіб осмислення досвіду відіграє ключову роль у формуванні ідентичності, оскільки дозволяє інтегрувати різні аспекти життя в цілісну історію [36].

Дослідження автобіографічної пам'яті також підтверджують значущість наративу для впорядкування досвіду. Роботи Р. Файвуш демонструють, що люди використовують автобіографічну пам'ять як основу для створення особистих історій, які забезпечують когерентність самосприйняття [40]. Автобіографічні спогади не лише організовані у вигляді наративів, а й активно відтворюються, змінюючись залежно від контексту, нових переживань і соціальних взаємодій [40]. Це підтверджує тезу, що наратив є не просто відображенням реальності, а інструментом її конструювання.

Концепція когнітивних схем і сценаріїв також відіграє важливу роль у розумінні особистого наративу. У. Найссер розглядав особистість як багаторівневу систему самопізнання, де наративні структури дозволяють інтерпретувати власний досвід у межах узагальнених схем [52]. Когнітивні схеми визначають, як людина розуміє та організовує інформацію про себе, тоді як сценарії слугують моделями для передбачення та впорядкування подій у майбутньому. Таким чином, наратив виконує не лише функцію ретроспективного осмислення, але й слугує механізмом прогнозування та адаптації [52].

Сучасні дослідження також підкреслюють роль наративу в когнітивних процесах. Зокрема, Н. Чепелева розглядає наратив у контексті психологічної герменевтики, наголошуючи на його ролі у суб'єктивному конструюванні реальності та інтерпретації життєвого досвіду [29]. Спираючись на ідеї Х. Ортеги-і-Гассета, авторка підкреслює, що людська природа визначається історією власного життя. Відповідно, розуміння будь-якого людського явища, як індивідуального, так і колективного, можливе лише через його наративне представлення та інтерпретацію.

Підсумовуючи, когнітивний підхід до особистого наративу підкреслює його функцію як структурного механізму організації досвіду, що забезпечує когерентність самосприйняття та адаптацію до життєвих змін. Гуманістичний підхід, на відміну від когнітивного, зосереджується на особистому смислі та самореалізації через наратив. Він підкреслює роль наративу у самовираженні та формуванні особистості і розглядає наратив як засіб побудови цілісного уявлення про себе та побудови ідентичності.

Д. МакАдамс розглядає наративну ідентичність як центральний механізм конструювання особистості [48]. Він стверджує, що люди створюють життєві історії, які допомагають їм впорядковувати досвід і визначати свою роль у світі. За його концепцією, особистий наратив є способом інтеграції розрізнених подій у послідовну історію, що надає життю зміст і сприяє відчуттю цілісності "Я". Важливим аспектом цієї концепції є те, що наративна ідентичність змінюється протягом життя, відображаючи особистісний розвиток і адаптацію до нових обставин.

К. Роджерс, один із засновників гуманістичної психології, наголошував на значущості особистого досвіду та самовираження у процесі становлення особистості [56]. Він розглядав особисті наративи як засіб самореалізації, оскільки вони допомагають особистості визначити свої цінності, пріоритети та життєві цілі. К. Роджерс підкреслював, що наративи допомагають людині усвідомити власну унікальність і сприяють розвитку самоприйняття.

Концепція "діалогічного Я" доповнює гуманістичний підхід, розглядаючи особистість як множину внутрішніх голосів, що взаємодіють у наративному просторі [46]. Відповідно до цієї концепції, особистий наратив є діалогічним процесом, у межах якого людина формує власну ідентичність через внутрішній і зовнішній діалог. Це підкреслює динамічність особистого наративу, що дозволяє йому адаптуватися до соціального середовища та змінюваних життєвих умов. Сучасні дослідження також підтримують ідеї гуманістичного підходу. Зокрема, Л. Мохнач та І. Сингаївська доходять висновку, що відновлення цілісності особистого, сімейного чи національного наративу сприяє глибшому усвідомленню власної ідентичності [21]. Це дозволяє особистості розв'язувати внутрішні конфлікти та коригувати взаємодію з оточенням, формуючи гармонійне самосприйняття.

Таким чином, гуманістичний підхід до особистого наративу розглядає його як механізм самовираження, що сприяє самоусвідомленню, конструюванню ідентичності та особистісному зростанню. Життєві історії, які людина створює про себе, відіграють вирішальну роль у формуванні її "Я" і визначенні життєвих орієнтирів.

На відміну від когнітивного чи гуманістичного підходів, які зосереджуються на внутрішніх механізмах осмислення досвіду, соціальний конструктивізм наголошує на тому, що ідентичність та наративне конструювання не є суто індивідуальними процесами, а відбуваються у взаємодії із соціальними структурами та культурними дискурсами.

К. Герген, один із головних представників соціального конструктивізму, розглядає особистість не як статичну сутність, а як продукт соціальних комунікацій [41]. За його концепцією, "Я" формується через мову та соціальні наративи, які визначають доступні людині моделі самоопису. Таким чином, особистий наратив є не лише результатом індивідуальних переживань, а й відображенням домінантних соціальних дискурсів [43]. П. Геммак також доходить висновку, що особисті історії конструюються у взаємодії з суспільними нормами та очікуваннями. Він наголошує, що соціальні групи

задають певні рамки для інтерпретації досвіду, визначаючи, які аспекти життєвих історій підкреслюються, а які можуть бути маргіналізованими або замовчуваними [44].

Раніше згадана у контексті гуманістичного підходу концепція діалогічного Я виходить за межі гуманістичної психології та безпосередньо стосується також соціального конструктивізму [46]. У межах цього підходу особистий наратив розглядається як поліфонічна структура, що формується через внутрішній і зовнішній діалог між різними соціальними ролями та ідентичностями.

Українські дослідження також визнають значення соціального контексту у формуванні особистих наративів. Наприклад, І. Лебединська аналізує феномен особистого досвіду через призму конструктивізму, наголошуючи на тому, що досвід є множинною реальністю, яка формується у взаємодії із соціальним контекстом. Отже, особистий досвід не є фіксованим, а підлягає постійному реконструюванню через процеси комунікації та реінтерпретації [16]. І. Колобова також зазначає, що особисті наративи формуються через взаємодію з соціальними нормами та культурними дискурсами, що визначають можливі рамки інтерпретації досвіду [13]. Вона підкреслює, що процес наративного конструювання дозволяє особистості адаптуватися до суспільних очікувань, забезпечуючи баланс між індивідуальним самовизначенням і соціальними нормами. Н. Карасік також підтверджує, що життєві сценарії людини значною мірою формуються під впливом соціальних конвенцій та рольових очікувань, та підкреслює, що зміни у суспільстві безпосередньо впливають на трансформацію особистих наративів, змушуючи особистість постійно переосмислювати свій досвід відповідно до нових соціальних реалій [12].

Загалом, соціальний конструктивізм аналізує особистий наратив не лише як внутрішній процес, але й як соціально обумовлений феномен, який зазнає впливу культурних контекстів та міжособистісних взаємодій. Цей підхід дозволяє пояснити, чому життєві історії різних людей відображають не

тільки їхні індивідуальні переживання, а й суспільні процеси, до яких вони причетні та які на них впливають.

Динамічний підхід до особистого наративу розглядає його як феномен, що зазнає змін протягом життя під впливом особистих переживань, соціальних контекстів та автобіографічної пам'яті. Наративне конструювання досвіду не є одноразовим і остаточним – цей процес відбувається постійно під впливом рефлексії та адаптації до нових обставин. Автобіографічна пам'ять відіграє центральну роль у цьому процесі, оскільки забезпечує когерентність і узгодженість особистих історій, а також їхню трансформацію під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів [50; 40].

Одним із ключових аспектів динамічного підходу є здатність особистості переосмислювати минулий досвід і змінювати наративне самовизначення залежно від нових соціальних та особистих умов. К. МакЛін і М. Пашупаті зазначають, що процес розвитку ідентичності включає постійний діалог між минулим і теперішнім, у якому особистість коригує своє самосприйняття [50]. Дослідження Р. Файвуш підтверджує, що спогади, збережені в автобіографічній пам'яті, можуть трансформуватися залежно від потреб людини, і це дає змогу підлаштовуватися до змін у життєвих обставинах [40].

Р. Файвуш та К. Гейден підкреслюють, що автобіографічна пам'ять відіграє центральну роль у процесі побудови особистого наративу [39]. Вони зазначають, що особисті історії змінюються не лише під впливом когнітивних процесів, але й унаслідок соціальної взаємодії, що дозволяє особистості адаптуватись і підтримувати когерентність власної ідентичності.

Українські науковці також зробили значний внесок у дослідження динаміки особистого наративу, зосереджуючись на його змінюваності та впливові на самосвідомість особистості. Ю. Чаусова підкреслює, що наративні процеси відіграють ключову роль у розумінні власного досвіду та інтеграції минулих подій у єдину систему самосприйняття. Вона також зазначає, що особисті наративи не є фіксованими структурами, а змінюються в процесі

соціальної взаємодії та рефлексії [28]. Т. Шевців аналізує зв'язок між автобіографічною пам'яттю та самосвідомістю особистості, вказуючи, що здатність до рефлексії та реконструювання минулого є основою для підтримання стійкої ідентичності [30]. О. Болотова досліджує вплив автобіографічної пам'яті на індивідуальне конструювання майбутнього, наголошуючи, що особисті наративи не лише відображають минуле, а й формують очікування щодо майбутніх подій [4]. А. Зубенко розглядає трансформацію автобіографічних спогадів у контексті стресових подій, показуючи, що екстремальні умови можуть значно змінювати особистий наратив і впливати на його когерентність [11].

Таким чином, динамічний підхід до особистого наративу підкреслює його гнучкість і відкритість до змін. Автобіографічна пам'ять, вікові трансформації та соціальний контекст відіграють важливу роль у процесі оновлення наративного самосприйняття, що дозволяє особистості адаптуватися до нових викликів та інтегрувати минулий досвід у цілісну систему ідентичності. Ці ж принципи лягли в основу наративної психотерапії, яка бачить особисті історії клієнта як інструмент для переосмислення життєвих подій та створення більш здорового, стійкого самосприйняття.

Наративна психотерапія, розроблена М. Вайтом і Д. Епстоном, заснована на припущенні, що особистість не є незмінною, а формується через історії, які люди розповідають про себе [62]. Цей підхід впливає з конструктивістських ідей про те, що реальність є соціально сконструйованою, а зміна особистого наративу може призвести до трансформації самосприйняття та поведінки. М. Вайт і Д. Епстон наголошували на тому, що проблеми людини не є її суттю, а радше створюються через домінуючі культурні дискурси та обмежувальні наративи, які люди приймають за істину. Наративна психотерапія допомагає клієнтам дистанціюватися від проблематичних та вже не релевантних наративів, переглянути їхню роль у власному житті та створити альтернативні історії, які сприяють особистісному зростанню [61]. Такий підхід дозволяє не лише ідентифікувати вплив

соціальних та культурних факторів на особисту історію, а й знайти нові способи інтерпретації подій.

Сучасні дослідження підкреслюють також важливість діалогу між терапевтом і клієнтом у процесі переписування особистого нарративу. Взаємодія сприяє деконструюванню історій та побудові нових значень, що можуть краще відповідати потребам і ресурсам особистості [54]. Таке перебудовування особистого нарративу, окрім формування більш здорового самосприйняття, є ресурсним для клієнта також тому, що наділяє його/її агентністю – клієнт у цьому процесі стає автором власної життєвої історії.

Отже, нарративна психотерапія пропонує теоретично обґрунтований підхід до роботи з особистістю, що базується на конструктивістських уявленнях про ідентичність та реальність. Вона дозволяє клієнту переосмислити власні життєві історії, знайти нові смисли та сформувати більш гнучке й адаптивне самосприйняття.

Огляд теоретичних підходів до особистого нарративу демонструє, що цей феномен має багатовимірну природу, оскільки він одночасно є когнітивною структурою, інструментом формування ідентичності, соціальним конструктом і засобом психологічної трансформації. Кожен із розглянутих підходів – когнітивний, гуманістичний, соціально-конструктивістський, динамічний і психотерапевтичний – висвітлює окремі аспекти особистого нарративу, підкреслюючи його ключову роль у процесах осмислення досвіду, формування ідентичності та адаптації до життєвих змін.

Важливо зазначити, що ці підходи не є взаємовиключними; їхня сфокусованість на різних аспектах і функціях особистого нарративу формує цілісне уявлення про те, як людина формує своє "Я" та взаємодіє з соціальним світом через особисті історії. Це відкриває можливості для подальшого дослідження того, які саме фактори впливають на формування нарративів, зокрема в умовах соціальної нестабільності, вимушеної міграції чи травматичних подій. Наступний розділ буде присвячений аналізу соціально-психологічних чинників, які визначають смислові орієнтації особистих

нарративів вимушено переміщених осіб, зокрема їхню роль у подоланні кризи та формуванні оптимістичних перспектив.

1.3. Формування оптимістичних перспектив у нарративах: соціально-психологічні чинники

Оптимістична або песимістична спрямованість особистого нарративу є однією з основних його характеристик, оскільки відображає глибинні смислові орієнтації особистості та визначає, як людина будує очікування щодо майбутнього. Для вимушено переміщених осіб це питання набуває особливої ваги, оскільки нарративна інтерпретація власного досвіду впливає на здатність адаптуватися до змін і підтримувати психологічну стійкість. Зміна життєвих обставин та проживання психотравматичних подій вимагають реконструювання особистої історії, що часто супроводжується пошуком нових смислів і переоцінкою власного досвіду. У цьому підрозділі розглядаються основні соціально-психологічні чинники, що сприяють формуванню оптимістичних перспектив в особистих нарративах.

Смислові орієнтації є ключовим компонентом особистих нарративів, що допомагає визначати життєві цілі та надавати подіям позитивний смисл. Як зазначав В. Франкл, здатність знаходити сенс навіть у складних ситуаціях є визначальною для психологічної стійкості [26]. К. Роджерс наголошував, що особистість розвивається через процес самореалізації, який значною мірою залежить від того, наскільки індивід здатний інтерпретувати свій життєвий шлях у позитивному ключі [56]. А дослідження М. Селігмана в межах позитивної психології демонструють, що оптимістичний стиль пояснення подій корелює з вищою резильєнтністю та загальним відчуттям добробуту [58].

Дослідження підтверджують, що нарративи про майбутнє частіше мають позитивний емоційний тон, навіть у людей, які пережили травматичний досвід, оскільки майбутнє залишається простором для реалізації життєвих планів і особистісного зростання [55]. Таким чином, оптимістичний тон

нарративу можна розглядати як прояв смислових орієнтацій особистості, які визначають, чи людина бачить майбутнє як простір можливостей або як невизначений виклик.

Втім, сам факт наявності позитивного емоційного тону в нарративі не означає, що людина дійсно має стійке оптимістичне бачення майбутнього – воно формується через осмислення життєвого досвіду та його інтеграцію в смислову структуру особистості. Високий рівень усвідомлення життєвих цілей корелює зі здатністю формувати зв'язний та когерентний нарратив, що включає оптимістичне бачення майбутнього [3]. Люди, які чітко визначають власні цілі та усвідомлюють їхню значущість, демонструють більш позитивну спрямованість особистих нарративів та стійкість до зовнішніх кризових впливів.

Реконструювання минулого досвіду є важливим механізмом формування оптимістичних перспектив, оскільки дозволяє змінити значення пережитих подій та вписати їх у логіку особистого розвитку. Сучасні українські дослідження показують, що вимушені переселенці, які переглядають свою історію крізь призму віднайдених ресурсів і подоланих труднощів, частіше демонструють позитивні очікування щодо майбутнього [7]. Таким чином, оптимізм у нарративах не просто відображає емоційний стан, а є частиною складного процесу адаптації, що дозволяє інтегрувати кризовий досвід у смислову систему особистості.

Отже, оптимістичні перспективи у нарративах ґрунтуються на когерентності життєвих цілей, рефлексії над минулим та активній реконструкції досвіду. Вони не є виключно емоційним проявом, а виступають результатом інтеграції особистісних смислів, що дає змогу не лише зберігати психологічну стійкість, а й вибудувувати майбутнє як простір можливостей.

Формування оптимістичних перспектив у нарративах визначається не лише особистісними смислами, а й ширшим спектром соціально-психологічних чинників, які впливають на здатність людини підтримувати позитивний погляд на майбутнє. Окрім когнітивних та емоційних процесів, на

оптимістичні перспективи впливають життєві обставини, соціальні взаємодії та доступ до ресурсів, які забезпечують відчуття стабільності та контролю. Як зазначає О. Зарецька, активна взаємодія із соціальним середовищем і включеність у дискурсивні практики сприяють переосмисленню кризових ситуацій та інтеграції їх у власний життєвий наратив [10]. Війна та вимушене переселення значно змінюють соціальне оточення людини, створюючи виклики для адаптації, збереження соціальних зв'язків і формування позитивних орієнтирів на майбутнє.

Соціально-психологічні труднощі, спричинені війною, змушують людей адаптуватися до постійних змін і невизначеності. Вимушена міграція призводить до втрати звичного соціального середовища та потребує розробки нових адаптаційних стратегій [14]. Дослідження показують, що адаптація особистості тісно пов'язана з емоційним комфортом, інтернальністю та наявністю стійких смислових орієнтацій. Високий рівень тривожності ускладнює цей процес, тоді як прийняття себе та інших сприяє психологічному добробуту та більш оптимістичним ціннісним орієнтаціям [22].

Дослідження також підкреслюють, що соціальна підтримка та здатність знаходити нові смисли є ключовими факторами збереження оптимістичних перспектив. Автори зазначають, що криза може стати як дестабілізуючим чинником, так і можливістю для особистісного зростання, що залежить від наявності соціальних ресурсів і почуття контролю над ситуацією [5].

Додатковим аспектом є психологічна стійкість та особистісні ресурси. Як показують сучасні українські дослідження, збереження ментального здоров'я під час війни значною мірою залежить від саморегуляції, когнітивних стратегій адаптації та здатності знижувати рівень катастрофізації [6]. Як важливий фактор у подоланні кризових ситуацій розглядають також психологічну підтримку, наголошуючи на значенні доступу до психологічної допомоги та розвитку навичок саморегуляції та самопомоги [32].

Таким чином, соціально-психологічні чинники формування оптимістичних перспектив охоплюють соціальні умови (збереження

соціальних зв'язків та соціальних ролей, доступ до підтримки), емоційні аспекти (почуття безпеки, емоційний комфорт, соціальна довіра) та психологічні ресурси (саморегуляція, самооцінка, особистісна стійкість). Важливу роль відіграють також когнітивні механізми, зокрема інтерпретація досвіду та переосмислення життєвих подій. У комплексі ці чинники визначають, наскільки людина здатна адаптуватися до кризових змін і формувати позитивне бачення майбутнього. Ці аспекти є визначальними для того, як людина буде свої майбутні орієнтири, особливо в умовах кризових змін.

Деякі з перелічених факторів мають особливе значення через їхній безпосередній вплив на особисті наративи та смислові орієнтації людини. Одним із таких ключових чинників є соціальні ролі, які визначають структуру взаємодії людини з суспільством і суттєво впливають на її здатність будувати узгоджену історію власного життя. Процес ідентифікації після вимушеного переміщення є динамічним і включає як втрату, так і відновлення ідентичності [47]. Дослідження показує, що підтримка наявних соціальних ролей після міграції сприяє збереженню когерентності особистого наративу, тоді як їхня втрата часто супроводжується кризою самоідентифікації та потребою в адаптації до нових соціальних реалій.

Формування оптимістичних перспектив багато в чому залежить від рівня соціальної інтеграції. Як зазначає М. Істмонд, наративи вимушених мігрантів часто відображають боротьбу між втратою минулого та необхідністю прийняття нових соціальних ролей [38]. Автор вказує, що наявність соціальних зв'язків дозволяє мігрантам відновлювати відчуття приналежності та інтегрувати змінені ролі у власну структуру ідентичності, що безпосередньо впливає на бачення майбутнього.

Втрата соціальних ролей може викликати відчуття нестабільності та фрагментації особистої історії, що впливає на здатність людини формувати послідовний наратив. К. Павелл зазначає, що вимушена міграція змінює ієрархію соціальних ролей: статус, який був важливим у країні походження,

може стати неактуальним або навіть маргіналізованим у новому середовищі [53]. Це вимагає від мігрантів пошуку нових джерел самоідентифікації, що ускладнює процес побудови майбутніх перспектив.

