

Діброва Валерія Анатоліївна

аспірант лабораторії соціальної психології особистості,
науковий співробітник лабораторії психології мас та спільнот,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,
м. Київ, Україна
ORCID ID 0000-0002-5707-9798
valerie.dibrova@gmail.com

ОСОБИСТІСНЕ МАЙБУТНЄ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ: СТРАТЕГІЇ КОНСТРУЮВАННЯ

Актуальність. Проблема вимушеного переселення є актуальною в умовах сьогодення. Ще від початку війни у 2014 році кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні становила близько 1,5 млн осіб, нині ж через повномасштабне вторгнення ця цифра невпинно збільшується. Психологічна травматизація переселенців і вимушений характер переселення привертають увагу дослідників та психологів до проблем надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам та адаптації їх до життя на новому місці. Оскільки переміщення та побудова подальшого життя спрямовані в часовий період майбутнього, доцільно розглядати характеристики майбутнього ВПО і стратегії, які вони використовують для його конструювання.

Метою статті є визначення характеристик особистісного майбутнього ВПО і стратегій, які вони застосовують для його конструювання.

Методологія: порівняльний аналіз письмових наративів про майбутнє ВПО і місцевих мешканців.

За результатами проведеного дослідження наративів внутрішньо переміщених осіб виявлено емоційну валентність їхнього ставлення до майбутнього, комплексність бачення ними особистісного майбутнього та рівень досяжності майбутнього, описаного в авторських історіях. Визначено стратегії конструювання особистісного майбутнього, до яких вдаються ВПО, та специфіку їх використання.

Висновки та перспективи подальших досліджень. З'ясовано, що історіям про майбутнє ВПО більшою мірою притаманна негативна емоційна валентність порівняно з історіями осіб, які не мають досвіду вимушеного переселення. Бачення майбутнього ВПО є порівняно менш комплексним, у своїх історіях вони частіше описують абстрактне майбутнє. Різниця у використанні стратегій конструювання майбутнього внутрішньо переміщеними особами і місцевими мешканцями полягає в більшій поширеності в наративах ВПО стратегії уникання майбутнього. Також для ВПО більш характерний варіант соціального конструювання майбутнього з наголосом на піклуванні про значущих інших.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи; стратегії конструювання майбутнього; психологічний час; психологія вимушеного переселення; футурологічний наратив.

Dibrova Valeriia A.

Postgraduate student,
Researcher at the Laboratory of Mass and Communities Psychology,
Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine,
Kyiv, Ukraine
ORCID ID 0000-0002-5707-9798
valerie.dibrova@gmail.com

PERSONAL FUTURE OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS: CONSTRUCTING STRATEGIES

Relevance. The problem of forced displacement is relevant today. Since the beginning of the war in 2014, the number of internally displaced persons (IDPs) in Ukraine has been about 1.5 million, and now, due to the full-scale invasion, amount of them is constantly increasing. The psychological traumatization of IDPs and the forced nature of resettlement has drawn the researchers' and psychologists' attention to the problems of psychological assistance providing to IDPs and their adaptation to life in a new place. Since resettlement and further building of life of IDPs are directed to the future, it is advisable to consider the characteristics of this future and some strategies used by IDPs for its' constructing.

The article **aims** to identify the characteristics of IDPs' future and strategies they use to construct it. The research **methodology** is based on a comparative analysis of written narratives about the future of

IDPs and local residents.

The **results** of the study of IDPs' narratives revealed the emotional valence of their attitude to the future, the complexity of vision of the future and the level of attainability of the future described in the authors' stories. The strategies of personal future construction, which IDPs resort to and the specifics of their usage are determined.

Conclusions and prospects for further research. It was found that the IDPs' stories about the future have a greater negative emotional valence compared to the stories of persons who have no experience of forced resettlement. IDPs' vision of future is relatively less complex, they often describe an abstract future in their stories. The difference in the future construction strategies' usage by internally displaced persons and local residents lies in the greater prevalence of future avoidance strategies in IDP narratives. Also, for IDPs, a variant of social construction of the future with an emphasis on caring for significant others is more characteristic.