Як зазначають у сучасних українських дослідженнях, вимушені переселенці, які знаходять можливість відновити чи переосмислити свої соціальні ролі, демонструють більш високу адаптивність і позитивні наративні орієнтації [14]. Дослідження підкреслює, що успішне прийняття нової соціальної ролі в суспільстві приймаючої країни є важливим фактором підтримки психологічного добробуту. Отже, соціальні ролі відіграють вирішальну роль у формуванні особистих наративів мігрантів. Їхня втрата може спричинити кризу самоідентичності, тоді як можливість відновлення або адаптації ролей сприяє побудові оптимістичних перспектив і підтримці психологічної стійкості.

Ще одним вагомим у формуванні оптимістичних ціннісних орієнтацій чинником є резильєнтність, що визначає здатність особистості адаптуватися до кризових умов і підтримувати цілісність власного досвіду навіть у складних життєвих обставинах. Резильєнтність традиційно розглядають як механізм подолання труднощів, але сучасні дослідження підкреслюють її багатовимірну природу. Феномен резильєнтності може включати не лише стійкість до стресу, а й здатність до посттравматичного зростання. Дослідники вказують, що резильєнтність визначається взаємодією когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій адаптації, а також соціальними чинниками, які можуть сприяти або ускладнювати її розвиток [8]. М. Миронова зазначає, що резильєнтність є багатовимірним психологічним конструктом, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії адаптації. Авторка підкреслює, що наявність соціальної підтримки, здатність до рефлексії та формування нових смислів відіграють важливу роль у психологічному добробуті вимушених переселенців [19].

У вимушеній міграції резильєнтність відіграє не лише захисну роль, а й стає інструментом активного переосмислення досвіду, що допомагає зберігати

цілісне бачення майбутнього та відновлювати ідентичність. Дослідження М. Миронової показало, що мігранти з вищим рівнем резильєнтності демонструють більш стійкий емоційний стан та ефективніше адаптуються до нових умов, що своєю чергою сприяє формуванню позитивного сприйняття майбутнього [19]. Це узгоджується з висновками К. Павелл, яка наголошує, що особи, здатні інтегрувати кризові події у власну життєву історію, краще зберігають внутрішню узгодженість та знаходять конструктивний сенс у пережитих труднощах [53]. Інші дослідження також показують, що успішна адаптація мігрантів значною мірою залежить від здатності до когнітивної переоцінки подій, що дозволяє перетворювати досвід втрат на історію особистісного зростання [47]. Дослідження демонструють, що люди з високою резильєнтністю ефективніше використовують стратегії копінгу, що сприяє збереженню цілісності особистого наративу та підтримці оптимістичних перспектив [19].

Отже, резильєнтність є не просто засобом подолання труднощів, а ключовим чинником, що допомагає інтегрувати кризовий досвід у загальну структуру особистої історії. Вона дає змогу не лише адаптуватися, а й створювати життєві орієнтири, що ґрунтуються на розумінні власної активної ролі у формуванні майбутнього. Вона сприяє тому, що особистість інтерпретує кризові події не як розрив у своїй історії, а як етап, що може мати конструктивний сенс. Це забезпечує бачення майбутнього як простору можливостей, а не загроз і невизначеності.

Самоставлення є багатовимірною психологічною характеристикою, яка визначає емоційно-ціннісне ставлення особистості до самої себе, впливає на адаптацію до середовища, особистісний розвиток і стратегії подолання труднощів. Воно включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, які взаємопов'язані з особистісними цінностями, рефлексією, соціальними факторами та особистим наративом, що відіграє ключову роль у конструюванні ідентичності та осмисленні життєвого досвіду [33]. У контексті вимушеного переселення самоставлення може бути важливим чинником, що

визначає, яким чином особистість адаптується до нових умов і які смисли вона надає власному досвіду. Від рівня самоствалення може залежати формування оптимістичних перспектив у наративі вимушено переміщених осіб.

Одним із ключових аспектів самоствалення є його зв'язок із системою ціннісних орієнтацій особистості. Дослідження показують, що позитивне самоствалення корелює з позитивними смислами, які підтримують адаптацію та віру у майбутнє [17]. Натомість негативне самоствалення може бути ознакою внутрішньої конфліктності, використання неадаптивних захисних механізмів і підвищеної тривожності [2]. Дослідження показують, що досвід переживання війни та вимушене переселення значною мірою змінюють самоствалення особистості. Зокрема, ситуація невизначеності, страх втрати та соціальні зміни можуть спричинити кризу ідентичності та підвищити рівень внутрішньої конфліктності. Водночас, в умовах адаптації деякі люди здатні зберігати або навіть посилювати позитивне самоствалення завдяки розвитку нових стратегій подолання та підтримці соціального оточення [24]. Це, своєю чергою, може визначати, чи буде особистий наратив відображати оптимістичні перспективи, або ж буде наповнений фаталістичними або негативними очікуваннями щодо майбутнього.

Рефлексія відіграє важливу роль у формуванні самоствалення, сприяючи осмисленню власного досвіду, інтеграції переконань і цінностей у структуру особистості [2]. Високий рівень рефлексії сприяє самоприйняттю та розвитку психологічної гнучкості, тоді як її відсутність може обмежувати можливості для особистісного зростання [33]. Сучасні дослідження також підкреслюють, що самоствалення тісно пов'язане з рівнем самоспівчуття. Обидві характеристики позитивно корелюють із психологічним добробутом і низьким рівнем психопатологій [51]. Самоспівчуття може виступати як адаптивний механізм у разі низького самоствалення, сприяючи зниженню самокритичності та підвищенню резильєнтності.

Для підтримки позитивного самоствалення важливими є розвиток рефлексії, що допомагає усвідомлювати власні установки та переконання [2],

формування здорових соціальних зв'язків, які забезпечують підтримку і зворотний зв'язок [33], а також навчання навичкам самоспівчуття, що сприяє зниженню рівня стресу і підвищенню психологічного добробуту [51]. У контексті роботи з вимушено переміщеними особами, ці практики можуть сприяти покращенню їхнього самоствалення та, відповідно, формуванню більш оптимістичних перспектив у їхніх наративах.

Самоствалення є комплексним соціально-психологічним чинником, що впливає на адаптацію особистості, її резильєнтність та загальний психологічний добробут. Високий рівень рефлексії, розвиток самоспівчуття та усвідомлення власного наративу сприяють формуванню позитивного самоствалення, дозволяючи людині інтегрувати досвід і знайти сенс у змінах, які відбуваються в її житті. У контексті вимушеного переселення цей процес набуває особливого значення, оскільки може стати основою для формування адаптивних смислових орієнтацій та підтримки оптимістичних перспектив.

На основі викладеного вище теоретичного аналізу, резильєнтність, соціальні ролі та самоствалення можна визначити як ключові соціально-психологічні чинники, що мають вплив на оптимістичні перспективи в особистих наративах вимушено переміщених осіб. Ці змінні взаємодіють у складній системі, де кожен із факторів може як підсилювати, так і послаблювати позитивну наративну спрямованість.

Резильєнтність є центральним захисним механізмом, що сприяє збереженню цілісності особистого наративу навіть у складних обставинах. Особи з високим рівнем резильєнтності демонструють більшу стійкість до негативних змін і здатність знаходити нові смисли у своєму досвіді. Соціальні ролі визначають способи самосприйняття та взаємодію людини з суспільством. Їхня втрата чи трансформація може стати тригером кризових процесів, тоді як адаптація до нових соціальних ролей сприяє підтримці оптимістичних ціннісних орієнтацій. Самоствалення визначає, наскільки особистість приймає себе, свої досягнення та власне майбутнє. Позитивне самоствалення корелює з більшою відкритістю до змін, впевненістю у власних

силах та адаптивністю. Своєю чергою, негативне самоствавлення може підсилювати схильність до песимістичних інтерпретацій досвіду, що ускладнює формування позитивного погляду на майбутнє. Резильєнтність сприяє формуванню позитивних життєвих сценаріїв, оскільки дає змогу переосмислювати кризовий досвід. Соціальні ролі допомагають зберегти когерентність особистої історії та інтегрувати зміни у власний досвід. Самоствавлення визначає, наскільки людина здатна конструктивно інтерпретувати події свого життя та бачити перспективи розвитку.

На основі теоретичного аналізу сформульовано основну гіпотезу: оптимістичні перспективи в особистих наративах вимушено переміщених осіб залежать від рівня резильєнтності, соціальних ролей та самоствавлення, причому респонденти з високою резильєнтністю частіше демонструють оптимізм незалежно від рівня самоствавлення.

Очікується, що вищий рівень резильєнтності сприятиме інтеграції кризового досвіду та збереженню оптимістичної спрямованості наративу. Соціальні ролі можуть виступати посередником між резильєнтністю та оптимістичними перспективами, оскільки вони допомагають підтримувати відчуття ідентичності та соціальної включеності. Самоствавлення впливає на те, як особистість будує власний наратив: позитивне самоствавлення сприяє гнучкому підходу до інтерпретації досвіду, тоді як негативне може обмежувати здатність до адаптації. Запропонована модель дослідження описує взаємодію змінних, які визначають особливості формування оптимістичних перспектив у наративах вимушено переміщених осіб. Наступний етап дослідження передбачає емпіричну перевірку цієї моделі.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретико-методологічний аналіз феномену особистого наративу як психосоціального явища. Встановлено, що особистий наратив виконує функцію інтеграції особистого досвіду в часовій, культурній і соціальній перспективі. Він дозволяє поєднати події минулого,

поточні переживання та уявлення про майбутнє у зв'язну розповідь, що має суб'єктивний сенс і є релевантною для соціального контексту, у якому вона формується.

Показано, що наратив не є прямим відображенням досвіду, а його інтерпретацією – процесом, у якому індивід наділяє події персональними смислами та включає їх у смислову структуру своєї ідентичності. Завдяки цьому особистий наратив може виступати засобом збереження цілісності у періоди змін, підтримки послідовності уявлення про себе та адаптації до нових обставин. Особливу увагу приділено розумінню наративу як засобу побудови смислу в межах повсякденного життя людини, що змінюється під впливом нових подій, взаємодій з іншими та культурного середовища.

Розглянуто кілька ключових підходів до аналізу особистого наративу. Проаналізовано філософський підхід, представлений працями М. Гайдеггера, Ж.-П. Сартра, М. Фуко, у якому особистий наратив постає як форма осмислення досвіду в межах конкретного історичного та культурного контексту. Акцент робиться на тому, що індивідуальні наративи взаємодіють із соціальними нормами, владними структурами та культурними уявленнями. У межах когнітивного підходу, зокрема в роботах Дж. Брунера, наратив розглядають як інструмент упорядкування досвіду та побудови послідовності подій, важливої для розуміння себе у часі. Наратив допомагає створити логічну та смислову структуру, в якій пов'язуються фрагменти особистої історії. Ідентичнісний підхід, що спирається на концепції Д. Мак-Адамса, дозволяє трактувати наратив як засіб формування та підтримки уявлень про власну ідентичність. Особистий наратив у цьому контексті є засобом інтеграції життєвих подій в уявлення про себе як цілісну, послідовну, впізнавану особистість. Соціально-конструктивістський підхід підкреслює, що індивідуальна наративна структура формується під впливом культурних норм, дискурсів і соціального контексту. У межах цього підходу наратив – це не індивідуальна автономна конструкція, а динамічна структура, яка реагує на соціальний контекст.

Узагальнення теоретичних положень дало змогу звернутися до особливостей особистого наративу в умовах вимушеної міграції, втрати соціальних опор і життєвої невизначеності. Визначено, що в таких ситуаціях наративна структура дозволяє особистості переосмислити власний досвід, підтримати або наново вибудувати уявлення про себе, а також сформувати образ можливого майбутнього. Підкреслено, що саме смислотворчий потенціал особистого наративу допомагає зберігати послідовність життєвої історії в умовах змін.

На основі теоретичного аналізу виокремлено три ключові соціально-психологічні чинники, що впливають на ціннісні орієнтації особистого наративу в умовах вимушеної міграції. Резильєнтність розглядається як центральний механізм, що забезпечує здатність до інтеграції кризового досвіду в узгоджену життєву історію, зберігаючи або відновлюючи позитивне бачення майбутнього. Соціальні ролі задають структуру взаємодії з соціумом і формують наративні рамки ідентичності. Самоствавлення визначає емоційно-ціннісне ставлення до себе, впливає на побудову смислів та рівень наративної гнучкості.

Ці змінні пов'язані між собою і утворюють складну систему взаємозалежностей. Узагальнення зазначених положень дозволило побудувати теоретичну модель впливу резильєнтності, соціальних ролей і самоствавлення на оптимістичні перспективи у наративах вимушено переміщених осіб. Сформульовано гіпотезу про те, що високий рівень резильєнтності сприяє оптимістичному баченню майбутнього незалежно від рівня самоствавлення, а соціальні ролі можуть виступати посередницьким чинником, який підтримує наративну цілісність. З огляду на це, подальше дослідження зосереджене на емпіричній перевірці взаємозв'язків між цими чинниками в особистих наративах вимушено переміщених осіб.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ОПТИМІСТИЧНИХ ПЕРСПЕКТИВ В ОСОБИСТИХ НАРАТИВАХ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Організація та методики дослідження чинників формування оптимізму в особистих наративах

Оптимістичні перспективи в особистих наративах є важливим психологічним ресурсом, що сприяє адаптації та стійкості вимушених мігрантів після психотравмівних подій і в нових соціокультурних умовах. За допомогою теоретичного аналізу у першому розділі було виявлено, що особистий наратив відіграє ключову роль у процесі осмислення пережитого досвіду та інтеграції в нове середовище. Наше подальше дослідження спрямоване на вивчення того, як рівень резильєнтності, різноманітність соціальних ролей та самоствалення впливають на наративне осмислення майбутнього та ціннісні орієнтації в особистих наративах українців, вимушено переміщених за кордон внаслідок війни.

Дослідження ґрунтується на поєднанні кількісного та якісного підходів. Кількісний аналіз дозволяє виявити статистичні зв'язки між рівнем резильєнтності, соціальними ролями, самостваленням та оптимістичними перспективами. Якісний підхід дає змогу глибше дослідити смислові орієнтації та емоційний тон особистих наративів, що відображають оптимістичні перспективи в особистих наративах. Комбіноване використання цих методів дозволяє отримати цілісну картину взаємозв'язків між психологічними характеристиками та особистим сприйняттям майбутнього у вимушених мігрантів.

Вибірка дослідження сформована цілеспрямованим методом, що дозволяє отримати дані, релевантні для аналізу соціально-психологічних чинників, які впливають на формування оптимістичних перспектив в особистих наративах. До вибірки входять респонденти, які покинули

територію України після початку повномасштабного вторгнення та мають досвід адаптації за кордоном. Важливим критерієм відбору є дорослий вік респондентів, що забезпечує усвідомленість відповідей і відповідність психологічним аспектам аналізу. Мінімальна тривалість перебування за кордоном для участі в дослідженні становить три місяці, оскільки цей період є достатнім для первинного формування адаптаційних стратегій та переосмислення власного майбутнього. Включення осіб із різними термінами перебування дозволяє аналізувати динаміку змін у їхніх наративах, порівнюючи особливості переживання вимушеної міграції на різних етапах адаптації.

Розмір вибірки визначений із урахуванням достатності для якісного та кількісного аналізу. Загальна кількість респондентів становить 60 осіб, що забезпечує можливість проведення статистично значущого аналізу кількісних змінних. Усі 60 респондентів відповіли на опитувальники для збору кількісних даних. Водночас, проведення 60 напівструктурованих наративних інтерв'ю та їх подальший аналіз є методологічно та ресурсно складним, тому для якісного аналізу буде сформовано меншу підвибірку респондентів (15 осіб). Це дозволяє зберегти баланс між обсягом кількісних даних для статистичного аналізу та глибиною якісного дослідження персональних наративів, що є важливим для виявлення смислових орієнтацій респондентів. Такий змішаний підхід забезпечує комплексний аналіз феномену оптимістичних перспектив у наративах вимушених мігрантів.

Демографічна структура вибірки відображає загальні тенденції серед вимушених мігрантів, враховуючи пропорційне співвідношення чоловіків і жінок серед українських біженців дорослого віку. За оцінками Центру економічної стратегії, станом на грудень 2024 року серед українських біженців було 44% жінок і 27% чоловіків (решта – діти) [25]. Відповідно, у дослідженні взяли участь 37 жінок та 23 чоловіки. Усі респонденти відповіли на опитувальник, із них 9 жінок і 6 чоловіків пройшли також наративні інтерв'ю.

Вік респондентів варіюється від 18 до 58 років. Найбільш представлені у вибірці респонденти у вікових групах 18–24, 25–34 та 35–44 років. Середній вік становить 30,6 року, медіанний – 29 років. Наша вибірка дещо молодша за загальний портрет вимушених мігрантів, але зберігає репрезентативність щодо основних демографічних характеристик.

Репрезентативність вибірки забезпечується її приблизною відповідністю демографічним характеристикам досліджуваної популяції. Проте дослідження має певні методологічні обмеження: вибірка не є рандомізованою, оскільки респонденти залучаються через онлайн-спільноти. Це може впливати на узагальнюваність результатів, оскільки в дослідженні можуть бути представлені особи, які є активними в соціальних мережах або мають доступ до відповідних інформаційних ресурсів. Цей аспект необхідно враховувати при інтерпретації отриманих даних, розглядаючи можливий вплив самовибірки на загальні висновки дослідження.

Було використано такі методики збору даних:

1. Анкета для збору соціально-демографічної інформації.
2. Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10).
3. Тест двадцяти тверджень (TST).
4. Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості (Опитувальник Століна – Пантелєєва).
5. Напівструктуроване нарративне інтерв'ю.

Застосування змішаного підходу зумовлене логікою дослідження, спрямованого на вивчення як кількісно вимірюваних психологічних чинників (резильєнтності, самоствавлення, кількості соціальних ролей), так і змістових характеристик особистих наративів. Оскільки оптимістичні перспективи виявляються не лише через рівень певних змінних, а й через смисли, що виражаються в особистих наративах, виникла потреба поєднати стандартизовані методики з напівструктурованим інтерв'ю та якісним аналізом текстів. Детальний опис кожної методики, їхніх теоретичних основ та способу використання подано нижче.

Анкета для збору соціально-демографічної інформації була самостійно розроблена в межах цього дослідження для збору базових відомостей про респондентів, що дозволяють враховувати вплив соціально-демографічних чинників на оптимістичні перспективи в особистих наративах. Анкета включає питання щодо демографічних характеристик, умов проживання, зайнятості та інтеграції в країні перебування. Зібрані дані використовуються для аналізу можливих зв'язків між соціальним контекстом та життєвою ситуацією респондентів і особливостями їхнього наративного осмислення майбутнього. Питання анкети подані в Додатку А.

Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки психологічної стійкості. Вона була розроблена К. Коннором і Дж. Девідсоном у 2003 році для вимірювання здатності людини адаптуватися до стресових ситуацій та долати труднощі. Оригінальна версія включала 25 тверджень, однак у подальшому було створено скорочений варіант – CD-RISC-10, який зберігає високу валідність та надійність [60]. CD-RISC-10 оцінює загальний рівень резильєнтності, що відображає здатність людини справлятися з труднощами, відновлюватися після стресових подій та підтримувати психологічну рівновагу. Ця методика дозволяє визначити впевненість у своїх силах, адаптивність до змін, оптимізм та наполегливість у подоланні труднощів. CD-RISC-10 використовують для оцінювання резильєнтності у широкому діапазоні контекстів, включаючи психологічну адаптацію після травматичних подій, вплив хронічного стресу та ефективність різних психологічних інтервенцій. Її застосовують у дослідженнях, пов'язаних із психічним здоров'ям, включаючи дослідження посттравматичного стресового розладу, депресії та емоційного вигорання [60].

У дослідженні використана українськомовна версія CD-RISC-10, адаптована та апробована на українських вибірках [1]. Питання шкали подані в Додатку Б. Респонденти заповнюють шкалу в онлайн-форматі або під час особистого інтерв'ю. Кожне з 10 тверджень оцінюється за шкалою від 0 до 4,

і відповідно загальний бал варіюється від 0 до 40. Інтерпретація рівнів резильєнтності виглядає таким чином: 0–20 балів – низький рівень; 21–30 балів – середній рівень; 31–40 балів – високий рівень. Використання CD-RISC-10 у цьому дослідженні дозволяє оцінити взаємозв'язок між рівнем резильєнтності та оптимістичними перспективами у наративах вимушених мігрантів, що є однією з ключових цілей роботи.

Тест двадцяти тверджень (TST) – це методика, розроблена М. Куном та Т. Макпартлендом у 1954 році для вивчення самоконцепції особистості. Вона є одним із найвідоміших і широко використовуваних інструментів у соціальній та особистісній психології. Методика спрямована на те, щоб зафіксувати, як людина визначає себе через вільне формулювання тверджень у відповідь на питання *"Хто я?"*. TST застосовується для аналізу ідентичності, самооцінки та особистісних характеристик. Респонденти мають написати 20 відповідей, що найкраще описують їхню особистість. Відповіді можуть включати соціальні ролі (наприклад, *"Я є студентом"*), особистісні риси (*"Я є доброзичливою людиною"*), фізичні характеристики (*"Я маю темне волосся"*), цінності та переконання (*"Я вірю у справедливість"*), а також інші аспекти самовизначення.

TST дозволяє виявити різні рівні самосприйняття та вказує на те, які аспекти ідентичності є найважливішими для респондента. Аналіз відповідей може проводитися як у кількісному, так і в якісному форматі. Зокрема, відповіді можуть бути класифіковані за категоріями, що відображають соціальні, особистісні, фізичні та когнітивні аспекти самоконцепції.

Отримані відповіді будуть використані для якісного аналізу (на індивідуальному рівні) та визначенню частотних характеристик (у груповому дослідженні). Судження респондентів поділяються на дві категорії: приєднувальні, що відображають належність до певної соціальної групи (*"учень"*, *"людина"*, *"громадянин"*), та диференціюючі, які вказують на індивідуальні характеристики, що відрізняють респондента від інших (*"креативний"*, *"працьовитий"*, *"самостійний"*). Окрім цього, відповіді можна

розподіляти за такими категоріями: соціальні групи (стать, вік, національність, професія), ідеологічні переконання (філософські, політичні, релігійні погляди), інтереси та захоплення, прагнення і цілі, самооцінка тощо.

Соціологічні закономірності впливають на частоту згадування різних категорій: молоді та літні люди частіше згадують свій вік, жінки частіше вказують сімейний статус, а чоловіки – професійну ідентичність. Порядок називання тверджень може відображати значущість певних категорій для респондента, хоча цей аспект не має остаточного наукового підтвердження. Під час аналізу відповідей важливо враховувати культурні норми, що визначають соціальну очікуваність певних ідентичностей у різних групах.

У нашому дослідженні використання TST дозволяє оцінити різноманітність соціальних ролей, що відіграє ключову роль у формуванні оптимістичних перспектив у особистих наративах вимушених мігрантів. Ширший спектр соціальних ролей може бути пов'язаний із більшою адаптивністю, соціальною включеністю та позитивним баченням майбутнього. Методика також допомагає визначити, які аспекти самовизначення домінують у респондентів, що може дати цінну інформацію про їхні стратегії адаптації та психологічні ресурси.

Процедура проведення тесту передбачає, що респонденти отримують інструкцію написати 20 тверджень у відповідь на запитання "Хто я?". Відповіді не обмежуються за змістом і формою, що дозволяє отримати глибше розуміння самоконцепції. Тест поданий у Додатку В. Далі відповіді аналізуються за змістовими категоріями, а також буде проведено кількісний аналіз для оцінки різноманітності соціальних ролей.

Опитувальник самоствалення, розроблений В.В. Століним і С.Р. Пантелєєвим, є одним із найбільш широко використовуваних інструментів для вивчення особистісного самосприйняття. Він спрямований на вимірювання комплексу факторів, що визначають ставлення людини до себе, її внутрішню цілісність та емоційно-ціннісне самоствалення. Методика базується на розумінні самоствалення як багатовимірної структури, що

включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Опитувальник складається з 110 тверджень, які оцінюють різні аспекти самосприйняття [18]. Респонденти відповідають, обираючи одну з двох відповідей: "+" якщо погоджуються з твердженням, або "-" якщо не погоджуються. Це дозволяє виміряти рівень самоповаги, внутрішньої узгодженості та самооцінки.

Результати тесту інтерпретуються через дев'ять основних шкал:

- Відкритість – рівень усвідомленості власного "Я" та здатності приймати як позитивну, так і негативну інформацію про себе.

- Самовпевненість – ступінь віри у власні сили, незалежність та здатність контролювати своє життя.

- Самокерівництво – переживання себе як джерела активності, відповідальності за власні дії та їхні наслідки.

- Відображене самоствавлення (дзеркальне "Я") – рівень очікуваного ставлення до себе з боку інших людей.

- Самоцінність – емоційна оцінка власної особистості, незалежно від соціальних стандартів.

- Самоприйняття – здатність приймати себе з усіма сильними та слабкими сторонами.

- Самоприв'язаність – ригідність "Я-концепції", небажання переглядати чи змінювати уявлення про себе.

- Внутрішня конфліктність – суперечливість у самооцінці, нестабільність у сприйнятті власного "Я", що може супроводжуватися тривожністю.

- Самозвинувачення – схильність до самокритики, зосередженість на власних недоліках та невдачах, що може супроводжуватися почуттям провини.

Шкали згруповані у три інтегральні фактори:

- Самоповага (включає відкритість, самовпевненість, самокерівництво, відображене самоствавлення) – соціально-нормативна оцінка власного "Я".

– Аутосимпатія (включає самоцінність, самоприйняття, самоприв'язаність) – емоційне ставлення до себе.

– Самоприниження (включає внутрішню конфліктність і самозвинувачення) – наявність негативних переживань щодо власного "Я".

Опитувальник поданий у Додатку Г. Оброблення результатів передбачає підрахунок балів за кожною шкалою та аналіз їхнього співвідношення, а потім переведення сирих балів у стени. Вищі показники за шкалами самоповаги та аутосимпатії свідчать про впевненість у собі та гармонійне ставлення до себе, тоді як високі показники за шкалами внутрішньої конфліктності та самозвинувачення можуть вказувати на схильність до самокритики та емоційну нестабільність. Результати можуть бути проаналізовані як у розрізі окремих шкал, так і за допомогою інтегральних факторів.

У цьому дослідженні для аналізу самоствавлення вимушених мігрантів використовується аналіз співвідношення між факторами самоповаги, аутосимпатії та самоприниження. Такий підхід дозволяє оцінити загальний рівень впевненості у собі та адаптивності респондентів, що є ключовими змінними у контексті вивчення оптимістичних перспектив у наративах. Високий рівень самоповаги може бути пов'язаний із позитивним баченням майбутнього, тоді як високий рівень самозвинувачення може корелювати з менш оптимістичними перспективами та труднощами в адаптації.

Отримані результати будуть використані в статистичному аналізі, включаючи кореляційний аналіз між рівнем самоствавлення та особливостями особистих наративів респондентів. Використання цього опитувальника у дослідженні дозволить зробити висновки про роль самоствавлення у формуванні оптимістичних перспектив та оцінити його вплив на здатність респондентів адаптуватися до нових соціальних умов.

Напівструктуроване наративне інтерв'ю – це метод збору якісних даних, що поєднує заздалегідь визначені тематичні напрямки з гнучкістю у формулюванні запитань і порядку їх постановки. Напівструктурованість означає, що інтерв'ю має загальні теми й орієнтовні питання, але дослідник

може змінювати формулювання та уточнювати відповіді залежно від розповіді респондента. Наративний підхід фокусується на особистій історії респондента, дозволяючи вільно висловлювати свої переживання та досвід у вигляді послідовної розповіді. Це забезпечує можливість глибокого аналізу смислових орієнтацій, емоційного забарвлення та загальної спрямованості наративу.

Питання для інтерв'ю розроблені самостійно з урахуванням дослідницьких цілей та специфіки вибірки. Вони спрямовані на те, щоб респонденти мали змогу розповісти про свої переживання, ставлення до майбутнього, досвід адаптації та особистісні трансформації. Основний акцент зроблено на виявленні оптимістичних або песимістичних аспектів у наративі, зокрема на оцінці емоційного забарвлення розповіді (емоційний тон) та її смислового спрямування (ціннісні орієнтації, мотиви відновлення, надії, зростання, можливості самореалізації тощо). Питання подані у Додатку Д. Зібрані якісні дані переведені у кількісні для подальшого статистичного аналізу. Для цього використовується показник, що поєднує оцінку загального емоційного фону наративу та ціннісної спрямованості (орієнтацій на майбутнє). Цей показник оцінюється за шкалою від 1 до 5:

1 – наратив відзначається переважанням негативних емоцій (страх, безнадія, розгубленість), відсутністю будь-яких проявів орієнтації на майбутнє або перспективного планування. У розповіді домінують теми втрат і труднощів, немає проявів активного пошуку можливостей чи прагнення до розвитку.

2 – емоційний тон здебільшого негативний (тривожність, невпевненість, нестабільність), однак трапляються поодинокі згадки про можливі позитивні зміни. Проте ці зміни сприймаються як малоімовірні або недосяжні. Орієнтація респондента залишається зосередженою на минулому, проте зрідка проявляється несформоване бачення майбутнього.

3 – наратив демонструє баланс між труднощами та перспективами. Емоційний тон змішаний: у розповіді співіснують як негативні, так і позитивні аспекти досвіду. Респондент визнає труднощі, проте поряд із цим

проявляється часткове прагнення до змін, адаптації та активного осмислення майбутнього, хоча воно ще не є домінуючим у наративі.

4 – наратив характеризується загалом позитивним емоційним тоном (надія, впевненість у своїх силах, активне прагнення до змін). Хоча труднощі визнаються, вони не є центральними в наративі, а постають як природний етап у процесі особистісного розвитку. Ціннісна спрямованість сфокусована на адаптації, пошуку нових можливостей і побудові майбутнього.

5 – наратив виражає яскраво позитивний емоційний тон (впевненість, рішучість, мотивація до змін, оптимізм щодо майбутнього). Основний акцент – на перспективах, активному використанні можливостей та особистісному розвитку. Майбутнє розглядається як сфера можливостей, а труднощі сприймаються як виклики, що сприяють зростанню та самореалізації.

Чітке визначення параметрів оптимістичних перспектив у наративах сприяє однозначній інтерпретації отриманих даних. Перетворення якісної інформації у кількісні показники дозволить здійснити статистичний аналіз взаємозв'язків між рівнем оптимізму в особистих наративах та іншими змінними дослідження. Ця шкала також дозволяє впорядкувати якісний матеріал та окреслити поступовість переходів від дезорієнтації до відновлення особистісного суб'єкта у наративах респондентів, які перебувають на різних етапах адаптації до життя за кордоном.

Отримані за допомогою методик дані дозволяють проаналізувати індивідуальні та соціальні фактори, які впливають на оптимістичні перспективи в особистих наративах. Для цього визначено емпіричні референти, що охоплюють основні змінні дослідження: рівень резильєнтності, різноманітність соціальних ролей, самоствавлення та особливості наративного осмислення майбутнього. Ці референти відображають ключові психологічні та соціальні аспекти адаптації респондентів, що дає змогу оцінити їхню роль у формуванні оптимістичних перспектив в особистих наративах.

Наступний аналіз референтів розкриває зміст змінних, а також обґрунтовує зв'язок між застосованими методиками та дослідницькими

завданнями. Кожен референт визначається через його теоретичне значення та методику вимірювання, що забезпечує систематизацію даних і сприяє формулюванню висновків щодо впливу соціально-психологічних чинників на особисті наративи вимушених мігрантів.

Для визначення оптимістичних перспектив в особистих наративах застосовано змінні, що характеризують особистісні та соціальні чинники, які можуть впливати на бачення майбутнього. По-перше, оцінюється рівень резильєнтності, що вимірюється за допомогою шкали CD-RISC-10. Цей показник дозволяє оцінити здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій та підтримувати емоційну стабільність. Очікується, що вищий рівень резильєнтності буде пов'язаний із більш вираженою оптимістичною перспективою у наративах.

По-друге, враховується різноманітність соціальних ролей, що оцінюється за допомогою TST. Більша кількість ідентифікацій у соціальному просторі може свідчити про гнучкість особистості та її здатність адаптуватися до змін, що своєю чергою може сприяти позитивному сприйняттю майбутнього.

Третім показником є самоствалення, яке оцінюється за допомогою опитувальника Століна – Пантелєєва. У межах цього дослідження аналізується трифакторна структура самоствалення: самоповага, аутосимпатія та самоприниження. Очікується, що високі показники самоповаги та аутосимпатії будуть корелювати з вираженими оптимістичними орієнтаціями, тоді як високий рівень самоприниження може бути пов'язаний із меншою адаптивністю та більш негативним баченням майбутнього.

Четвертий показник безпосередньо стосується оптимістичних перспектив, оцінених через аналіз наративних інтерв'ю. Для цього використано показник, що поєднує емоційний тон та ціннісну спрямованість розповіді. Вищі значення за цим показником свідчать про домінування наративів, орієнтованих на відновлення, можливості розвитку та впевненості у майбутньому.

Використання цих емпіричних референтів дозволяє не лише кількісно оцінити різні аспекти оптимістичних перспектив, а й виявити закономірності їхнього зв'язку із соціально-психологічними характеристиками респондентів. Це створює основу для комплексного аналізу впливу соціально-психологічних чинників на формування смислових орієнтацій та адаптаційних стратегій вимушених мігрантів.

Емпірична модель дослідження

Змінні:

Змінна X1 – Рівень резильєнтності: вимірюється за допомогою шкали CD-RISC-10 і відображає здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій та підтримувати емоційну стабільність.

Змінна X2 – Соціальні ролі: визначається кількістю відповідей у TST, які належать до соціальних ролей.

Змінна X3 – Самоствавлення: вимірюється через опитувальник Століна – Пантелеєва за трьома факторами: самоповага, аутосимпатія та самоприниження.

Змінна Y – Оптимістичні перспективи в особистих наративах: оцінюється через аналіз напівструктурованих наративних інтерв'ю за показником, що поєднує емоційний тон та ціннісну спрямованість розповіді.

У дослідженні оптимістичні перспективи в особистих наративах (Y) виступають залежною змінною, а рівень резильєнтності (X1), різноманітність соціальних ролей (X2) та самоствавлення (X3) – незалежними змінними, які можуть впливати на формування оптимістичної перспективи респондентів.

Гіпотеза: Передбачається, що оптимістичні перспективи в особистому наративі вимушено переміщених осіб залежать від рівня резильєнтності та різноманітності соціальних ролей, причому респонденти з високою резильєнтністю частіше демонструють оптимізм незалежно від рівня самоствавлення.

Гіпотетичні зв'язки:

1. Основний зв'язок: Резильєнтність (X1) та різноманітність соціальних ролей (X2) є ключовими чинниками формування оптимістичних перспектив (Y) в особистих наративах вимушено переміщених осіб.

2. Незалежність від самоствавлення: Оптимістичні перспективи (Y) частіше проявляються в осіб із високою резильєнтністю (X1), незалежно від рівня самоствавлення (X3).

Збір даних здійснюватиметься у форматі онлайн-опитування та напівструктурованих наративних інтерв'ю. Опитувальник для збору кількісних даних буде складено на платформі Google Forms та розповсюджено у тематичних онлайн-спільнотах на платформах WhatsApp, Instagram та Telegram. Учасникам буде надано докладну інформацію про мету дослідження, умови участі та добровільний характер відповідей. Напівструктуровані наративні інтерв'ю будуть проводитись у форматі зустрічей онлайн на платформі Google Meet та у форматі особистих зустрічей відповідно до заздалегідь складених питань, із записом та подальшою транскрипцією для аналізу.

Аналіз даних: у цьому дослідженні використовуються як кількісні, так і якісні методи аналізу, що дозволяє всебічно оцінити соціально-психологічні чинники формування оптимістичних перспектив у наративах вимушених мігрантів. Кількісний аналіз базується на даних 60 респондентів і включає описову статистику, кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона або Спірмена залежно від нормальності розподілу даних), аналіз групових відмінностей. Перед проведенням кореляційного аналізу буде проведено перевірку розподілу даних на нормальність. Усі обчислення здійснюються в Google Sheets із використанням базових статистичних операцій.

Якісний аналіз буде виконано шляхом виділення смислових категорій у 15 транскрибованих напівструктурованих наративних інтерв'ю. Це дозволить ідентифікувати ключові теми, що характеризують оптимістичні перспективи в особистих наративах. Основним підходом до кодування буде оцінка емоційного тону та ціннісної спрямованості розповіді за п'ятибальною

шкалою; інтерв'ю буде згруповано відповідно до п'ятибальної оцінки та проаналізовано. Такий підхід водночас забезпечує можливість кількісної оцінки якісних даних та їхнього використання також у статистичному аналізі. Буде використовуватися чітка система критеріїв для кодування, що зменшить варіативність інтерпретацій. Результати TST також можуть бути включені до якісного аналізу.

Поєднання кількісних і якісних методів аналізу забезпечує комплексний підхід до вивчення формування оптимістичних перспектив у вимушених мігрантів, що дозволяє не лише виявити статистичні закономірності, а й глибше зрозуміти смислові аспекти особистих наративів.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Опис вибірки. У дослідженні взяли участь 60 респондентів. Середній вік учасників становить 30,6 року, медіанний – 29 років, що свідчить про переважання молодших вікових груп у вибірці. Найчастіше зазначеним віком (модую) також був 29 років. Основна частина вибірки припадає на вікові групи 18–24, 25–34 та 35–44 років, що добре видно на Рис. 2.1. Віково-статева структура демонструє переважання жінок у молодших вікових групах, особливо у категоріях 25–34 та 18–24 років. У віковій групі 35–44 років спостерігається більш збалансоване співвідношення між чоловіками та жінками, тоді як у старших категоріях частка респондентів поступово зменшується. Більшість учасників дослідження становлять жінки.

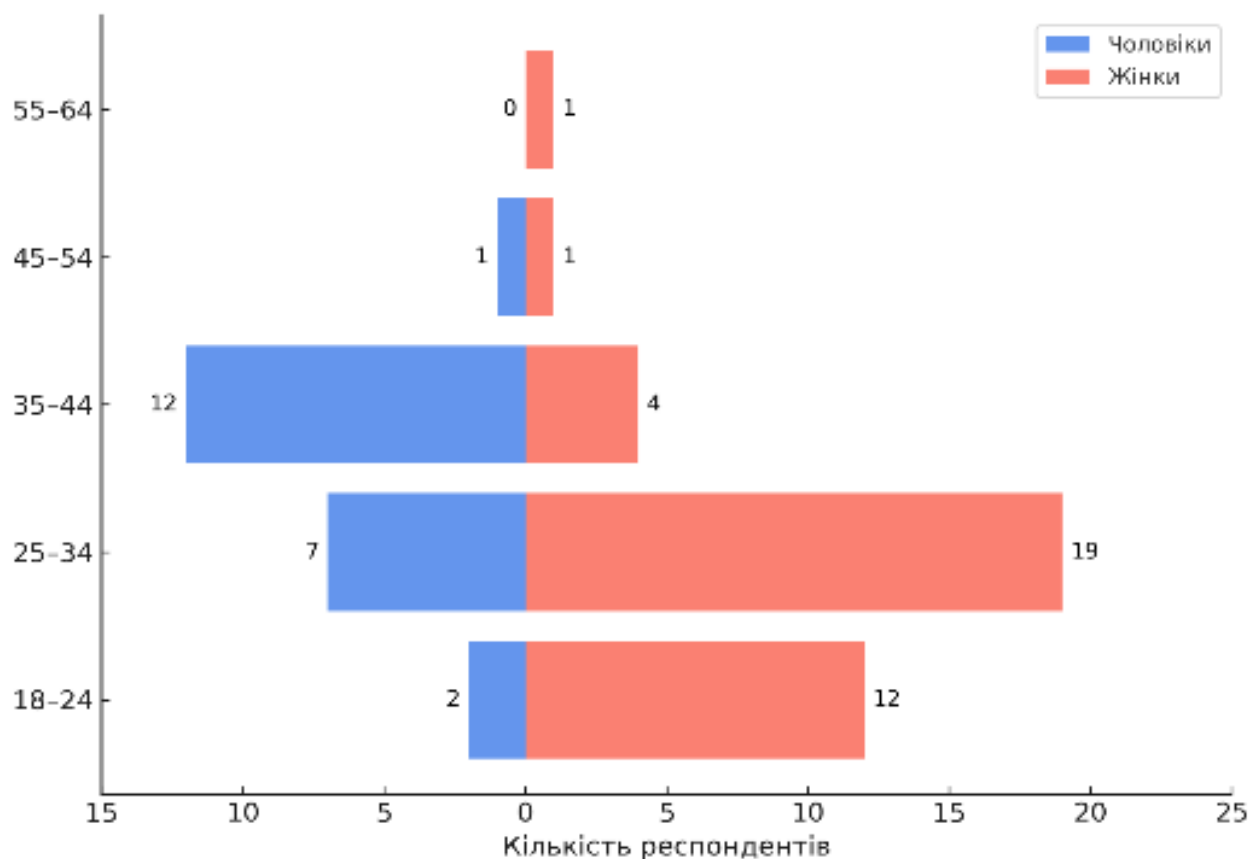


Рис. 2.1. Віково-статеву структуру вибірки

Більшість респондентів перед початком повномасштабної війни проживали в регіонах, віддалених від лінії фронту (68,3%). Ще 18,3% мешкали в областях, розташованих близько до зони активних бойових дій, а 13,3% – на тимчасово окупованих територіях. Таким чином, вибірка охоплює представників із різним попереднім досвідом безпеки, що потенційно може впливати на особливості їхніх наративів та адаптаційних сценаріїв.