Key words: internally displaced persons; strategies of constructing the future; psychological time; psychology of forced displacement; futurological narrative.

Постановка проблеми. Повномасштабне вторгнення Російської Федерації на територію України, розпочате 24 лютого 2022 року, є продовженням війни в нашій країні, яка триває з 2014 року. Довготривала війна породила величезну кількість економічних, соціальних та психологічних проблем. Ще на її початку окупація АР Крим та окремих районів Донецької і Луганської областей змусила велику кількість населення змінити місце проживання та отримати статус внутрішньо переміщених осіб.

Попри очевидну вимушеність переїзду, пов'язану з війною, слід звернути увагу на його подвійний характер. Якщо розуміти вимушене переселення як свідоме рішення змінити власне життя і переїхати на нове місце проживання, навіть якщо це рішення було прийняте швидко і під впливом обставин, його можна розцінювати як прояв свободи волі і вибір, зроблений самостійно (Bartram, 2015). Такий підхід до сутності переселення враховує його екстернальну вимушеність та інтернальну добровільність, що зберігає авторську позицію ВПО в будівництві власного життя і майбутнього.

Наразі проблеми психологічного супроводу та адаптації ВПО набувають ще більшої актуальності в суспільстві, адже кількість вимушених переселенців у країні і за її межами невпинно зростає. Результати дослідження стратегій конструювання майбутнього ВПО з участю переселенців з Донбасу і Криму, які за ці роки набули досвіду в пристосуванні до життя на новому місці, поглиблюють розуміння фахівцями психологічних проблем ВПО та стануть допоміжними в практичній роботі з переселенцями.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчаючи міграції, увагу слід зосереджувати на трьох часових періодах: минулому, теперішньому і майбутньому (Collins, 2017), адже вони нерозривно пов'язані в цілісній історії життя особистості. Проте різниця між цілком добровільною міграцією і такою, що спричинена військовим конфліктом, полягає в емоційній валентності ставлення до часових періодів теперішнього і майбутнього. У контексті добровільної міграції минуле і момент прийняття рішення про переселення мають негативне емоційне забарвлення, оскільки вони зазвичай містять досвід соціальних та економічних труднощів. Минуле вимушених переселенців, яке було до початку війни та окупації рідних міст ВПО, навпаки, у більшості випадків містить позитивне забарвлення. Досить часто ВПО навіть порівнюють ці два часові періоди свого життя на користь минулого. Адже, незважаючи на те, що зміна місця проживання здебільшого є вибором кращого майбутнього, побутові, економічні та соціальні складнощі після переселення негативно впливають на бачення ВПО свого подальшого життя. Як зазначає М. Eastmond (2007) у наративному дослідженні вимушеної міграції, «минулий досвід завжди згадується та інтерпретується крізь призму теперішнього... так само уявляється й майбутнє».

Проте в дослідженнях психологічного часу вимушених мігрантів зазвичай наголошується на негативному впливі на психічне здоров'я переважання часової орієнтації на минуле (Zimbardo, & Boyd, 2008). Переважання орієнтації на минуле посилює часову дезінтеграцію та підвищує дистрес, навіть через тривалий час після травматизації (Holman, & Silver, 1998). А в поєднанні з фаталістичним теперішнім спрямованість на минуле пов'язана з виникненням ПТСР (Papastamatelou, 2020) і погіршує психологічну адаптацію мігрантів (Marczak, 2020). Дослідники (Beiser, & HUMAN, 1997) навіть пропонують розділення часових перспектив на минуле, теперішнє і майбутнє після травматичних подій.

За такої умови минуле відокремлюється, знижується емоційне навантаження на нього, що розглядають як адаптивну стратегію зниження ризику депресії після травматизації. Потрібно зважати на те, що такі негативні обставини, як географічне переміщення та війна, обмежують суб'єктивний час майбутнього (Carstensen, 2006). Це ускладнює проявлення активності і творчого потенціалу ВПО в його вибудовуванні.

Неспроможність контролювати своє майбутнє, планувати та приймати рішення щодо нього завдає шкоди психічному здоров'ю та благополуччю. Вимушені мігранти вважають, що бачення майбутнього має ключове значення для почуття власної гідності (Jannesari, Molyneaux, & Lawrence, 2022). Нездатність уявити своє майбутнє асоціювалася у мігрантів з почуттям відсутності власної значущості у світі (Chase, 2013).

Вибір на користь кращого майбутнього, високе значення майбутнього для почуття власної значущості та гідності надають переселенню інтенції до майбутнього. Це порушує питання того, як саме бачать внутрішньо переміщені особи власне майбутнє, як до нього ставляться і які стратегії використовують для його конструювання.

Мета статті – на основі порівняльного аналізу наративів ВПО та осіб, які не мають досвіду вимушеного переселення, виявити характеристики особистісного майбутнього внутрішньо переміщених осіб і стратегії, які вони застосовують для його конструювання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для досягнення мети дослідження обрано метод письмового наративу, який дає респондентам змогу більш вільно виражати власні думки і своє ставлення до майбутнього. Крім свободи розповіді, наратив також передбачає краще структурування власного досвіду, підвищує комплексність бачення ситуації, ніж кількісні дослідження, що особливо важливо, коли йдеться про дослідження наслідків психологічної травматизації (Zięba, 2019). Вимушене переміщення і події, які йому передували, мають травматичний характер і змінюють весь життєвий шлях ВПО. У звичайному плині життя один часовий період зазвичай плавно перетікає в інший, зв'язок між ними є непорушним і зрозумілим для самої людини. Вимушена міграція внаслідок бойових дій порушує життєву неперервність, унаслідок чого минуле, теперішнє і майбутнє починають сприйматись окремо одне від одного. Розповідь про себе дає людині змогу відновити цей зруйнований зв'язок, наново поєднуючи розрізнені травматичними подіями часові періоди в цілісну історію буття. Таким чином розповідь про себе відновлює часову неперервність шляхом інтеграції минулого, теперішнього та очікуваного майбутнього в цілісну історію (Habermas, & Bluck, 2000; McLean, 2008).

Фокусом нашого дослідження є майбутнє ВПО. Проте неможливо уявити, що, створюючи історію про те, яким вони бачать своє майбутнє, респонденти повністю відмовляться від наявного в них минулого досвіду та розуміння власного теперішнього. Більше того, саме різниця в досвіді, спричинена вимушеним переселенням, зумовлює відмінності в конструюванні майбутнього ВПО та особами, які не мають досвіду вимушеного переселення.

Важливо зазначити, що збирання даних дослідження було завершено в січні 2022 року, тобто до початку повномасштабної війни на території України. Це виключає перебування в умовах імовірної загрози життю через бойові дії та вплив хронічного стресу, викликаного війною, у респондентів з вибірки «місцеві мешканці». Отже, між основною і контрольною вибірками збережено відмінності в попередньому досвіді, завдяки чому порівняльний аналіз є коректним.

Основну вибірку дослідження склали 60 внутрішньо переміщених осіб з Донецької і Луганської областей та АР Крим, з яких 36 жінок і 24 чоловіки. Контрольну вибірку сформовано з людей, які постійно проживають на одному місці і не мають досвіду вимушеного переселення, у кількості 60 осіб, з яких 36 жінок і 24 чоловіки. Ключовими факторами, за якими було проведено процедуру вирівнювання вибірок, стали: стать, вік та рівень освіти респондентів.

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

Схема наративу містила такі пункти:

- Яким Ви бачите своє майбутнє?

- Які емоції воно у Вас викликає?

- З яких сфер життя складається Ваше майбутнє?

- Як Ви плануєте досягати запланованого?

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

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

Другий етап аналізу присвячено інтерпретації змістів авторських розповідей про майбутнє. Він дав змогу визначити емоційну валентність ставлення респондентів до майбутнього, комплексність бачення ними майбутнього та рівень його досяжності. Також на цьому етапі виокремлено проявлені в наративах стратегії конструювання майбутнього і розкрито відмінності їх використання респондентами двох вибірок.

Визначення *емоційної валентності ставлення респондентів до майбутнього* (Тутаренко, 2020) стало першим кроком цього етапу аналізу.