Щодо тривалості перебування за кордоном, більшість учасників (71,7%) проживають за межами України понад два роки (Таблиця 2.1). Ще 20% респондентів зазначили, що перебувають за кордоном понад рік, але менш ніж два роки. Значно менша частка респондентів виїхала протягом останнього року – 8,4%. Таким чином, вибірка переважно представлена представниками умовної першої хвилі вимушеної міграції, які мають тривалий досвід проживання в іншій країні.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за тривалістю перебування за кордоном (n = 60)

Тривалість перебування за кордоном	Кількість осіб	% респондентів
Понад 2 роки	43	71,7%
Від 1 до 2 років	12	20,0%
Менш ніж рік	5	8,4%

На запитання щодо планів повернення до України 45% респондентів відповіли, що не планують повертатися (Таблиця 2.2). Ще 36,7% не визначилися зі своїми планами, і лише 18,3% чітко зазначили, що планують повернення. Отримані результати свідчать про переважання довгострокових або невизначених сценаріїв життя за кордоном у більшості опитаних.

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за планами повернення до України

План повернення	Кількість осіб	% респондентів
Не планують	27	45,0%
Не визначилися	22	36,7%
Планують повернення	11	18,3%

CD-RISC-10. Подальший етап аналізу було присвячено оцінці кількісних результатів, що відображають рівень резильєнтності респондентів за шкалою CD-RISC-10. Загальний бал за методикою теоретично може варіюватися від 0 до 40, де вищі значення вказують на кращу здатність особи долати труднощі та адаптуватися до стресу.

Описову статистику за цією шкалою подано в таблиці 2.3. Середнє значення у вибірці становить 25,77 бала, що свідчить про переважання помірної, але потенційно достатньої резильєнтності серед учасників дослідження. Значення медіани – 27,0 – вказує на те, що половина респондентів має рівень резильєнтності, не нижчий за цю оцінку. Стандартне відхилення (7,22) демонструє помірну варіативність відповідей, що дає змогу

припустити наявність як більш уразливих, так і більш стійких осіб. Діапазон отриманих балів – від 11 до 38 – свідчить про суттєву різнорівневу представленість респондентів за цим показником.

Таблиця 2.3

Описова статистика за шкалою CD-RISC-10

Показник	Значення
Середнє значення	25,77
Медіана	27,00
Стандартне відхилення	7,22
Мінімальне значення	11
Максимальне значення	38

Для подальшого аналізу рівень резильєнтності умовно поділявся на три категорії відповідно до емпіричного кватильного розподілу [1]: низький рівень ($CD-RISC-10 \leq 20,75$) — 25% респондентів (15 осіб); помірний рівень ($>20,75$ та $\leq 31,25$) — 50% респондентів (30 осіб); високий рівень ($>31,25$) — 25% респондентів (15 осіб). Такий розподіл демонструє відносно збалансоване представлення учасників у кожній із груп та дозволяє надалі використовувати ці категорії для групового аналізу.

Для перевірки відповідності розподілу нормальному було застосовано тест Шапіро–Вілка, результати якого подано в таблиці 2.4. Статистика $W = 0,966$ при $p = 0,09$ свідчить про відсутність статистично значущих відхилень від нормального розподілу. Це означає, що дані за шкалою CD-RISC-10 відповідають нормальному розподілу, і надалі можуть бути використані в аналізі із застосуванням методів, які припускають нормальність.

**Результати тесту Шапіро–Вілка для перевірки нормальності розподілу
CD-RISC-10**

Змінна	W	p-значення	Висновок
Рівень резильєнтності (CD-RISC-10)	0,966	0,09	розподіл не відрізняється від нормального

Таким чином, результати свідчать про помірний середній рівень резильєнтності у вибірці, з наявністю як високих, так і низьких індивідуальних показників. Обраний кватильний спосіб категоризації дозволив розподілити респондентів на три рівні (низький, помірний, високий), що забезпечує аналітичну зручність, але не є свідченням фактичного переважання чи рівномірності самих значень. Водночас тест Шапіро–Вілка підтвердив нормальність розподілу, що дозволяє надалі застосовувати відповідні статистичні методи. У контексті вимушеної міграції результати можуть свідчити про часткове збереження або поступове відновлення адаптаційних ресурсів у частини респондентів.

TST. У межах аналізу відповідей респондентів за методикою TST досліджено, як саме респонденти визначають себе, які аспекти самосприйняття є для них провідними, та яку роль у цьому відіграють соціальні ролі. Методика передбачає вільне формулювання тверджень на запитання "Хто я?", що дозволяє виявити широкий спектр самоідентифікацій – як соціально, так і особистісно зумовлених.

Отримані відповіді було проаналізовано вручну у два етапи. На першому етапі всі твердження класифікувалися як приєднувальні (соціальні ролі) або диференціюючі. Приєднувальними вважались ті, що вказували на реальну приналежність до певної соціальної групи чи функції (наприклад, "донька", "мігрантка", "спеціалістка"). Усі інші відповіді, що не вказували на соціальну приналежність, але відображали індивідуальні характеристики, установки або внутрішній стан, класифікувалися як диференціюючі самовизначення. На

другому етапі здійснено змістовне групування самовизначень. Соціальні ролі було розподілено на п'ять підкатегорій: сімейні, професійні, освітні, громадянсько-національні та міжособистісні. Диференціюючі самовизначення, у свою чергу, поділено на чотири групи: особистісні якості, ціннісно-сміслові, образні та екзистенційні. Повну структуру розподілу наведено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Матриця категорій самовизначень за методикою TST

Категорія	Кількість тверджень
Приєднувальні (Соціальні ролі)	349
Сімейні	73
Професійні	112
Освітні	21
Громадянсько-національні	34
Міжособистісні	109
Диференціюючі	541
Особистісні якості	116
Ціннісно-сміслові самовизначення	265
Образні самовизначення	74
Екзистенційні самовизначення	86

Якісний аналіз засвідчив, що диференціюючі самовизначення є особливо інформативними щодо цінностей, внутрішньої мотивації та способів осмислення досвіду. Наприклад, до екзистенційних тверджень належать такі фрази, як *"я людина, яка втратила орієнтири"* або *"я частина світу"*; до ціннісно-сміслових – *"я вірю в добро"*, *"я заслуговую бути щасливою"*. Образні визначення, як-от *"я – всесвіт для своєї собаки"* або *"я – промінь світла"*, слугують метафоричними уособленнями переживань. Наявність таких формулювань ще на етапі TST свідчить про високий рівень рефлексивності та внутрішню готовність до інтеграції досвіду.

Окрему увагу було приділено аналізу соціальних ролей – змінної, яка відіграє ключову роль у гіпотезі дослідження. Результати свідчать про те, що

в самовизначеннях респондентів широко представлені саме наявні, усвідомлювані соціальні ролі, зокрема сімейні ("мати", "донька"), професійні ("аналітик", "викладачка"), громадянсько-національні ("українка", "мігрантка"), міжособистісні ("друг", "партнер") та освітні ("студентка", "ментор"). Це підтверджує значущість соціальних зв'язків і функцій у процесі побудови ідентичності у контексті вимушеної міграції.

У кількісному аналізі було враховано 890 самовизначень, з яких 349 (39,2%) становили соціальні ролі, а решта 541 (60,8%) – диференціюючі визначення. Середнє значення кількості соціальних ролей на одного респондента становить 5,82, медіана – 5, стандартне відхилення – 3,96 (Таблиця 2.6).

Таблиця 2.6

Описова статистика за методикою TST

Показник	Значення
Середнє значення	5,82
Медіана	5,00
Стандартне відхилення	3,96
Мінімальне значення	0,00
Максимальне значення	14,00

Для оцінки придатності подальшого статистичного аналізу було перевірено розподіл кількості соціальних ролей за допомогою тесту Шапіро–Вілка. Результати вказують на статистично значуще відхилення від нормального розподілу ($W = 0,953$; $p = 0,022$), що свідчить про асиметрію та варіативність у представленості соціальних ролей серед респондентів (Таблиця 2.7). У зв'язку з цим для наступного аналізу змінної буде враховано необхідність використання непараметричних методів. Це також дає підстави припускати, що соціальні ролі не є однаково інтегрованими в самосприйняття респондентів – для частини з них вони виконують провідну ідентифікаційну

функцію, тоді як для інших поступаються місцем внутрішнім чи ціннісним самовизначенням.

Таблиця 2.7

**Результати тесту Шапіро–Уїлка для перевірки нормальності розподілу
TST**

Змінна	W	p-значення	Висновок
Кількість соціальних ролей	0,953	0,022	є відхилення від нормального розподілу

Поглиблений аналіз структури соціальних ролей засвідчив нерівномірність їхньої представленості. Найбільше самовизначень стосувалося професійної (112 тверджень) і сімейної (73) сфери, що вказує на збереження базових ідентифікаційних опор у сфері роботи та близьких зв'язків. Натомість порівняно слабке представлення освітніх (21) і громадянсько-національних (34) ролей може свідчити про часткову втрату інституційної включеності або переосмислення таких ідентичностей під час адаптації. Міжособистісні ролі (109), зокрема ролі «друга», «партнера», «колеги», свідчать про прагнення до стосунків і соціальної взаємодії навіть у контексті нової спільноти.

Ці результати демонструють не лише кількісну, а й змістову варіативність ідентичності, заснованої на ролях. Її гнучкість та наповненість можуть виступати ресурсом у процесах психологічної адаптації, що відповідає висунутій гіпотезі про зв'язок між багатством соціальних ролей і формуванням оптимістичних перспектив у наративах вимушених мігрантів.

Таким чином, методика TST дозволила виявити багатовимірну структуру самосприйняття респондентів, у якій поєднуються як соціальні орієнтири, так і глибоко індивідуалізовані смисли.

Самоставлення. Було здійснено аналіз особливостей самоставлення респондентів за методикою Століна – Пантелеєва. Методика дозволяє виявити емоційно-смісловий зміст ставлення особистості до себе через дев'ять шкал,

які об'єднуються у три фактори: самоповага, аутосимпатія та самоприниження. У Таблиці 2.8 подано описову статистику за кожною шкалою опитувальника.

Таблиця 2.8

Описова статистика за шкалами опитувальника самоствавлення

Шкала	Середнє значення	Стандартне відхилення	Мінімальне значення	Максимальне значення
Відвертість	5,87	1,33	3,0	9,0
Самовпевненість	6,77	2,20	1,0	10,0
Самокерівництво	5,58	2,16	1,0	10,0
Дзеркальне Я	5,98	1,60	2,0	9,0
Самоцінність	6,72	2,00	3,0	10,0
Самоприйняття	6,32	1,85	2,0	10,0
Самоприв'язаність	6,03	1,64	2,0	9,0
Конфліктність	4,15	1,96	1,0	8,0
Самозвинувачення	4,63	2,06	1,0	9,0

Найвищі середні значення спостерігаються за шкалами самовпевненості (6,77), самоцінності (6,72) та самоприйняття (6,32), що свідчить про загалом позитивне сприйняття респондентами власної особистості. Водночас шкали, пов'язані з негативним самоствавленням, зокрема конфліктність (4,15) та самозвинувачення (4,63), мають нижчі середні значення, що може вказувати на відносно невисоку вираженість внутрішньої напруги, сумнівів та самокритичних тенденцій.

Шкала самоприв'язаності (6,03) має порівняно невелике стандартне відхилення (1,64), що може свідчити про відносну однорідність ставлення до власної Я-концепції серед респондентів. Водночас найбільша варіативність спостерігається за шкалами самовпевненості (2,20) та самокерівництва (2,16), що може вказувати на значні індивідуальні відмінності у переживанні впливу особистості на власне життя.

Отримані результати свідчать про загалом збалансоване самоствавлення у вибірці, з переважанням позитивного ставлення до себе та помірним рівнем внутрішньої конфліктності.

Узагальнена характеристика трьох факторів самоствавлення представлена в Таблиці 2.9. Найвищі середні значення виявлено за фактором самоповаги – у середньому 24,2, із коливанням відповідей в межах 5,47. Це вказує на достатньо виражену впевненість у собі, що свідчить про загалом позитивну соціально-нормативну оцінку власного Я. Аутосимпатія має дещо нижчі середні значення (17,77), а розкид відповідей становить 4,63, що вказує на стримане емоційне прийняття себе: внутрішня цінність Я визнається, але не є повністю безумовною. Найнижчі показники зафіксовані за фактором самоприниження – у середньому 9,65 зі значною варіативністю відповідей (4,14), проте діапазон коливань (від 2 до 20) і наявність викидів свідчать про наявність частини респондентів з підвищеним рівнем самозвинувачення та внутрішньої конфліктності. Це потенційно може позначатися на емоційному тоні особистого наративу та образі себе в майбутньому.

Таблиця 2.9

Узагальнена характеристика трьох факторів самоствавлення

Фактор	Середнє	Ст. відхилення	Медіана	Мін.	Макс.
Самоповага	24,2	5,47	25,0	10	36
Аутосимпатія	17,77	4,63	19,0	7	26
Самоприниження	9,65	4,14	10,0	2	20

З метою перевірки припущення про нормальність розподілу факторів самоствавлення було застосовано тест Шапіро–Вілка. Як засвідчують результати (Таблиця 2.10), усі три інтегративні показники – самоповага ($W = 0,988$; $p = 0,809$), аутосимпатія ($W = 0,970$; $p = 0,151$) та самоприниження ($W = 0,980$; $p = 0,417$) – мають розподіли, що не відрізняються від нормального. Це дозволяє в подальшому застосовувати параметричні статистичні методи при аналізі зв'язків між цими змінними та іншими показниками.

**Результати перевірки нормальності розподілу факторів самоствавлення
за тестом Шапіро–Вілکا**

Фактор самоствавлення	W	p-значення	Висновок щодо нормальності
Самоповага	0,988	0,809	Нормальний розподіл
Аутосимпатія	0,97	0,151	Нормальний розподіл
Самоприниження	0,980	0,417	Нормальний розподіл

Таким чином, результати за методикою Століна – Пантелеєва демонструють відносно адаптивний, помірно позитивний характер самоствавлення більшості респондентів. Проте наявність окремих проявів, низького самоприйняття, високої самоприв'язаності або вираженого самозвинувачення у частини респондентів, вказує на потенційні зони психологічної вразливості, які варто враховувати в подальшому аналізі індивідуальних інтерв'ю.

Аналіз напівструктурованих інтерв'ю. Особисті наративи 15 респондентів було оцінено за п'ятибальною шкалою, що відображає рівень оптимістичної спрямованості розповіді. Оцінка 1 бал присвоювалась наративам із вираженим негативним емоційним тоном (страх, безнадія, дезорієнтація) і повною відсутністю орієнтації на майбутнє. Оцінка 5 балів відповідала розповідям, у яких домінує впевненість, мотивація до змін, націленість на особистісний розвиток і сприйняття майбутнього як простору можливостей. Проміжні рівні відображають поступовий перехід від емоційної невизначеності та зосередженості на минулому — до активного прагнення змін, адаптації й побудови нового життя. Такий підхід дозволив класифікувати наративи за рівнем оптимістичної спрямованості (Таблиця 2.11).

Розподіл наративів за рівнем оптимістичної спрямованості

Оцінка оптимістичних перспектив	Кількість наративів
1	2
2	3
3	5
4	3
5	2

Середнє значення рівня оптимістичних перспектив становить 3,13 бала, медіана – 3, стандартне відхилення – 1,13. Мінімальне значення склало 1, максимальне – 5, а найчастіше трапляється значення 3. Такий розподіл демонструє переважання помірною рівня оптимізму у досвіді вимушених мігрантів, а також наявність окремих випадків як глибокої дезорієнтації, так і сформованої орієнтації на розвиток.

Зміст кожної групи наративів було проаналізовано за допомогою якісного підходу – тематичного аналізу, зосередженого на інтерпретації особистих смислів, емоційного тону, внутрішніх конфліктів та образу майбутнього. У наведеному нижче аналізі розкривається, як респонденти з різним рівнем оптимістичних перспектив описують себе, свою поточну життєву ситуацію та плани й сподівання.

У наративах із низькими показниками (1–2 бали) домінують теми втрати, самознецінення, нестачі внутрішньої опори. Респонденти описують себе як людей, яким складно ухвалювати рішення, будувати стратегії, орієнтуватись у новому середовищі. Майбутнє у цих історіях або не проявляється взагалі, або викликає тривогу, провини, бажання уникнення.

Попри загальну пригніченість, у низці розповідей у цій групі все ж проявляється не до кінця сформоване бажання змін та несміливі спроби в зазирнути в майбутнє. Одна з респонденток говорить: *"я хочу стати краще, але маю жодної надії в самій собі"*, демонструючи напругу між прагненням

розвитку та глибоким самозапереченням. Інша зазначає: *"я думаю, що краще хтось інший, кому це більш треба, отримав би мою вдачу і життя, яке я зараз маю"* – тут втрата віри в себе поєднується з ідеалізацією абстрактного "іншого". Ще одна цитата – *"боюсь планувати майбутнє"* – окреслює той самий рубіж між внутрішнім імпульсом до змін і страхом зустрітися з цими змінами, з відповідальністю за власний вибір. Важливо також підмітити, що частина респондентів демонструє настанову на самопокарання та самознецінення: *"Мені себе не шкода, якщо я страждаю, але мені боляче, коли страждають люди, яких я люблю"*, . Такі висловлювання підсвічують внутрішній конфлікт: рух вперед поки що заблокований, однак принаймні визнається потенційна можливість такого руху.

У цих наративах майбутнє часто або паралізує, або взагалі не фігурує як частина оповіді. Воно постає як сфера неможливого чи недозволеного, або як порожнеча. Часто це пов'язано із дезорієнтованим сприйняттям теперішнього, своєї поточної ситуації. Наприклад, респонденти говорять: *"Я не знаю, де мені нормально. Нідє не мій простір"*, *"I don't feel like I belong here or at home in Ukraine, I don't feel like I belong anywhere"* [*"Я не відчуваю, що моє місце тут чи вдома в Україні, я не відчуваю, що я належу будь-куди" – пер. наш*], демонструючи втрату орієнтиру й відчуття приналежності. Україна у другій цитаті все ще зветься *"домом"* – але вже не відчувається повноцінно як дім. До речі, використання англійської мови в цій фразі – не поодинокий випадок: у кількох наративах респонденти частково переходять на мову країни перебування чи англійську, коли йдеться про емоційно насичені або важкі теми. Це може розглядатись як засіб дистанціювання: нерідною мовою легше говорити на болісні, чутливі теми, адже це створює відчуття додаткової емоційної оболонки між мовцем і вмістом його переживань. Ще один приклад пошуку відчуття приналежності констатує глибоку втому: *"Я кинула спроби знайомств з новими людьми тут в цілях завести місцевих друзів"*. У наративах респондентів, які почуваються розгубленими у своїй поточній життєвій

ситуації, нагальною потребою є "зафіксуватись" у теперішньому, а образ майбутнього чітко не формується.

Джерелами підтримки у цих наративах стають не стільки проєкції в майбутнє, скільки зв'язки з близькими, турбота та підтримка, яку респонденти можуть отримати і, не менш важливо, – дати іншим. У цьому контексті згадуються діти (як свої власні, так і чужі), партнери, батьки, пам'ять про рідних; часто згадуються також домашні тварини як те, що допомагає триматись і відчувати себе потрібними. У кількох випадках простежується тілесна витривалість як компенсаторний ресурс: *"фізично я впроможна на дуже багато речей, я сильна і маю багато витривалості"*. Але в кожному з цих текстів відсутня внутрішня структура, що дозволила б утримувати себе в русі. Відчуття незаслуженості власної безпеки та життя в цілому унеможлиблює повноцінне планування або відчуття суб'єктності: *"Я думаю що, щоб мені отримати щось гарне в житті – мені треба це заробити, заслужити. І на мою думку, я не заслуговую"*.