Дослідницьке питання було таке: «Як респонденти сприймають власне майбутнє і які емоції воно в них викликає?». У результаті визначено чотири типи емоційної валентності ставлення респондентів до майбутнього: позитивна, негативна, нейтральна та амбівалентна.

Позитивне емоційне ставлення до власного майбутнього характеризується оптимістичним, життєствердним його баченням; розповідаючи про нього, автор проявляє ентузіазм щодо подій майбутнього життя. Цьому типу ставлення також притаманні використання лексики, що має виражене позитивне забарвлення, більш детальний опис подій та сфер майбутнього життя.

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

Нейтральним вважається бачення майбутнього без переважання позитивних або негативних настроїв, у якому наявні реалістичні плани та цілі на майбутнє. У самих текстах немає виражених емоцій або очікування здійснення запланованого. Розповіді спокійні і розважливі, у них автори розмірковують про власне майбутнє та висловлюють побажання, як у цьому прикладі: «Хотілося б, щоб моє майбутнє подарувало мені спокійну, комфортну старість (з огляду на мій вік), відносно нормальний стан здоров'я, можливість хоча б зрідка здійснювати подорожі, екскурсії, культурні заходи».

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

Результати аналізу емоційної валентності ставлення до майбутнього ВПО і місцевих мешканців графічно представлені у вигляді діаграми (рис. 1).

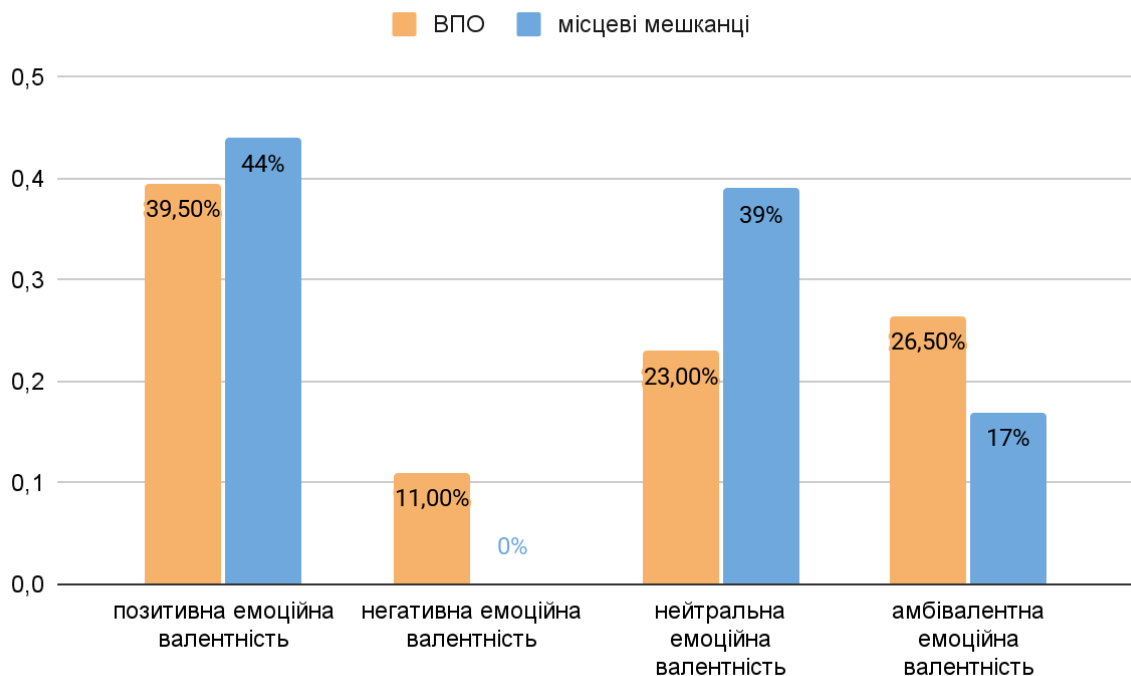


Рис. 1. Емоційна валентність ставлення до майбутнього ВПО і місцевих мешканців

Попри переважання позитивної емоційної валентності ставлення до майбутнього в історіях респондентів обох вибірок, усе ж проглядаються суттєві відмінності між двома групами в ставленні до майбутнього.

Отримані результати демонструють більш проявлену негативну емоційну валентність у ставленні до майбутнього ВПО – 11% нарративів, тоді як в історіях респондентів контрольної вибірки її не виявлено взагалі. Окрім цього, більш помітно (на 10%) виражена амбівалентна валентність розповідей ВПО. Слід пам'ятати, що такі розповіді поєднують у собі позитивні сподівання на майбутнє з негативними хвилюваннями і тривогою щодо нього. Отже, загальний обсяг негативного бачення майбутнього в розповідях ВПО буде вищий за рахунок більшої кількості нарративів з амбівалентним ставленням до майбутнього.

Очевидним є те, що наявність негативного ставлення до майбутнього в історіях ВПО пов'язана з минулим досвідом, самим фактом вимушеного переселення і його впливом на життя респондентів. Зважаючи на несподіваний і вимушений характер переїзду, слід розуміти, що переселенці починають будувати життя на новому місці майже з нуля та з обмеженою кількістю ресурсів. Останнє також впливає на бачення ними перспектив на майбутнє, оскільки наявних у багатьох із них ресурсів вистачає лише на вирішення поточних проблем. Отже, подальші плани здаються ВПО складними в реалізації. Водночас для тих, хто не має досвіду вимушеного переселення, майбутнє стає логічним продовженням минулого і теперішнього. Вони сприймають його більш спокійно та впевнено, що знаходить відображення в історіях про майбутнє, адже майже вдвічі більша кількість нарративів місцевих мешканців має нейтральну емоційну валентність.

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

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

Інші ж теми є характерними саме для історій ВПО та поглиблюють уявлення про

бачення ними майбутнього.

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

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

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

Емоційно навантажені теми в авторських історіях логічно підводять до питання, яке стало фокусом аналізу наративів на наступному кроці, а саме: «З яких сфер життя складається передбачуване майбутнє ВПО і місцевих мешканців?».

Завдяки аналізу сфер майбутнього життя, які були представлені в письмових розповідях, стає можливим визначити, наскільки повно або комплексно описують своє майбутнє респонденти. Частина авторських історій містить детальні описи бажаних подій майбутнього життя і планів респондентів у різних його сферах. Інша ж складається лише із загальних сподівань та уявлень про майбутнє. Відповідно, частина історій передає більш чітко та комплексне бачення майбутнього, аніж інша. Характеристика, яка відповідає наявності опису сфер майбутнього життя, дістала назву *комплексність бачення особистого майбутнього* респондентами.

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

На *першому* рівні (невираженої комплексності бачення майбутнього) історія не містить розповіді про окремі сфери життя, є лише опис загального бачення майбутнього або лише однієї його сфери. Розповідь про майбутнє *другого* рівня (помірної комплексності бачення майбутнього) уже можна розділити на дві-три окремих сфери, у яких респондент проявляє власний творчий потенціал у конструюванні свого подальшого життя. І на останньому, *третьому*, рівні (вираженої комплексності бачення майбутнього) історія про майбутнє розкладається більше ніж на три окремих сфери, є детальний опис власних бажань, планів та сподівань щодо кожної з них.

Співвідношення рівнів комплексності бачення особистісного майбутнього респондентами обох вибірок представлено у вигляді діаграми (рис. 2).