Наративи з оцінкою 3 виявляють змішану структуру – амбівалентність, контрастність, початки формування нових змістів. Часто такі респонденти ще переживають досвід втрати, але вже починають шукати способи адаптації. З'являється тілесна присутність, рутина, контакт із простором, перші соціальні зв'язки. У цих наративах фіксуються не лише емоційні коливання, а й глибинна робота з досвідом: *"Я не маю великого плану, але щоранку йду за кавою і думаю: ось, я живу"*. Зустрічаються також фрази: *"Прокидалась від шуму електрички і на мить думала, що вдома"*, *"Усвідомлення, що це місто тепер буде твоїм – це емоція"*. Один із респондентів просто говорить: *"То воно якось і стало"* – у цьому проглядається довіра до процесу змін, однак немає відчуття власної агентності. Ще одна респондентка розповідає: *"Довелося дуже швидко пристосуватися... в якийсь момент часу на роздуми просто не стало"*, демонструючи адаптацію без романтизації. У кількох наративах відчувається досвід швидкого дорослішання і переоцінки: *"В якийсь момент, дивлячись назад, я усвідомила, Ю якою дитиною я була і як швидко мені"*

довелося дорослішати", *"Менше наївності – може бути буквально все"*. Респонденти фіксують себе в точці переходу, коли емоції ще не стабільні, але вже не руйнівні.

Образ майбутнього у цих історіях ще не артикульований чітко й детально, але вже присутній як даність і напрямок, у якому неунікнено йде життя. Він часто виявляється через неочевидні деталі – бажання стабільності, нормалізації побуту, відчуття ритму. Один із респондентів говорить: *"Я не бачу себе через п'ять років, але я хочу знати, де буду завтра"* – це окреслює коротку часову перспективу як єдино можливу форму проєктування майбутнього. Інша респондентка зазначає: *"Вчу мову, але поки що не уявляю, як буду працювати тут"*, демонструючи так само короткий горизонт планування та прийняття змін. В інших звучить очікування тривалого процесу: *"Допоки це правильне місце, але мені хотілося б пришвидшення процесу, який вже триває"*, *"Очікування трошки затяжного, але дуже потрібного для майбутнього процесу"*. Інколи майбутнє постає як втома, що вимагає додаткової віри: *"Це важко, але інколи воно варте всіх сил, якщо продовжувати рухатися в тому напрямку"*.

Респонденти з високими показниками (4–5 балів) демонструють сформовану орієнтацію на дію та відновлення. Їхні історії структуровані, цілісні, наповнені активною позицією. Майбутнє в цих наративах мислиться як простір, у якому можливо реалізовуватись: через роботу, стосунки, волонтерство, побутову автономію. Часто це не абстрактні проєкції, а конкретні щоденні вибори: *"Я просто кожен день намагаюсь робити те, що можу"*. У цих історіях звучить прийняття минулого досвіду без фіксації на ньому: *"Я залишився собою. І за це я вдячний собі"*.

Поруч із реалістичністю зберігається здатність до тепла і соціального контакту: *"У мене багато чудових друзів і людей, які мене оточують. Я став впевненим у собі, почав вивчати іспанську та любити людей"*. Ціннісна автономія проявляється у визнанні відповідальності: *"Усе вибрав я сам"*, *"Я знову почав довіряти собі. Бо бачу, що багато чого вийшло – не так, як*

планував, але не дарма". Значну роль у цих наративах відіграють нові соціальні зв'язки, що сприймаються як доказ включеності у життя: "У мене з'явилися знайомі, які вже питають, як я", "Я почуваюся видимою", "Я краще пізнав себе, став зрілішим, пройшов катарсис після розпаду стосунків", "Познайомився із крутими людьми, які мене дуже наповнюють емоційно й інтелектуально", "Я звільняюся зі своєї роботи, вона українська була, і хочу щось закордонне, щоб вже відклеїтися нарешті".

Майбутнє в цих наративах не просто окреслюється, а включається в наративну логіку як частина внутрішнього росту: *"Я і досі змінююсь. Вважаю це чудово".* Плани не завжди деталізовані, але вони наповнені довірою до себе і життя: *"Я бачу своє майбутнє як не темне. Я думаю, у мене буде нормальне майбутнє, сповнене хороших моментів".* Джерела надії – у власному досвіді дії, у вмінні приймати рішення, у підтримці близьких, у можливості бути корисним: *"Я залишився собою, ще й дізнався, що можу більше".* Волонтерство й підтримка інших з'являються як продовження внутрішнього ресурсу: *"Я зараз маю роботу, підтримую маму в Україні, допомагаю на фронт. У мене є квартира, є коло людей, з якими добре. І я знаю, що далі буде тільки краще".* Одна з респонденток у відповідь на запитання, що варто сказати іншим у подібній ситуації, формулює: *"Вчити мову і триматися своїх людей, або знаходити своїх нових людей. Бо нам завжди треба люди, щоб почуватися цілими й адекватними, щоб отримувати і надавати підтримку, щоб бути частиною чогось".* Інша респондентка зазначає: *"Мені необхідно вибудувати тут якусь спільноту, якусь мережу підтримки".* У цих історіях оптимізм – це не декларація, а структура повсякденного досвіду, де майбутнє – результат цілеспрямованої участі у власному житті.

У цілісному зрізі ці наративи демонструють поступове формування нової смислової рамки. Те, що на початку описується як втрата, дезорієнтація чи провина, з часом набуває нової структури – завдяки рутині, соціальним зв'язкам, просторовій присутності та визнанню досвіду. Майбутнє поступово переходить від того, що паралізує, до того, що підтримує: від повної

невиразності – до коротких горизонтів, побутових опор, а потім і до цілеспрямованих проєкцій. Водночас саме в особистих зв'язках – нових і збережених – найчастіше фігурує момент повороту: формується переживання соціального визнання і включеності у спільноту. Це підтверджується й на рівні мови: респонденти нечасто прямо говорять "я оптиміст(ка)" (хоча такі були – і в особистих наративах, і у відповідях TST), однак вживають фрази на кшталт "мені добре", "я знову хочу", "я вже не боюсь", "я залишився собою". Таким чином, оптимізм у цих наративах – не риса характеру, а ціннісна спрямованість, що постає наслідок поступового відновлення життєвої активності та включеності у стосунки, простір і майбутнє.

Кореляційний аналіз. Кореляційний аналіз у цьому дослідженні спрямований на перевірку гіпотези про те, що оптимістичні перспективи в особистих наративах (Y) залежать від рівня резильєнтності (X1), кількості соціальних ролей (X2), а також можуть виявлятися незалежно від особливостей самоствавлення (X3.1–X3.3). Оскільки змінна Y – інтегральна оцінка оптимістичних перспектив на основі якісного аналізу наративів – доступна лише для підвибірки з 15 респондентів, кореляційний аналіз проводиться саме на цій вибірці. Усі незалежні змінні також були зіставлені для цієї ж підвибірки. У зв'язку з невеликим обсягом вибірки та виявленим відхиленням від нормального розподілу однієї з ключових змінних (X2 – соціальні ролі), для аналізу застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Такий підхід дозволяє враховувати можливу ненормальність даних і є більш коректним для малих вибірок.

У Таблиці 2.12 подано результати розрахунків кореляційних зв'язків між змінною Y та кожною з незалежних змінних. Отримані коефіцієнти дозволяють зробити попередні висновки щодо того, які змінні мають більший вплив на формування оптимістичних перспектив, а також перевірити, чи є самоствавлення вагомим чинником у цій моделі.

**Кореляційні зв'язки між змінною Y (оптимістичні перспективи) та
кожною з незалежних змінних**

Змінна	Коефіцієнт кореляції Спірмена
Рівень резильєнтності (X1)	0,28
Кількість соціальних ролей (X2)	-0,31
Самоповага (X3.1)	0,04
Аутосимпатія (X3.2)	0,01
Самоприниження (X3.3)	-0,18

Найбільш значущий коефіцієнт кореляції зафіксовано між змінною X2 (кількість соціальних ролей) та Y (оптимістичні перспективи), причому зв'язок має негативний напрямок ($r = -0,31$), що може свідчити про складну, не лінійну взаємодію між соціальним включенням і сприйняттям майбутнього. Зв'язок між X1 (резильєнтність) і Y є позитивним ($r = 0,28$), хоча й помірної сили, що узгоджується з теоретичними уявленнями про роль адаптаційного ресурсу у формуванні оптимістичних наративів. Кореляції між Y та факторами самоствавлення (X3.1–X3.3) є дуже слабкими або практично відсутніми (r коливається від $-0,18$ до $0,04$), що відповідає припущенню про їхню другорядну роль у формуванні оптимістичних перспектив у наративах і може свідчити про відносну незалежність позитивного бачення майбутнього від ставлення до себе.

Враховуючи обмежену чисельність вибірки, для якої було здійснено якісну оцінку оптимістичних перспектив ($n = 15$), а також низькі значення кореляцій між факторами самоствавлення (X3.1–X3.3) і змінною Y, виникає потреба доповнити аналіз порівняльним підходом. Замість багатофакторного регресійного аналізу, який вимагає більшої статистичної потужності, обрано аналіз перехресних підгруп, що дає змогу наочно перевірити стабільність впливу резильєнтності на оптимізм за різних факторів самоствавлення. Такий

підхід є методологічно доцільним у контексті малих вибірок і дозволяє уточнити характер виявлених асоціацій.

Для кожного з трьох факторів самоствавлення – самоповаги (ХЗ.1), аутосимпатії (ХЗ.2) та самоприниження (ХЗ.3) – респонденти були розділені за медіанним критерієм на підгрупи з високим і низьким рівнем відповідного показника. У межах кожної з цих підгруп порівнювався середній рівень оптимістичних перспектив у респондентів з високою (≥ 31) та нижчою резильєнтністю.

Як показано в Таблицях 2.13–2.15, у всіх трьох випадках респонденти з високою резильєнтністю демонстрували вищі або співставні показники оптимізму, незалежно від рівня того чи іншого чинника самоствавлення.

Наприклад, у Таблиці 2.13 (самоповага) показано, що середній бал оптимізму серед респондентів із високою резильєнтністю та низькою самоповагою становить 3,0, що вище, ніж у респондентів з низькою резильєнтністю при такому ж рівні самоповаги (2,0). Отже, висока резильєнтність краще прогнозує оптимізм.

Таблиця 2.13

Перехресний аналіз за рівнем самоповаги

Група (рівень резильєнтності та самоповаги)	Середній бал оптимізму
Висока резильєнтність + Висока самоповага	3,25
Висока резильєнтність + Низька самоповага	3,00
Низька резильєнтність + Висока самоповага	2,50
Низька резильєнтність + Низька самоповага	2,00

Так само і з Таблиці 2.14 (аутосимпатія) видно, що середній бал оптимізму в групі з високою резильєнтністю та низькою аутосимпатією становить 3,33, у той час як в аналогічній групі з низькою резильєнтністю – 2,67. Тобто аутосимпатія є менш значущим чинником оптимістичної мпрямованості, ніж резильєнтність.

Перехресний аналіз за рівнем аутосимпатії

Група (рівень резильєнтності та аутосимпатії)	Середній бал оптимізму
Висока резильєнтність + Висока аутосимпатія	3,67
Висока резильєнтність + Низька аутосимпатія	3,33
Низька резильєнтність + Висока аутосимпатія	3,00
Низька резильєнтність + Низька аутосимпатія	2,67

Аналогічно, в таблиці 2.15 (самоприниження) середній бал оптимізму в групі з високою резильєнтністю та високим самоприниженням становить 3,33, що також вище за відповідний показник у групі з низькою резильєнтністю (3,0). Звідси бачимо, що, у вимірі оптимістичних перспектив, висока резильєнтність може скомпенсувати високі показники самоприниження.

Таблиця 2.15

Перехресний аналіз за рівнем самоприниження

Група (рівень резильєнтності та самоприниження)	Середній бал оптимізму
Висока резильєнтність + Високе самоприниження	3,33
Висока резильєнтність + Низьке самоприниження	3,40
Низька резильєнтність + Високе самоприниження	3,00
Низька резильєнтність + Низьке самоприниження	2,00

Ці результати свідчать про наявність стабільної позитивної асоціації між резильєнтністю та оптимістичними перспективами, яка зберігається незалежно від рівня самоповаги, аутосимпатії чи самоприниження. Це узгоджується з гіпотезою: резильєнтність є ключовим чинником оптимістичного бачення майбутнього навіть за умови негативного самоствавлення. Таким чином, фактори самоствавлення дійсно можуть відігравати другорядну роль у цьому процесі, підтримуючи, але не визначаючи оптимістичну орієнтацію в особистому наративі.

Для поглибленого розуміння взаємозв'язків між змінними, що аналізувалися на підвибірці 15 респондентів, було здійснено додатковий кореляційний аналіз на повній вибірці ($n = 60$), що включала лише ті змінні, які доступні у форматі кількісного опитування. Хоча основна гіпотеза стосувалася впливу резильєнтності та соціальних ролей на оптимістичні перспективи у наративах, додатковий аналіз незалежних змінних у повній вибірці має значення для верифікації теоретичної моделі дослідження.

Вивчення взаємозв'язків змінних X1, X2 X3.1–X3.3 дозволяє перевірити припущення про внутрішню узгодженість конструкцій, що лежать в основі адаптаційного потенціалу особистості. Зокрема, це дає змогу з'ясувати, чи дійсно резильєнтність узгоджується з позитивним самостваленням і соціальною включеністю, а також чи можуть ці чинники розглядатися як взаємопов'язані компоненти ширшого конструкту адаптації у контексті вимушеної міграції. Зокрема, було проаналізовано взаємозв'язки між рівнем резильєнтності (X1), кількістю соціальних ролей (X2) та факторами самоствалення (X3.1–X3.3). Це дозволяє оцінити, наскільки соціальні та особистісні чинники взаємопов'язані між собою, та виявити можливі структурні залежності, що матимуть значення для інтерпретації загальних результатів.

Оскільки візуальний аналіз розподілів свідчив про наявність асиметрії та потенційну ненормальність деяких змінних, для всіх змінних було застосовано коефіцієнт Спірмена. У Таблиці 2.16 подано результати розрахунку кореляцій між змінними X1, X2 та факторами X3.1–X3.3.

Таблиця 2.16

Результати розрахунку кореляцій

	X1 – Резильєнт- ність	X2 – Соціальні ролі	X3.1 – Самоповага	X3.2 – Аугосим- патія	X3.3 – Само- приниженн- я
X1 – Резильєнтність	1,00	-0,01	0,67	0,38	-0,52
X2 – Соціальні ролі	–	1,00	0,18	-0,23	-0,06

	X1 – Резильєнт- ність	X2 – Соціальні ролі	X3.1 – Самоповага	X3.2 – Аутосим- патія	X3.3 – Само- приниженн- я
X3.1 – Самоповага	–	–	1,00	–	–
X3.2 – Аутосимпатія	–	–	–	1,00	–
X3.3 – Само- приниження	–	–	–	–	1,00

Найбільш значущу кореляцію виявлено між змінною X1 (резильєнтність) та X3.1 (самоповага) – позитивний зв’язок помірної сили ($r = 0,67$), що вказує на тісну взаємодію між здатністю до подолання труднощів і позитивною оцінкою себе. Помірна негативна кореляція між X1 та X3.3 (самоприниження) ($r = -0,52$) є цілком очікуваною та свідчить про те, що респонденти з вищою резильєнтністю менш схильні до самозвинувачення й внутрішніх конфліктів. Слабкий позитивний зв’язок також виявлено між X1 та X3.2 (аутосимпатія) ($r = 0,38$).

Натомість змінна X2 (кількість соціальних ролей) не продемонструвала суттєвих зв’язків із резильєнтністю (X1), а також виявила лише слабкі або дуже слабкі кореляції з факторами самоствавлення (r варіюється від $-0,23$ до $0,18$). Це може свідчити про відносну незалежність зовнішніх соціальних чинників (кількості соціальних ролей) від внутрішньої оцінки себе. Загалом результати цього блоку аналізу підтверджують ключову роль резильєнтності у формуванні адаптивних особистісних орієнтацій та її зв’язок із позитивними формами самоствавлення.

Висновки за результатами кореляційного аналізу демонструють внутрішню узгодженість ключових змінних дослідження та дозволяють зробити попередні припущення щодо структури їхніх взаємозв’язків. На вибірці з 15 респондентів, для яких було проаналізовано особисті наративи, виявлено позитивний зв’язок між рівнем резильєнтності (X1) та оптимістичними перспективами в особистих наративах (Y), що узгоджується з основною гіпотезою дослідження. Водночас кількість соціальних ролей (X2)

не продемонструвала помітної асоціації з показником Y , що може свідчити про складніші механізми впливу соціальної включеності, які не зводяться лише до кількісного виміру.

На розширеній вибірці з 60 респондентів здійснено додатковий аналіз, спрямований на вивчення взаємозв'язків між незалежними змінними. Результати свідчать про наявність сильного позитивного зв'язку між резильєнтністю та самоповагою, слабкого позитивного зв'язку з аутосимпатією, а також помірного негативного зв'язку із самоприниженням. Це підтверджує припущення, що резильєнтність пов'язана з позитивними характеристиками самоствавлення. Водночас соціальні ролі не виявили суттєвих кореляцій із іншими змінними, що знову ж таки вказує на обмеженість кількісного підходу до аналізу цього чинника.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження чинників формування оптимістичних перспектив в особистих наративах вимушено переміщених осіб. Метою дослідження було перевірити гіпотезу про те, що оптимістичні перспективи в особистому наративі залежать від рівня резильєнтності, різноманітності соціальних ролей та самоствавлення, причому респонденти з високою резильєнтністю частіше демонструють оптимізм незалежно від рівня самоствавлення.

Для перевірки гіпотези було зібрано емпіричні дані за допомогою шкали резильєнтності Коннора – Девідсона (CD-RISC-10), методики Тест двадцяти тверджень (TST), опитувальника самоствавлення (Столін – Пантелєєв), а також напівструктурованого наративного інтерв'ю. На основі цих даних було обчислено рівень резильєнтності, кількість актуальних соціальних ролей, а також показники за шкалами самоповаги, аутосимпатії та самоприниження. Оптимістичні перспективи оцінювалися за п'ятибальною шкалою на основі емоційного тону та ціннісної спрямованості наративу. Для виявлення зв'язків між змінними було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Єдиним чинником, який продемонстрував статистично значущий позитивний зв'язок з рівнем оптимістичних перспектив, виявилася резильєнтність ($r = 0,28$). Респонденти з вищим рівнем резильєнтності частіше формували наративи з позитивним емоційним тоном, наявністю особистих цілей та орієнтацією на зміни. У наративах осіб з низькою резильєнтністю домінували теми невизначеності, відчуття застою, відсутності опор на майбутнє. Таким чином, можна зробити висновок, що саме резильєнтність відіграє провідну роль у формуванні оптимістичних перспектив в особистих наративах вимушених мігрантів.

Щодо різноманітності соціальних ролей, кореляційний аналіз не виявив позитивного зв'язку цієї змінної з рівнем оптимізму в особистих наративах ($r = -0,31$). Попри окремі випадки, коли респонденти з ширшим спектром соціальних ролей формували більш структуровані й спрямовані на майбутнє наративи, кількісний аналіз не дозволяє стверджувати про вплив цієї змінної на оптимістичні перспективи. Однак у процесі якісного аналізу відповідей TST було виявлено важливу смислову особливість: в особистих наративах часто з'являлися диференціюючі самовизначення – рефлексивного, ціннісного або екзистенційного характеру. Ці самовизначення виступають значущими опорами для конструювання позитивного бачення себе і свого майбутнього. Це дозволяє припустити, що в умовах втрати чи звуження соціальних ролей саме внутрішні смислові самоідентифікації можуть виконувати адаптаційну функцію.

У дослідженні зв'язку факторів самоствавлення, значення коефіцієнтів кореляції коливалися в межах від $-0,18$ до $0,04$, що свідчить про відсутність значущого зв'язку між показниками самоповаги, аутосимпатії, самоприниження та рівнем оптимізму. Таким чином, самоствавлення не продемонструвало статистично підтвердженого впливу на формування оптимістичних перспектив, хоча в окремих наративах спостерігалася тенденція до більшої спрямованості на майбутнє за наявності позитивного самоствавлення.

Додатково було здійснено порівняння перехресних підгруп за комбінованими характеристиками змінних. Зокрема, було виділено підгрупи з високою резильєнтністю та низькими показниками за кожним із факторів самоствавлення, а також підгрупи з низькою резильєнтністю, але вищими показниками самоствавлення. Аналіз показав, що саме наявність високої резильєнтності виявилася вирішальним чинником для формування оптимістичних перспектив: незалежно від рівня самоствавлення за будь-яким із факторів, у наративах респондентів із високою резильєнтністю відповідні оцінки оптимістичних перспектив були вищими. У групі з низькою резильєнтністю спостерігалися нижчі показники оптимізму, навіть за вищих показників самоствавлення. Це дозволяє зробити висновок про компенсаторну роль резильєнтності як ресурсу формування оптимістичних перспектив.