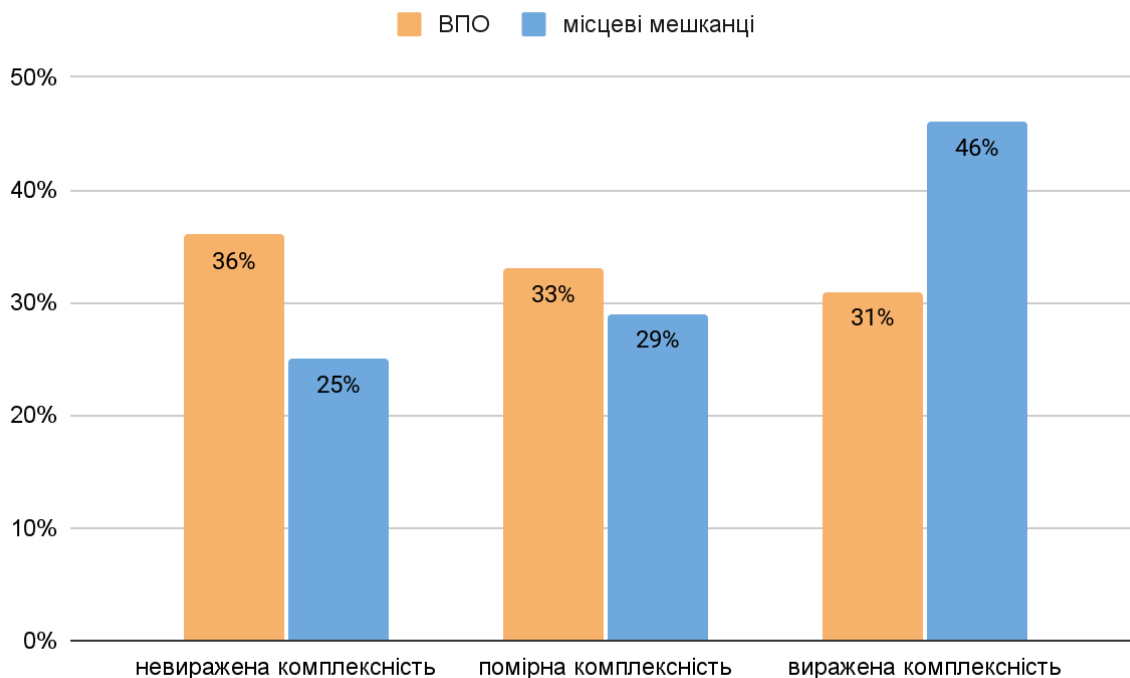


Рис. 2. Рівні комплексності бачення майбутнього ВПО та місцевими мешканцями

Якщо помірна комплексність бачення майбутнього майже однаково притаманна респондентам обох груп, то відмінності в більш полярних рівнях комплексності – невираженій і вираженій – є значними.

Розподілу на окремі сфери життя в частині розповідей про майбутнє переселенців (10%) не виявлено, і, відповідно, комплексність його бачення є невираженою. Водночас серед наративів місцевих мешканців більш поширеною є саме виражена комплексність бачення майбутнього, яка передбачає наявність опису щонайменше трьох сфер майбутнього життя. Це свідчить про загалом менш чітке бачення майбутнього ВПО.

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

Було складено перелік ключових показників, за якими визначалася досяжність зображеного в авторських історіях майбутнього. До нього увійшли:

- предмет, на якому зосереджується респондент: на загальній картині бажаного життя або на окремих цілях та планах різного масштабу;
- наявність опису проміжних етапів;
- врахування автором історії необхідних ресурсів та моделювання ним шляхів досягнення бажаного;
- реалістичність бажаних результатів з огляду на обставини життя респондента в теперішньому і кроки, які було зроблено для досягнення бажаного результату.

Відповідно до сформованого переліку показників досяжності майбутнього в історіях респондентів можна виокремити *абстрактне* і *конкретизоване* майбутнє. Абстрактне майбутнє характерне для історій, в яких автор описує лише загальне бачення омріяного життя. Іноді автор таких історій навіть більше орієнтується на соціально бажані матеріальні цілі, а не власні цінності. Конкретизоване майбутнє, відповідно, проявляється в наративах, у яких детально описано етапи та способи досягнення майбутнього, заявлені цілі співвідносяться з наявними ресурсами та зусиллями авторів і відповідають цінностям, які простежуються в письмовій розповіді. Отримані результати свідчать про те, що історії ВПО вдвічі частіше присвячені саме абстрактному майбутньому (рис. 3), тоді як майбутнє, про яке йдеться в історіях місцевих мешканців, у більшості випадків є конкретизованим.