Також було здійснено якісний аналіз наративів – він дозволив виявити смислові орієнтації, які співвідносяться з кількісною оцінкою оптимістичних перспектив. Цей аналіз здійснювався окремо від вимірювання інших змінних і мав на меті глибше зрозуміти, як респонденти описують майбутнє в особистих наративах. У наративах, які отримали вищі оцінки, простежувалися згадки про майбутнє як простір можливостей, присутність планів, намірів або внутрішньої готовності до змін. Натомість у наративах із низькими оцінками фіксувалися зосередженість на минулому, розгубленість у теперішньому, і як наслідок – емоційна віддаленість від теми майбутнього або уникання конкретики. Таким чином, якісний аналіз поглибив розуміння смислових особливостей та ціннісних орієнтацій в особистих наративах.

Отже, гіпотеза дослідження підтвердилася частково: було встановлено значущий зв'язок між рівнем резильєнтності та оптимістичними перспективами, що підтверджує ключову роль психологічної стійкості у процесі наративного осмислення майбутнього. Соціальні ролі та самоствавлення не продемонстрували статистично значущого впливу, однак у межах якісного аналізу відзначені окремі смислові тенденції, зокрема роль диференціюючих самовизначень у відповідях TST, що можуть бути

предметом подальших досліджень. Емпіричне дослідження дозволило перевірити релевантність теоретичної моделі та надало підстави для обґрунтованих висновків щодо значущості рівня резильєнтності у формуванні оптимістичних перспектив в умовах вимушеного переміщення.

РОЗДІЛ 3

ВИКОРИСТАННЯ НАРАТИВНОГО ПІДХОДУ В СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ НА ОСНОВІ ЕМПІРИЧНИХ ДАНИХ

3.1. Соціально-психологічні чинники формування оптимістичних перспектив за результатами емпіричного дослідження

Формування оптимістичних перспектив в особистих наративах вимушено переміщених осіб є багатовимірним процесом, у якому інтегруються внутрішні ресурси особистості та її включеність у соціальне оточення. Як було показано в попередніх розділах, наративи таких осіб містять як прояви дезадаптації, так і виразні елементи внутрішньої сили, орієнтації на майбутнє та смислової впорядкованості досвіду. Цей розділ має на меті інтерпретувати емпіричні результати дослідження у світлі теоретичних положень, висвітлених у першому розділі, і на цій основі сформулювати практичні рекомендації для психологічної підтримки вимушених мігрантів.

Резильєнтність, як один із ключових чинників у нашій моделі, виявилася найбільш значущим предиктором формування оптимістичних орієнтацій. Результати кількісного аналізу підтвердили наявність помірного позитивного зв'язку між рівнем резильєнтності за шкалою CD-RISC та оптимістичної направленості особистого наративу. Цей зв'язок простежується і в якісному аналізі: респонденти з високим рівнем резильєнтності частіше демонстрували спроможність бачити своє життя в динаміці, спиратися на внутрішні ресурси та шукати смисли у пережитих труднощах.

У наративах осіб з високим рівнем резильєнтності майбутнє не є порожньою або загрозливою категорією, навпаки – воно оприявлене та наділене змістом, який часто пов'язаний з відновленням, зростанням, подоланням. Такі особисті наративи переважно мають послідовну висхідну логіку: від визнання труднощів – до констатації власних досягнень – до проєкції майбутнього з вірою в себе. Це свідчить про наявність когнітивного

й емоційного ресурсу, що дозволяє особистості впорядковувати досвід і будувати насичену смислами майбутню перспективу. Такі особисті наративи узгоджуються з визначенням резильєнтності як спроможності до адаптації в умовах стресу, підтримуючи здатність особистості бачити себе як автора свого життя навіть у нестабільних обставинах.

Цікаво, що навіть у наративах, де проглядається високий рівень тривожності або амбівалентності щодо себе й майбутнього, у респондентів із вищими показниками резильєнтності частіше з'являються індикатори надії, віри у внутрішні сили, здатності до змін. У таких висловлюваннях, як: *"Я сильна і маю багато витривалості"*, *"Якщо я можу винести це, то мені під силу безліч можливостей"*, *"Дуже хочу і сподіваюсь, що я зможу змінитися"*, – присутнє усвідомлення важкого досвіду, однак воно не веде до відмови від дії, позиції безсилля або дезорганізованої реакції. Навпаки, цей досвід вбудовується в цілісну історію, у якій особистість розпізнає власну силу та прагне до оновлення.

Резильєнтність виявляється пов'язаною не лише зі змістом наративів, але і з їх структурними характеристиками. У респондентів із високим рівнем резильєнтності наративи частіше мають логічну послідовність, включають рефлексивні сегменти та елементи інтеграції пережитого. Це відповідає тезі про те, що резильєнтність є не лише особистісною рисою, а й когнітивно-конструктивним ресурсом, який підтримує смислове оформлення досвіду у формі історії, придатної для переповідання, інтерпретації та переосмислення.

Таким чином, дані кількісного та якісного аналізу узгоджено підтверджують значущість резильєнтності як центрального чинника формування оптимістичних перспектив. Вона проявляється як у спроможності утримувати майбутнє як частину власного наративу, так і у здатності до рефлексивного переосмислення минулого та теперішнього. Цей ресурс заслуговує особливої уваги в межах психологічної підтримки вимушено переміщених осіб – як така складова, яку можна активізувати через відповідні наративні практики.

Наступний вектор дослідження стосувався впливу кількості соціальних ролей (професійних, родинних, громадянських тощо) на вираженість оптимістичних перспектив в особистих наративах респондентів. Висунута гіпотеза передбачала: що більшою є різноманітність соціальних ролей у самовизначенні особистості, то вища ймовірність формування оптимістичних перспектив у її особистому наративі. Проте отримані дані вимагають уточнення цього припущення.

У кількісному вимірі, статистично значущого позитивного зв'язку між кількістю соціальних ролей і рівнем оптимістичної напруженості наративу виявлено не було. Проте це не дає підстав повністю відкидати значення соціальних ролей як ресурсу. У низці випадків самовизначення через ролі – *"я мати"*, *"я волонтерка"*, *"я студентка"*, *"я член команди"* – супроводжувались наративами, де ці ролі виступали як джерело стабільності та відчуття приналежності. Ці самовизначення підтримують почуття включеності у соціальний простір і допомагають відновити цілісність ідентичності в новому середовищі. Особливо показовими є випадки, коли соціальні ролі поєднуються з емоційним або ціннісним підтекстом: *"я опора"*, *"я приклад для родини"*, *"я любов до людей"*, *"мамина радість"*. У таких самовизначеннях видно спробу зберегти або відтворити сенс попри зміну зовнішніх умов.

Разом із тим, значна частина респондентів у ситуації втрати професійного статусу або соціального середовища формулюють своє "Я" не через соціальні ролі, а через інші типи визначень – диференціюючі. Це особистісні, екзистенційні, часто навіть філософські формулювання, що не прив'язані до соціальної функції, а натомість виражають внутрішній стан, прагнення або цінності. До диференціюючих належать зокрема твердження, у яких респонденти описують себе через досвід і процес змін: *"я людина, яка шукає себе"*, *"я людина, яка втратила орієнтири"*, *"я людина, яка не знає, де облаштувати свій новий дім"*. Ці висловлювання засвідчують спробу осмислення особистої ситуації та потребу у новому конструюванні ідентичності.

Інша група – це метафоричні або ціннісні визначення, які звучать майже як афірмації або внутрішні переконання: *"я – джерело сили для себе"*, *"я душа, яка любить людей"*, *"я всесвіт"*, *"я вірю в добро"*, *"я – своя найкраща подруга"*, *"я – людина, яка любить давати тепло, любов, дружбу і заботу"*, *"я любима Господом"*. Вони часто набувають значення внутрішньої опори – своєрідного емоційного стрижня, що допомагає долати невизначеність.

Окремої уваги заслуговують і твердження, що виражають відчуття відокремленості або унікальності: *"я не така як інші"*, *"я без коріння"*, *"я людина без батьків"*, *"я людина без соціального кола"*. Ці визначення можуть свідчити як про досвід втрати, так і про початок процесу переосмислення себе поза звичними, але вже не актуальними соціальними контекстами.

Серед самовизначень часто зустрічаються формулювання, що фіксують джерело сили в особистих рисах: *"я дуже сильна"*, *"хто справляється з труднощами"*, *"я думаю, що фізично я впроможна на дуже багато речей, я сильна і маю багато витривалості"*. Ці описи вказують на впевненість у власній внутрішній здатності долати складні обставини, що є вагомим адаптаційним ресурсом в умовах, коли зовнішні опори не відчуються надійними.

Таким чином, якісний аналіз самовизначень дозволив виявити важливість внутрішніх, інтрапсихічних форм самовизначення, які не були передбачені в гіпотезі і відповідно не були включені в кількісний аналіз. Можна зробити обережний висновок, що в ситуації втрати звичного соціального середовища саме ці самовизначення дозволяють зберігати цілісність Я-образу, підтримувати емоційну стійкість та віднаходити нові смисли. Цим можна пояснити і відсутність позитивного статистично значущого зв'язку між кількістю соціальних ролей та оптимізмом: у життєвій ситуації вимушених мігрантів попередні соціальні ролі часто виявляються слабкими або втраченими, а нові ще не набуті – тож на передній план виходять інші, інтрапсихічні, самовизначення. Цю думку підтримує і відносно незначна частка соціальних ролей, виявлена під час кількісного аналізу – більшу

частину самовизначень становили саме диференціюючі. Такі висновки відкривають перспективу подальших досліджень – зокрема, аналізу функції інтрапсихічних ресурсів (зокрема, диференціюючих самовизначень) у процесі формування позитивної наративної перспективи у кризових умовах.

Інтерпретація результатів опитувальника самоствавлення Століна – Пантелеєва дозволяє глибше зрозуміти, як внутрішнє ставлення особистості до себе пов'язане з наявністю або відсутністю оптимістичної перспективи в особистісному наративі. І хоча кількісний аналіз показав тільки помірну кореляцію факторів самоствавлення з оптимістичною спрямованістю особистих наративів, все ж варто проаналізувати ці зв'язки детальніше, а також поглянути на те, як самоствавлення розкривається у наративах та в самовизначеннях. Така інтерпретація допоможе підсвітити аспекти, які не міг показати кількісний аналіз.

Фактор самоповаги, що охоплює оцінки себе, орієнтовані на дієвість та автономію, демонструє дуже помірну, але послідовну асоціацію з оптимізмом в особистих наративах. Респонденти з вищими показниками самоповаги частіше описують себе як людей, здатних впливати на ситуацію, формулювати цілі, бачити в собі внутрішній ресурс. Це відображається і в самовизначеннях: *"я дуже сильна", "людина на шляху", "я – джерело сили для себе", "хто справляється з труднощами"*. Такі самовизначення мають чітко окреслений активний, агентний вектор, що відповідає оптимістичним перспективам в наративних інтерв'ю.

Аутосимпатія в середньому демонструє помірні значення, без різко вираженого зниження. Утім, навіть при загальній тенденції до збереження позитивного емоційного ставлення до себе, в окремих наративах фіксується напруга між усвідомленням внутрішньої цінності та критичністю до себе. У самовизначеннях це виявляється у висловлюваннях: *"я часто погано ставлюся до себе, особливо коли в мене нічого не виходить", "я недооцінюю себе та свої можливості"*. Такі фрази сигналізують про суперечливу емоційну базу, на якій ґрунтується бачення майбутнього.

Фактор самоприпинення демонструє найтісніший зв'язок із песимістичним або фрагментарним наративом. Висловлювання на кшталт *"я не відчуваю, що належу будь-куди"*, *"думаю, що краще хтось інший отримав би мою удачу"*, *"я погана донька"* сигналізують про глибоке внутрішнє розщеплення, втрату цілісності. У цьому контексті варто звернути увагу на поєднання самозвинувачення та втрати життєвих орієнтирів, що знижує здатність до позитивного бачення майбутнього.

Проте в межах цієї ж категорії зустрічаються ознаки прагнення до трансформації: *"я дуже хочу і сподіваюсь, що я зможу змінитися, і змінити мій кругозір і думку про мене"* – приклад самовизначення, що вказує на потенціал зростання навіть у разі вираженого внутрішнього конфлікту. Це підтверджує: високі показники за шкалами самоприпинення не обов'язково передбачають песимізм, але можуть бути частиною глибинного процесу рефлексії та переосмислення.

Таким чином, кожен із трьох факторів самоствавлення має своєрідний зв'язок із формуванням оптимістичної перспективи в особистісному наративі та характером рефлексивних самовизначень. Найбільш сприятливим ґрунтом для оптимістичного бачення майбутнього у цьому контексті виглядає поєднання високої самоповаги з помірною або високою аутосимпатією та низькими показниками самоприпинення. Водночас робота з самоприпиненням, навіть у складних випадках, має потенціал стати точкою входу в процес змін і підтримки особистості в умовах вимушеної міграції. Це відкриває потенціал для психологічного втручання, спрямованого не лише на зменшення дистресу, а й на посилення внутрішньої стабільності та самоприйняття.

Хоча емпіричні дані не дозволяють виокремити чітко типологізовані групи, окремі конфігурації внутрішніх ресурсів і вразливостей демонструють сталі зв'язки з певним рівнем оптимізму. Наприклад, у випадках, коли високі показники резильєнтності поєднуються з вираженим інтрапсихічним самовизначенням та розвиненою самоповагою (наприклад, твердження *"я*

джерело сили для себе", "я дуже сильна", "та хто справляється з труднощами"), у наративах фіксується наявність цілей, уявлення про майбутнє, прагнення до розвитку та переживання себе як дієвого суб'єкта. Такі респонденти, попри втрату зовнішніх опор, зберігають внутрішнє ядро і здатність конструювати майбутнє.

Натомість у низці випадків спостерігається невідповідність між потенційною наявністю внутрішніх ресурсів (зокрема, через позитивні або рефлексивні самовизначення, як-от "я хочу знову вірити в себе", "я своя найкраща подруга") та емоційно-вольовим тлом. Знижені показники аутосимпатії чи підвищене самоприниження за результатами опитувальника самоствавлення можуть послаблювати цілісність бачення себе та майбутнього, спричиняючи коливання між надією та сумнівом. У таких респондентів виявляється прагнення до змін, однак не завжди – внутрішнє переконання в можливості їх реалізації.

Найвразливішими виглядають респонденти з низькою резильєнтністю, підвищеним самоприниженням та відсутністю ресурсних самовизначень. Формулювання на кшталт "я не заслуговую", "я не відчуваю, що належу будь-куди", "я погана донька" свідчать про фрагментарність Я-образу та ускладнене переживання себе в часовому континуумі, де майбутнє не уявляється як простір можливостей.

Окрему значущість у контексті взаємодії чинників набуває внутрішнє самовизначення, зокрема – рефлексивні, ціннісні, метафоричні твердження, що фіксують сталість ідентичності поза межами соціального контексту: "я – це мій досвід", "я людина, яка хоче ставати кращою", "я – всесвіт для своєї собаки". Такі елементи можуть виконувати стабілізувальну функцію, зберігаючи цілісність Я-концепції навіть у разі втрати соціальних ролей або на тлі зниженого самоствавлення.

Отже, не можна зводити формування оптимістичної перспективи до простої суми наявних або відсутніх ресурсів. Вирішальним чинником виступає характер взаємодії внутрішніх складових – зокрема, здатність

особистості опиратися на ціннісне, автономне бачення себе, що сприяє адаптації в умовах невизначеності. Це розуміння є важливим як для аналітичної роботи з наративами, так і для побудови ефективних стратегій соціально-психологічної підтримки вимушено переміщених осіб.

3.2. Оптимістичні перспективи як ресурс соціально-психологічної адаптації

У контексті наративного підходу, викладеного у першому розділі, оптимізм розглядається не як риса характеру чи загальна установка, а як складова наративної структури, що відображає смислове бачення майбутнього. Така перспектива вкорінена у концепції особистого наративу як засобу інтеграції досвіду та смислотворення [48]. Оптимістичні елементи в наративі сигналізують про збереження або відновлення внутрішнього контролю та здатності до осмислення життєвих подій. Оптимістичне бачення майбутнього в особистому наративі виконує стабілізуючу функцію, оскільки дає змогу не лише впорядкувати досвід, але й побудувати внутрішньо узгоджену "історію себе", що включає уявлення про цілі, можливості та ресурси. Як було показано в теоретичному аналізі, в умовах порушення звичних соціальних ідентичностей (через вимушене переміщення, втрату ролей, зміну контексту) саме здатність уявити гідне, потенційно позитивне майбутнє слугує ключовим елементом адаптації.

Таким чином, оптимізм в особистих наративах вимушено переміщених за кордон українців можна розглядати як психосоціальний ресурс, що сприяє збереженню ідентичності та цілісності особистості. Він не обов'язково маніфестує в беззастережно позитивному погляді на ситуацію, але проявляється у прагненні знайти новий зміст, зберегти цінності, визначити нові орієнтири. Ця наративна якість є основою внутрішньої стабільності, що дозволяє витримувати амбівалентність і невизначеність перехідного періоду. Оптимізм у досліджуваних наративах не є наївною вірою в краще майбутнє, а радше – свідомою позицією, що дозволяє зберегти відчуття суб'єктності.

Учасники описують внутрішню здатність приймати реальність без ілюзій, але водночас не втрачати сенс і перспективу: *"Менше наївності, може бути буквально все"* – така позиція ілюструє здатність залишатися тверезим у сприйнятті дійсності, не заперечуючи складного, але й не відмовляючись від проактивного ставлення до життя. У цьому контексті оптимізм не виключає обережності, тривоги чи втоми, але формує фундамент для збереження внутрішньої послідовності.

Важливо, що навіть за умов амбівалентності й тривоги зберігається віра в інших, у стосунки, у фундаментальні цінності. Наприклад, таке твердження: *"Я можу з тобою не погоджуватись... але я знаю, що ти розумна і добра людина"* – демонструє здатність бачити добро в іншому попри розбіжності, що свідчить про збереження внутрішньої етичної опори. Така здатність зберігати зв'язок з іншими, навіть у ситуації втрати звичних соціальних груп, свідчить про життєстійкість на рівні міжособистісних стосунків. Ціннісна складова оптимізму простежується й у ставленні до себе. Ідеться лише про позитивну самооцінку, а й про спроможність бачити себе у динаміці, як людину, що змінюється, дорослішає, формує нові орієнтири: *"Я змінилась... не одразу це усвідомила, але зараз, озираючись назад, можу констатувати", "Я краще пізнав себе, став зрілішим... пройшов катарсис... став організованішим."* Ці твердження вказують на наративну інтеграцію досвіду – здатність не лише пережити кризу, але й трансформувати її у важливу складову особистісного зростання.

Деякі респонденти вказують на важливість впорядкування досвіду й визначення напрямку руху, навіть якщо він ще не до кінця сформульований: *"Це важко, але інколи воно варте всіх сил, якщо продовжувати рухатися в тому напрямку"* – така настанова підтримує суб'єктність навіть за умов невизначеності. Замість прагнення контролювати зовнішнє, акцент зміщується на внутрішню стійкість і послідовність дій. В інших випадках оптимістична перспектива вкорінена в цінностях турботи про інших і зв'язку з близькими: *"Головне, щоб їм з цим було ок, і в цьому всьому їм було ок"* – така фраза не

лише виражає емпатію, а й окреслює наративну точку опори, в якій турбота про інших дає сенс власним зусиллям і рішенням. Оптимізм має форму реалістичної, навіть стриманої установки, він проявляється у внутрішньому дозволі жити, будувати, діяти навіть в умовах амбівалентності: *"Я думаю, що погані, жахливі, абсурдні речі будуть продовжувати відбуватись..."* – така думка (у загалом оптимістичному особистому наративі) є прикладом зрілого бачення складної реальності, яка не заперечує страждання, але й не паралізує суб'єктивне прагнення до дії.

Таким чином, оптимістична перспектива у вимушено переміщених осіб виявляється багатовимірною: вона інтегрує минуле (через рефлексію досвіду), підтримує теперішнє (через внутрішню стійкість, етичні цінності, турботу) та відкриває можливість майбутнього (через дії, цілі, внутрішній смисл). Усе це дозволяє говорити про оптимізм як психологічний ресурс, тісно пов'язаний зі змістовою й наративною цілісністю особистості.

На основі якісного аналізу інтерв'ю можна виокремити кілька типових проявів оптимістичної перспективи в особистих наративах вимушено переміщених осіб. Ці прояви не завжди вербалізовані прямо, однак простежуються у способах розповідати про себе, інтерпретувати досвід та уявляти майбутнє. Одним із найпоширеніших мотивів є віра в себе всупереч обставинам. Навіть у ситуаціях втрати, розгубленості чи зовнішнього хаосу респонденти утверджують внутрішню гідність і спроможність впливати на хід подій. У фразі *"Вижити точно можу – і це добитися результатів"* виявляється не лише прагнення подолати виклики, а й відчуття суб'єктивної сили, що спирається на попередній досвід успіху. Інший респондент наголошує: *"Я пишаюся собою, що зараз я там, де є... це все лише завдяки моїй цілеспрямованості тоді"*. Такий зворот підкреслює зв'язок між зусиллями та результатами, що зміцнює почуття особистої ефективності – важливий компонент адаптації.

Інший вияв оптимізму – наявність цілей і мрій. У висловлюванні *"Я хочу бути режисером, який отримує Оскар"* простежується не просто бажання, а

здатність формувати великі й водночас конкретні життєві орієнтири, що виходять за межі виживання. Подібним чином, планування батьківства (*"Я думаю про те, що хочу дитину в перспективі ближчих років"*) або прагнення подорожей (*"Поподорожувати, бо я ніколи не подорожувала раніше"*) свідчать про повернення до смислових горизонтів майбутнього – навіть за відсутності стабільності в теперішньому.

Третім частим елементом є готовність змінювати себе і своє життя. Наприклад, твердження *"Я стала більш відповідальною, самостійною"* демонструє не просто результат, а активну участь суб'єкта у трансформації. Інша респондентка говорить: *"Я краще почала до себе ставитися..."* – ідеться про еволюцію самооцінки, самоприйняття та турботи. Рефлексія змін (*"Я змінилась... зараз, озираючись назад, можу констатувати"*) вказує на інтеграцію нових якостей у наративну структуру особистості.

Четвертий аспект – переосмислення втрат і розривів. У цитаті *"Після всього що ми пройшли разом... не лишилося ніякої непевності"* – йдеться про новий рівень усвідомлення стосунків, що виникає внаслідок спільно пережитого досвіду. А фраза *"Моя нова хостова сім'я були чудовими... створили гарне враження про культуру і людей"* виявляє здатність не лише адаптуватися, а й знайти емоційну підтримку у новому соціальному оточенні – тобто сформувати нові джерела наративного змісту.

Загалом, оптимістичні перспективи в наративах проявляються як смислові елементи розповіді про себе. Вони включають формулювання цілей, переосмислення досвіду, нарощування впевненості, прагнення нових зв'язків. Їхня функція – у формуванні основи для дій, прийняття рішень, підтримання ідентичності в новому середовищі. Далі буде розглянуто, як ці прояви пов'язані з адаптацією до нового контексту – і що допомагає цим оптимістичним установкам зберігатися й трансформуватися в активні життєві стратегії. Оптимістична перспектива, виявлена в особистих наративах вимушено переміщених осіб, виконує функцію ключового ресурсу адаптації

до нового соціального контексту. Цей вплив проявляється як у сфері внутрішнього переживання, так і на рівні зовнішньої взаємодії.

По-перше, оптимізм підтримує базову психологічну стійкість. Респонденти, які формулюють смислові орієнтири та бачать себе як активних творців майбутнього, демонструють здатність ухвалювати рішення, будувати плани, взаємодіяти зі складною реальністю без тотальної тривоги чи завмирання. Наприклад, фрази на кшталт *"Я змінилась"* чи *"Я стала більш відповідальною"* вказують не лише на результат адаптації, а й на процес трансформації, в якому оптимістична установка відіграє роль мотиваційного ядра.

По-друге, оптимізм полегшує соціальну інтеграцію. Люди, які зберігають віру у власну здатність до зростання, легше входять у нові соціальні середовища, створюють нові зв'язки. У висловлюваннях, де респонденти згадують позитивний досвід із *"новою хостовою сім'єю"*, формуються не просто вдячні спогади – ці епізоди стають точками опори в побудові нової соціальної ідентичності.

По-третє, оптимістичні наративи виявляють здатність формувати та утримувати власні цілі навіть у нестабільному середовищі. Здатність формулювати цілі (*"отримати Оскар"*, *"мати дитину"*, *"поподорожувати"*) створює внутрішню структуру часу і сенсу, яка є противагою часовій невизначеності, типовій для досвіду переміщення. Через це оптимізм стає ресурсом організації майбутнього.

Водночас адаптація підтримується не лише самим оптимізмом, а й чинниками, які його зміцнюють. Це – наявність підтримуючих людей, позитивного зворотного зв'язку, досвіду малих успіхів у новому середовищі. Крім того, респонденти, які зберегли або відновили смисли (через віру, моральні орієнтири, ціннісну послідовність), виявляють ознаки емоційної стійкості, зокрема здатність не втрачати внутрішню рівновагу в умовах невизначеності та продовжувати діяти відповідно до власних цілей і цінностей.

Таким чином, оптимістичні перспективи у наративах вимушено переміщених осіб не зводяться до позитивного мислення чи абстрактної надії. Вони мають глибоку наративну природу і виконують важливі функції: стабілізацію ідентичності, збереження смислу, підтримку психологічної стійкості та соціальної включеності. Аналіз виявив, що оптимізм виявляється у здатності інтегрувати досвід, формулювати цілі, переосмислювати втрати та діяти у напрямку майбутнього. Він підтримується як внутрішніми чинниками (самооцінка, цінності, рефлексія), так і зовнішніми (соціальна підтримка, позитивні взаємодії, наявність вибору). Усе це дозволяє говорити про оптимістичну ціннісну спрямованість як один із ключових ресурсів адаптації в умовах вимушеного переміщення.

3.3. Наративний підхід як основа психосоціальної підтримки вимушено переміщених осіб: практичні рекомендації

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що наративний підхід має значний потенціал у сфері психосоціальної підтримки вимушено переміщених осіб. Виявлені у роботі змістові характеристики особистих наративів, зокрема інтрапсихічні самовизначення, смислові елементи оптимізму та динаміка ролей, вказують на напрямки, у яких можлива цілеспрямована фахова робота. З огляду на складність досвіду вимушеної міграції та часткову втрату зовнішніх соціальних структур, особливу цінність становлять ті наративні практики, які допомагають людині інтегрувати свій досвід, відновити відчуття цілісності та послідовності "історії себе".

Окрему увагу в контексті психосоціальної підтримки слід приділити роботі з внутрішніми самовизначеннями. У випадках, коли людина втрачає звичні соціальні ролі – професійні, родинні, громадянські – зростає значення внутрішніх смислових опор: уявлень про себе, ціннісних суджень, особистісних метафор. У дослідженні саме такі самовизначення (наприклад, *"я тепер більш зрілий"*, *"я той, хто витримав"*, *"я людина, яка будує свою стійкість"*) виявилися важливими ресурсами. Вони можуть існувати окремо

від соціального контексту, але водночас утримувати відчуття суб'єктності. Умови втрати звичних соціальних ідентичностей створюють вакуум, у якому саме інтрапсихічні визначення можуть стати критичними точками опори. Наративна робота дозволяє повернутись до цих визначень, переосмислити їх, дати їм нове значення. Зокрема, через діалог або письмове формулювання власних тверджень типу: "Я є...", "Я залишаюся...", "Я став...", людина може не лише назвати, але й упорядкувати власні уявлення про себе у змінених обставинах.

Одним з ефективних інструментів є організація простору для посилення саморефлексії. Це можуть бути індивідуальні сесії, у яких спеціаліст допомагає сформулювати внутрішні ресурси, або групові практики, де учасники розповідають історії, у яких відображено їхню зміну, витримку, моральний вибір. Такі практики запускають процеси внутрішнього діалогу й сприяють відновленню цілісного образу себе. Ключовим елементом цієї роботи є створення історії, в якій людина постає як активний суб'єкт. Це послідовне реконструювання досвіду, в якому підкреслюються внутрішні та зовнішні ресурси і способи долати труднощі. Через вправи на осмислення рішень, які були прийняті, або подій, які потребували внутрішньої сили, відновлюється контакт із власною дієздатністю. У роботі з вимушеними мігрантами такий підхід допомагає не лише витримати невизначеність, а й зберегти повагу до себе як до того, хто діє, а не лише переживає.

Втрачена або перервана участь у соціальних ролях – одна з найболючіших тем у досвіді вимушених мігрантів. Саме через ролі реалізується залученість до спільноти, відчуття значущості, включення в соціальний обмін. Відновлення або переозначення цих ролей є не лише соціальним, а й глибоко психологічним завданням. Наративна практика у цьому випадку може спиратись на техніку екстерналізації – винесення проблем за межі "Я". Це дозволяє людині відокремити себе від проблемної ситуації і побачити нові шляхи повернення до активності. У контексті соціальних ролей екстерналізація дає змогу розділити досвід втрати

(наприклад, втрати професійної ідентичності) і образ себе як людини, що має потенціал до реалізації у нових формах. Це допомагає уникнути злиття особистості з втратою ролі, і натомість побачити можливість переходу – від ролі, що зникла, до ролі, що формується. Практично це може реалізовуватись через створення оповіді, де "проблема" представлена як персонаж, який стоїть між людиною і реалізацією її цінностей.

Другий важливий напрям – запрошення до створення альтернативних історій. Ці історії дозволяють не просто озиратися на втрату, а шукати інші прояви дії, залученості, ролі у спільноті, які були або потенційно можливі. У процесі роботи фахівець може звертати увагу на моменти навіть найменшої соціальної взаємодії, підтримки інших, ініціативи – і допомагати респонденту побачити в цьому елементи нової ролі. Таке переписування історії дозволяє відновити відчуття соціальної дієздатності, навіть якщо колишня роль втрачена.

Таким чином, нарративна практика зосереджена не лише на інтерпретації досвіду, але й на розширенні соціального простору, в якому людина бачить себе значущою. Це сприяє поступовому поверненню до активної участі у житті спільноти або побудові нових форм включеності, відповідно до змінених умов існування.

Як показано в емпіричному розділі, оптимістичні перспективи в особистих нарративах вимушених мігрантів часто формуються через здатність впорядкувати досвід і побачити в ньому сенс. Тому ключовим завданням психосоціальної підтримки є створення умов для смислової інтеграції пережитого. Це не зводиться до позитивного переозначення подій, а передбачає роботу з емоційною, когнітивною та ціннісною структурою досвіду. Один із практичних підходів – використання стратегій смислового упорядкування досвіду. До них належать вправи, що допомагають розкласти події у хронологічному порядку, виділити поворотні моменти, визначити, які зміни відбулися і що залишилось сталим. Особливо ефективними є практики на кшталт "моя історія кризи", "карта змін" або "лист собі з майбутнього", які

дозволяють побачити зв'язок між минулим, теперішнім і потенційним майбутнім.

Формулювання нових смислів у змінених умовах – це ще один напрям, який слід підтримувати. Люди можуть відчувати, що їхній попередній досвід "обірвався", і старі смислові орієнтири втратили актуальність. Завдання фахівця – допомогти виявити ті, смисли, що вже з'явилися як відповіді на виклики. Це може бути переосмислення цінностей (наприклад, більша увага до стосунків), нові ідентичності (людина, що допомагає іншим), або нові способи дії (ініціативність, відкритість до навчання).

Формати такої роботи можуть бути різними залежно від контексту та індивідуальних особливостей. Особисті сесії підходять тим, хто потребує конфіденційності, глибокої персональної уваги та можливості проговорити індивідуальні смисли без тиску групового контексту. У таких сесіях розгортається особиста розповідь із фокусом на розвиток, ідентичність, внутрішні ресурси та особисті цілі. Міні-групи можуть бути ефективними у випадку роботи з вимушеними мігрантами, оскільки створюють "коло своїх" – безпечне середовище, де учасники впізнають себе в історіях інших, відчують підтримку та взаєморозуміння. У групі може активуватись почуття солідарності, знижуватись сором, а також виникати нові смисли завдяки обміну досвідом. Проте груповий формат може бути менш комфортним для тих, хто має високий рівень тривоги або недовіри. Письмові практики – щоденники, есе, листи собі – підходять тим, хто тяжіє до саморефлексії, має труднощі з вербалізацією в усному форматі або потребує часу для обмірковування. Вони дозволяють зафіксувати динаміку змін, зібрати воєдино фрагменти досвіду та повернути відчуття авторства над власною історією. У підсумку, підтримка формування оптимістичних перспектив через смислову інтеграцію досвіду може стати ефективним компонентом інтеграційної підтримки вимушених мігрантів, сприяючи їхній довготривалій емоційній стабільності й життєстійкості.

Попри значний потенціал наративного підходу, його застосування у практичній роботі потребує уважного врахування контексту та індивідуальних особливостей учасників. Робота з особистими наративами передбачає певний рівень відкритості та готовності до глибокої саморефлексії. Цей рівень не завжди досяжний у стані гострої кризи, виснаження або травматизації. У таких випадках важливо уникати передчасного занурення в смисловий аналіз. Ефективність наративного підходу значною мірою залежить від наявності базової стабільності – як психологічної, так і соціальної. Якщо людина не має безпечного життєвого простору, доступу до ресурсів або підтримуючих стосунків, робота з наративом може бути передчасною і викликати додаткову фрустрацію. У такому випадку пріоритетом стає кризове втручання, а не побудова наративу.

Ще одне важливе застереження стосується спокуси занадто швидко перевести негативний досвід у позитивне русло. Наративна робота не має на меті знецінення болю або заміщення травми "оптимізмом". Йдеться передусім про створення умов для визнання складного досвіду, проживання емоцій, і тільки потім – поступове формування нового смислу. Будь-яка спроба пришвидшити цей процес або нав'язати людині "правильну історію" може бути неетичною і неконструктивною.

Узагальнюючи, наративна психотерапія – це форма присутності поруч із людиною в її унікальному досвіді. Вона вимагає гнучкості, поваги до темпу та меж клієнта, готовності визнавати як мовчання, так і фрагментарність розповіді. У контексті вимушеної міграції цей підхід відкриває простір не лише для адаптації, а й для збереження тяглості особистісної ідентичності попри зовнішні обставини.

Висновки до розділу 3

Цей розділ був присвячений вивченню оптимістичних перспектив як психосоціального ресурсу в наративах українців, які переживають досвід вимушеної міграції, та розробці практичних рекомендацій щодо психологічної

підтримки вимушених мігрантів у межах наративного підходу. На підставі теоретичних положень, емпіричних результатів та аналізу змістових елементів особистих розповідей можна зробити кілька комплексних висновків.

По-перше, оптимізм у наративі вимушено переміщеної особи не є поверхневим ставленням чи позитивним мисленням, а має глибоку структурну основу та виконує смислотворчі і стабілізуючі функції. Оптимістична спрямованість особистого наративу виступає індикатором суб'єктної позиції, здатності до подолання, збереження ціннісної послідовності й формування цілей. Ці прояви виявлені в таких структурах наративу, як віра в себе, наявність цілей, готовність змінюватися, а також у рефлексивному переосмисленні досвіду втрат.

По-друге, оптимістичні перспективи не існують у відриві від контексту – вони формуються в тісному зв'язку з внутрішніми ресурсами (самооцінкою, цінностями, інтрапсихічними самовизначеннями) та зовнішніми чинниками (соціальною підтримкою, безпечним середовищем, можливістю діяти). Оптимізм у цьому контексті є не установкою, а результатом смислової роботи, яку людина здійснює, прагнучи адаптувати свій життєвий шлях до нових умов.

По-третє, результати дослідження демонструють, що оптимістична спрямованість особистого наративу відповідає успішній соціально-психологічній адаптації. Вона сприяє збереженню ідентичності, активації внутрішніх ресурсів, формуванню нових стратегій взаємодії зі світом. Оптимізм допомагає підтримувати суб'єктну активність і послідовність особистої історії в умовах невизначеності, соціального розриву чи емоційного виснаження.

З огляду на отримані результати, було розроблено низку практичних рекомендацій щодо використання наративного підходу в роботі з вимушено переміщеними особами. Зокрема, окреслено потенціал роботи з інтрапсихічними ресурсами – такими як внутрішні самовизначення, що допомагають зберегти суб'єктність у разі втрати соціальних ролей. Наголошено на важливості створення умов для підтримання саморефлексії та

образу себе як активного діяча власної історії.

Особливу увагу приділено можливості наративної реконструкції соціальних ролей – як способу зменшити фрустрацію, пов'язану з втратою, та підтримати включеність у нове соціальне середовище. Запропоновано техніки екстерналізації та створення альтернативних історій як інструменти зміцнення нових ідентичностей. Також обґрунтовано значущість смислової інтеграції досвіду як механізму формування та підтримання оптимістичної ціннісної спрямованості. Показано, що через структурування досвіду, формулювання нових смислів і впізнавання власної активності особа поступово відновлює почуття зв'язку з минулим і майбутнім.

У фінальній частині розділу проаналізовано обмеження наративного підходу: його слід зі значною обережністю застосовувати у ситуаціях гострої кризи; також важливо відрізнити поверхневе заміщення травмічного досвіду від справжньої реконструкції особистого наративу. Узагальнено, що наративна психотерапія є насамперед способом супроводу, який вимагає чутливості, гнучкості й етичної відповідальності.

Отже, цей розділ підтверджує важливість наративного бачення в роботі з досвідом вимушеної міграції та демонструє, що оптимістична спрямованість є формою внутрішньої організації досвіду, яка має адаптаційну, стабілізуючу і смислотворчу силу.

ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретико-методологічного аналізу було обґрунтовано розуміння особистого нарративу як психосоціального феномену, що є формою інтерпретації досвіду та засобом побудови індивідуальної смислової цілісності. Особистий нарратив розглядається як структурована форма відображення життєвого шляху, що дозволяє поєднати минуле, теперішнє і майбутнє у зв'язну історію. Він виконує низку важливих функцій – зокрема, інтеграцію досвіду, підтримку ідентичності, надання подіям особистісного сенсу, а також допомагає орієнтуватися в ситуаціях змін і невизначеності. Систематизовано основні підходи до вивчення особистого нарративу: у філософському підході нарратив подається як форма осмислення досвіду в культурно-історичному контексті; когнітивний підхід розглядає нарратив як механізм упорядкування подій; ідентичнісний – як засіб побудови Я-образу; соціально-конструктивістський – як продукт взаємодії з соціальними та культурними дискурсами. На основі узагальнення теоретичних джерел було сформовано концептуальне підґрунтя дослідження.

2. На основі теоретичного аналізу було визначено соціально-психологічні чинники, що впливають на формування смислових орієнтацій в особистих нарративах у ситуації вимушеного переміщення. До таких чинників віднесено резильєнтність, соціальні ролі та самоствавлення. Резильєнтність розглядається як внутрішній ресурс, що забезпечує збереження смислової узгодженості життєвої історії та підтримку здатності до перспективного мислення. Соціальні ролі виступають орієнтирами соціального включення та задають структурні рамки, в межах яких здійснюється нарративна побудова досвіду. Самоствавлення відображає емоційно-ціннісне ставлення до себе і впливає на інтерпретацію власної життєвої історії та бачення майбутнього. Теоретичний аналіз цих понять дозволив вибудувати логіку подальшого емпіричного аналізу їхнього впливу на формування оптимістичних перспектив у нарративі вимушено переміщених осіб.

3. У межах емпіричного дослідження було вивчено зв'язки між резильєнтністю, соціальними ролями, самоставленням і рівнем оптимістичних перспектив у наративах вимушено переміщених осіб. Результати кількісного аналізу довели наявність статистично значущого зв'язку лише між резильєнтністю та оптимізмом. Інші змінні, зокрема кількість соціальних ролей і самоставлення, не виявили подібної залежності. Разом з тим, поглиблений аналіз відповідей TST дозволив виявити адаптаційне значення самовизначень, що мають рефлексивний, ціннісний або екзистенційний характер, особливо в умовах втрати звичних соціальних ролей. Перехресний аналіз підгруп продемонстрував, що високий рівень резильєнтності може компенсувати низькі показники самоставлення, підтримуючи оптимістичне бачення майбутнього. Якісний аналіз наративів дозволив виявити характерні смислові структури, які узгоджуються з рівнем оптимістичних перспектив: у більш ресурсних наративах майбутнє виступає як поле можливостей, містить конкретні наміри та ціннісні орієнтири, тоді як у менш оптимістичних розповідях майбутнє або відсутнє, або постає як невизначене та віддалене. Така відмінність вказує на різні способи репрезентації майбутнього в наративах, які можуть бути пов'язані з наявністю або відсутністю внутрішніх ресурсів для смислової організації досвіду.

4. На основі отриманих результатів сформульовано рекомендації щодо практичного застосування наративного підходу в соціально-психологічній підтримці вимушено переміщених осіб. Запропоновано використовувати роботу з особистими наративами як інструмент для осмислення змін, збереження або відновлення відчуття особистої цілісності, а також формування уявлень про майбутнє. Особливу увагу рекомендовано приділяти підтримці резильєнтності як ключового чинника, що сприяє оптимістичному баченню життєвої перспективи. Доцільним є створення умов для актуалізації соціальних ролей і внутрішніх самовизначень респондента як смислових опор у наративній роботі. Важливо також застосовувати методики,

що стимулюють побудову альтернативного наративу, здатного інтегрувати травматичний досвід у конструктивну життєву історію.

Загалом результати дослідження підтверджують, що особистий наратив є не лише способом осмислення пережитого, а й простором, де розгортається уявлене та можливе майбутнє. Саме в межах цього простору особистість інтегрує втрати, переосмислює свою ідентичність, шукає точки опори й вибудовує смислові лінії продовження. Виявлені зв'язки між смисловими орієнтаціями в особистих наративах, резильєнтністю та іншими чинниками дозволяють говорити про важливість наративного підходу як ресурсу психологічної підтримки в умовах вимушених змін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт / Н. Школіна та ін. *Український ревматологічний журнал*. 2020. Т. 2, № 80. С. 66–72. URL: <https://www.rheumatology.kiev.ua/wp/wp-content/uploads/2020/07/1187.pdf> (дата звернення: 02.03.2025).
2. Антонова З., Гурницька М. Рефлексія як детермінант самоствалення: аналіз проблеми та перспективи дослідження. *Психологічні травелоги*. 2023. № 4. С. 35–43.
3. Белякова С. М., Бочаріна Н. А., Стеценко А. І. Емпіричне дослідження особливостей ціннісних орієнтацій дорослих. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Серія Психологія, № 1. С. 77–82.
4. Болотова О. М. Види перспектив спогадів в автобіографічній пам'яті. *Психологія та соціальна робота*. 2019. Т. 24, № 2(50). С. 20–34.
5. Васильченко О. М., Глушенко О. А. Феномен суб'єктивного благополуччя особистості: вплив ненормативних криз. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* : Матеріали IV міжнародної конференції, м. Київ, 7 груд. 2022 р. Київ, 2022. С. 253–254.
6. Воронова О. Ю., Добош М. Чинники збереження ментального здоров'я в часи війни. *Становлення особистості: персоногенетичний контекст* : Збірник тез доповідей, м. Мукачево, 23 квіт. 2024 р. Мукачево, 2024. С. 10–12.
7. Гуляєва К. В. Вплив війни в Україні на уявлення про сенс життя в період молодості : Магістерська робота. Київ, 2024. 124 с.
8. Давиденко О. В., Сингаївська І. В. Визначення феномену резильєнтності. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* : Матеріали IV міжнародної конференції, м. Київ, 7 груд. 2022 р. Київ, 2022. С. 402–404.

9. Жан-Поль Сартр. *Сучасна зарубіжна філософія: течії і напрямки* / упоряд.: В. В. Лях, В. С. Пазенок. Київ, 1996. С. 112–182.
10. Зарецька О. О. Смысловий вимір розвитку життєвої компетентності дорослої особистості в реаліях кризового сьогодення. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 2, № 14. С. 24–36.
11. Зубенко А. Я. Психологічна феноменологія автобіографічної пам'яті дорослих в умовах воєнного стану в Україні : Кваліфікаційна робота. Київ, 2024. 85 с.
12. Карасік Н. С. Наративні моделі формування життєвого сценарію особистості : Кваліфікаційна робота магістра. Запоріжжя, 2024. 121 с.
13. Колобова І. Б. Психологічні особливості наративного конструювання особистісного досвіду розлученими жінками : дис. ... д-ра філософії в галузі психології : 053. Київ, 2023. 289 с.
14. Костю С. Й., Алмаші С. І., Рубіш Ю. Соціально-психологічні проблеми міграції та соціальної адаптації населення. *Становлення особистості: персоногенетичний контекст* : Збірник тез доповідей, м. Мукачєво, 23 квіт. 2024 р. Мукачєво, 2024. С. 27–29.
15. Лебединська І. В. Конструктивізм у контексті зміни статусу знання. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 2, № 12. С. 58–70.
16. Лебединська І. Феномен досвіду в контексті ідей конструктивізму. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 2, № 13. С. 52–62. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727498/1/APP_2_2021_52_62.pdf (дата звернення: 17.02.2025).
17. Меленчук Н., Качмар М. Самоставлення та ціннісні орієнтації: особливості співвідношення. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. 2022. Т. 33, № 72 №2. С. 20–24.
18. Методики вивчення самосвідомості особистості. Житомир : Державний університет "Житомирська політехніка", 2016. 117 с.
19. Миронова М. О. Психологічна резильєнтність українців, які виїхали за кордон під час війни : Кваліфікаційна робота магістра. Київ, 2023. 108 с.

20. Мороз Р. А. Наративи в психологічній теорії і практиці. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2010. № 8. С. 719–727.
21. Мохнач Л., Сингаївська І. Теоретичний аналіз впливу наративних психотехнологій на формування ідентичності особистості. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* : Тези доповідей II Міжнародної конференції, м. Київ, 20 лют. 2020 р. Київ, 2020. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/paper/view/19> (дата звернення: 13.02.2025).
22. Мохнач Л. Ю., Сингаївська І. В. Особливості соціально-психологічної адаптації людей, які виїхали за кордон та тих, які лишилися в Україні під час війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* : Матеріали IV міжнародної конференції, м. Київ, 7 груд. 2022 р. Київ, 2022. С. 296–298.
23. Омелянюк С. М. Теоретико-методологічні основи дослідження соціально-психологічних наративів. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 9, № 12. С. 233–244.
24. Саковська В. Психологічні особливості впливу війни на самоставлення особистості. *Development of Modern Science, Experience and Trends* : Proceedings of the III International Scientific and Practical Conference, м. Boston, 11–14 жовт. 2022 р. Boston, 2022. С. 377–383.
25. Українські біженці після трьох років за кордоном: скільки їх та хто повернеться? Четверта хвиля дослідження : Аналітична записка / Д. Михайлишина та ін. ; Керівник проєкту Г. Вишлінський. Центр економічної стратегії, 2025. 102 с.
26. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : КСД, 2016. 160 с.
27. Фуко М. Археологія знання. Київ : Основи, 2003. 326 с.
28. Чаусова Ю. А. Наративний підхід у дослідженні особливостей сімейних стосунків. *Актуальні проблеми психології*. 2011. Т. 2, № 7. С. 227–234.

- 29.Чепелева Н. Розуміння та інтерпретація особистого досвіду у контексті психологічної герменевтики. *Наукові записки. Серія "Психологія"*. 2009. № 12. С. 8–21.
- 30.Шевців Т. М. Автобіографічна пам'ять як необхідна умова конструювання автобіографічного нарративу. *Наукові записки Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Сер. : Літературознавство*. 2011. Т. 1, № 2. С. 153–159.
- 31.Ширяєва Т. М. Наративна психологія: теорія та практика. *Наукові записки "Національного університету "Острозька академія". Серія "Психологія і педагогіка"*. 2013. № 22. С. 213–216.
- 32.Щербан Т. Д., Сабов З., Товт Л. Психологічна підтримка психічного здоров'я під час війни. *Становлення особистості: персоногенетичний контекст : Збірник тез доповідей, м. Мукачево, 23–24 квіт. 2024 р. Мукачево, 2024.* С. 48-49.
- 33.Яворська-Ветрова І. В. Теоретичний аналіз проблеми самоставлення: ціннісний аспект. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 13, № 6. С. 198-206.
- 34.Bamberg M. Who am I? Narration and Its Contribution to Self and Identity. *Theory & Psychology*. 2011. Vol. 21, no. 1. P. 3–24. URL: <https://doi.org/10.1177/0959354309355852> (date of access: 12.02.2025).
- 35.Bruner J. S. Acts of Meaning. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1990. 179 p.
- 36.Bruner J. The Narrative Construction of Reality. *Critical Inquiry*. 1991. Vol. 18, no. 1. P. 1–21. URL: <https://doi.org/10.1086/448619>(date of access: 12.02.2025).
- 37.Burke K. A Grammar of Motives. New York : Prentice-Hall, 1945. 530 p.
- 38.Eastmond M. Stories as Lived Experience: Narratives in Forced Migration Research. *Journal of Refugee Studies*. 2007. Vol. 20, no. 2. P. 248–264.
- 39.Fivush R., Haden C. A. Autobiographical Memory and the Construction of a Narrative Self: Developmental and Cultural Perspectives. Mahwah, NJ : Taylor & Francis Group, 2003. 256 p.

40. Fivush R. The Development of Autobiographical Memory. *Annual Review of Psychology*. 2011. Vol. 62, no. 1. P. 559–582. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.121208.131702> (date of access: 13.02.2025).
41. Gergen K. J. *The Saturated Self: Dilemmas of Identity in Contemporary Life*. New York : Basic Books, 2000. 320 p.
42. Gergen K. J. The Self as Social Construction. *Psychological Studies*. 2011. Vol. 56, no. 1. P. 108–116. URL: <https://doi.org/10.1007/s12646-011-0066-1> (date of access: 12.02.2025).
43. Gergen K. J. The Social Constructionist Movement in Modern Psychology. *American Psychologist*. 1985. Vol. 40, no. 3. P. 266–275. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.40.3.266> (date of access: 14.02.2025).
44. Hammack P. L. Narrative and the Cultural Psychology of Identity. *Personality and Social Psychology Review*. 2008. Vol. 12, no. 3. P. 222–247.
45. Heidegger M. *Being and Time*. Albany : State University of New York Press, 2010. 482 p.
46. Hermans H. J. M., Kempen H. J. G., van Loon R. J. P. The Dialogical Self: Beyond Individualism and Rationalism. *The American Journal of Psychology*. 1992. Vol. 47, no. 1. P. 23–33.
47. Lost in Transition: What Refugee Post-Migration Experiences Tell Us about Processes of Social Identity Change / S. Ballentyne et al. *Journal of Community & Applied Social Psychology*. 2021. Vol. 31, no. 5. P. 501–514.
48. McAdams D. P. The Psychology of Life Stories. *Review of General Psychology*. 2001. Vol. 5, no. 2. P. 100–122. URL: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100> (date of access: 09.02.2025).
49. McLean K. C. *Co-Authored Self: Family Stories and the Construction of Personal Identity*. New York : Oxford University Press, 2015. 192 p.
50. McLean K. C., Pasupathi M. Processes of Identity Development: Where I Am and How I Got There. *Identity*. 2012. Vol. 12, no. 1. P. 8–28. URL: <https://doi.org/10.1080/15283488.2011.632363> (date of access: 12.02.2025).

51. Muris P., Otgaar H. Self-Esteem and Self-Compassion: A Narrative Review and Meta-Analysis on Their Links to Psychological Problems and Well-Being. *Psychology Research and Behavior Management*. 2023. T. 16. C. 2961–2975.
52. Neisser U. Five Kinds of Self-knowledge. *Philosophical Psychology*. 1988. Vol. 1, no. 1. P. 35–59. URL: <https://doi.org/10.1080/09515088808572924> (date of access: 13.02.2025).
53. Powell K. M. Identity and Power in Narratives of Displacement. New York : Routledge, 2017. 210 p.
54. Psychotherapy Focusing on Dialogical and Narrative Perspectives: A Systematic Review from Qualitative and Mixed-Methods Studies / Augusto Mellado et al. *Frontiers in Psychology*. 2024. 15:1308131.
55. Ramsgaard S. B., Bohn A. The Development of Past and Future Life Stories in Adolescence: Overall Emotional Tone, Coherence and Life Script Events. *Scandinavian Journal of Psychology*. 2021. Vol. 62. P. 150–158.
56. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin Company, 1961. 420 p.
57. Sarbin T. R. Narrative Psychology: The Storied Nature of Human Conduct. Praeger Publishers, 1986. 321 p.
58. Seligman M. E. P. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. Vintage, 2006. 319 p.
59. Taylor C. Sources of the Self: The Making of the Modern Identity. Cambridge, MA : Harvard University Press, 2001. 601 p.
60. The Connor-Davidson Resilience Scale. *The Connor-Davidson Resilience Scale*. URL: <https://www.connordavidson-resiliencescale.com/about.php> (date of access: 02.03.2025).
61. Wallis J., Burns J., Capdevila R. What is Narrative Therapy and What Is It Not? The Usefulness of Q methodology to Explore Accounts of White and Epston's (1990) Approach to Narrative Therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2011. Vol. 18. P. 486–497.

62. White M., Epston D. Narrative Means to Therapeutic Ends. New York : WW Norton & Company, 1990. 229 p.

Перелік відповідності джерел вимогам:

Всього джерел – 62

Джерел за останні десять років – 32

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 7 (26; 47; 49; 51; 53; 54; 55)

Джерел українських авторів за останні десять років – 25 (1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 21; 22; 23; 24; 25; 32; 33)

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для збору соціально-демографічної інформації

Шановні учасники!

Запрошуємо вас взяти участь у науковому дослідженні, присвяченому вивченню впливу стресостійкості та самоставлення на бачення майбутнього серед осіб, які вимушено покинули Україну через війну. Отримані результати допоможуть краще зрозуміти механізми психологічної стійкості та адаптації в нових соціальних умовах.

Вам пропонується заповнити анкету, що містить питання про ваш життєвий досвід, ставлення до себе, соціальну взаємодію та бачення майбутнього. Заповнення опитувальника займає приблизно 20 хвилин. Участь у дослідженні є повністю добровільною, і ви можете припинити заповнення анкети у будь-який момент без пояснення причин. Усі ваші відповіді буде використано виключно в узагальненому вигляді, що гарантує анонімність учасників. Дані не міститимуть інформації, яка дозволила б ідентифікувати вас.

Натискаючи "Продовжити", ви підтверджуєте свою добровільну згоду на участь у дослідженні.

Дякуємо за ваш час і внесок у дослідження!

1. Ваш вік (відкрите питання)
2. Ваша стать:
 - Жінка
 - Чоловік
 - Інше/Не бажаю вказувати
3. Ваш сімейний стан:
 - Неодружений(-а)
 - Одружений(-а)/у партнерстві
 - Розлучений(-а)

- Вдівець/вдова
4. З якого регіону України ви виїхали?
- Окупована територія
 - Близько до лінії фронту
 - Далеко від лінії фронту
5. Скільки часу ви перебуваєте за кордоном?
- 3–6 місяців
 - 6–12 місяців
 - Понад 1 рік
 - Понад 2 роки
6. Чи плануєте повернення до України?
- Так
 - Ні
 - Не визначив(-ла)ся
7. Де зараз проживає ваша найближча родина?
- В Україні
 - Разом зі мною у країні проживання
 - Частково в Україні, частково за кордоном
8. Ваш поточний статус зайнятості:
- Працюю
 - У пошуку роботи
 - Не працюю
9. Якщо працюєте чи навчаєтесь, то в якій країні:
- У країні перебування
 - В Україні
 - Третя країна
10. Як ви оцінюєте свій рівень володіння мовою країни проживання?
- Вільно
 - Середній рівень
 - Початковий рівень

- Не володію

11. Як часто ви берете участь у місцевих громадських ініціативах, заходах, волонтерстві?

- Часто
- Рідко
- Ніколи

Додаток Б

Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

	0 – зовсім невірно	1 – дуже рідко вірно	2 – іноді вірно	3 – часто вірно	4 – майже завжди вірно
Я можу адаптуватися до змін.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я не з тих, кого зупиняють невдачі.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Тест двадцяти тверджень на самоствавлення (М.Кун, Т.Мак-Партланд)
(Twenty statements self attitude Test - Kuhn M., Mc. Partland T., 1954)**

Досліджуваного просять протягом 12 хвилин дати 20 різних відповідей на питання, звернене до самого себе: "Хто я такий?". Відповіді фіксуються на бланку для відповідей, на якому зазначено саме питання та 20 пунктів для запису відповідей досліджуваного.

Інструкція: Дайте, будь ласка, 20 різних відповідей на питання до самого себе "Хто я такий?" та запишіть їх на бланку. Відповіді слід давати у тому порядку, у якому вони спонтанно виникають. Не думайте про послідовність, граматику та логіку.

Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості**(В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв)**

Досліджуваним пропонується опитувальник, що налічує 110 тверджень.

Інструкція: Уважно прочитайте запропоновані вам твердження й оберіть одну з двох відповідей: "Погоджуюсь" або "Не погоджуюсь". Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.

- 24.Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
- 25.Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
- 26.Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.
- 27.Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
- 28.Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
- 29.Навряд чи знайдуться люди, яким я не до душі.
- 30.Часто я не без сарказму жартую над собою.
- 31.Якби моє друге "Я" існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
- 32.Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.
- 33.В цілому мене влаштовує те, який я є.
- 34.На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.
- 35.Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
- 36.Я думаю, що маю надійного і розумного порадника в самому собі.
- 37.Я досить часто дратуюсь від самого себе.
- 38.Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
- 39.Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.
- 40.Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
- 41.Я рідко залишаюсь незрозумілим в найбільш важливому для мене.
- 42.Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
- 43.Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх рук.
- 44.Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
- 45.Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: "Так тобі і треба".
- 46.Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
- 47.У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.
- 48.Я не здатен зрадити навіть подумки.
- 49.Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
- 50.Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
- 51.Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.
- 52.Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
- 53.Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.

54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишитися таким, який я є.
56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обгрунтована і справедлива.
57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.
66. У мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осад у моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.
71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
73. Я – людина надійна.
74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє "Я" завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.
78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне "Я" не видається мені чимось вартим уваги.
84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.

85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім "Я".
92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.
94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: "Так, я цілком зріла особистість".
97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.
98. Іноді я надаю "безкорисну" допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.
99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.
101. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.
102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.
103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
104. Якщо не бути дріб'язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.
105. Я сам створив себе таким, який я є.
106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.
107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.
109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.
110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

Напівструктуроване наративне інтерв'ю

Як для вас почалася війна? Що ви переживали в перші дні?

Як відбувалося ваше рішення про виїзд? Що вплинуло на нього найбільше?

Як ви сприймали те, що залишали Україну?

Що для вас змінилося після переїзду? Як ви себе почували в перший час?

Що в новій реальності здається вам найбільш значущим? Що викликало найбільше емоцій?

Як ви бачите свою історію цього періоду? Що вам запам'яталося найбільше?

Як ви звикали до нового місця? Що допомагало, а що ускладнювало цей процес?

Якими для вас були контакти з людьми в новому середовищі?

Як змінилося ваше ставлення до себе в цьому процесі?

Як змінилося ваше відчуття зв'язку з Україною за цей час?

Що у вашому сприйнятті війни зараз відрізняється від того, що ви думали на початку?

Як ви визначаєте своє місце у всьому, що відбувається?

Як ви зараз бачите своє майбутнє? Що для вас у ньому важливе?

Чи змінилися ваші життєві пріоритети за цей період?

Якщо ви думаєте про наступні кілька років, які у вас очікування?

Що для вас стало особливо важливим за цей час?

Чи були моменти, коли ви відчували, що змінюєтеся?

Що ви хотіли б сказати тим, хто зараз переживає подібний досвід?

**Оцінка наративів респондентів за рівнем оптимістичних перспектив та
ключовими якісними ознаками**

№	Позначка часу	Стать	Оцінка оптимістичних перспектив (1–5)	Орієнтація на майбутнє	Емоційна динаміка
1	05.03.2025 22:45:50	Жінка	4	виражена	контрастна
2	13.03.2025 21:37:11	Чоловік	3	частково виражена	стабільна
3	13.03.2025 22:46:56	Жінка	2	слабо виражена	пригнічена
4	14.03.2025 00:08:50	Жінка	1	не виражена	пригнічена
5	14.03.2025 02:12:17	Жінка	3	частково виражена	контрастна
6	14.03.2025 10:23:44	Жінка	3	частково виражена	контрастна
7	14.03.2025 14:43:08	Чоловік	4	виражена	поступова
8	14.03.2025 15:51:42	Жінка	3	частково виражена	змішана
9	14.03.2025 15:57:40	Жінка	3	частково виражена	стабільна
10	14.03.2025 22:46:58	Жінка	4	виражена	ресурсна
11	17.03.2025 22:12:31	Чоловік	2	не виражена	пригнічена
12	21.03.2025 20:38:09	Чоловік	4	виражена	стабільна
13	21.03.2025 21:09:24	Жінка	4	виражена	ресурсна
14	22.03.2025 19:05:39	Чоловік	3	виражена	ресурсна
15	22.03.2025 20:01:24	Чоловік	2	слабо виражена	контрастна