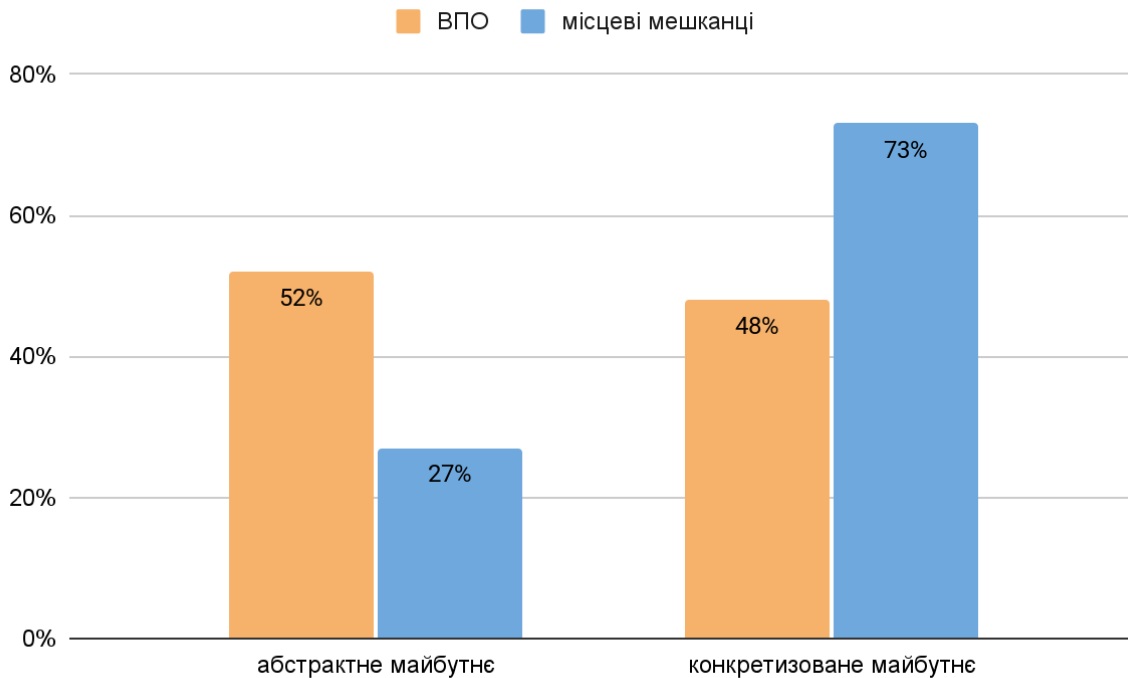


Рис. 3. Рівень досяжності майбутнього ВПО і місцевих мешканців

З огляду на результати аналізу комплексності бачення майбутнього можна стверджувати, що майбутнє в наративах осіб, які не мають досвіду вимушеного переселення, є більш детальним, із зазначенням різних його сфер та засобів досягнення бажаних результатів. Порівняно із цим майбутнє, яким його зображують у своїх історіях ВПО, є більш розмитим та абстрактним, у ньому містяться загальні сподівання, побажання або, навпаки, побоювання щодо прийдешніх подій. Пояснення наявної різниці полягає в різному досвіді минулого. Травматичні події до і під час переселення, складнощі в адаптації до життя на новому місці, раптове руйнування планів, які ВПО будували до переселення, накладають відбиток на сприйняття ними майбутнього, його передбачуваності. Також зазначене може впливати на бажання його конструювати, навіть знецінювати значення цього процесу. Окрім цього, наявність ресурсів у теперішньому у респондентів двох вибірок може різнитись. Особи, які не мають досвіду переселення, у своїх планах на майбутнє можуть розраховувати на ресурси, накопичені ними впродовж усього минулого життя. Водночас ВПО, у багатьох випадках, зазнали через переселення значних майнових втрат, змінили соціальний статус тощо. Наявні в них ресурси більшою мірою використані для вирішення поточних і побутових задач теперішнього. Відповідно, переселенцям складніше деталізувати свою розповідь про майбутнє, оскільки в них немає впевненості у наявності ресурсів для реалізації своїх задумів.

Важливим кроком аналізу наративів було виявлення *стратегій конструювання майбутнього*, серед яких: стратегія планування особистісного майбутнього, стратегія уникання майбутнього, стратегія закладання майбутнього в теперішньому, стратегія індивідуального або соціального конструювання майбутнього, стратегія пристосування до обставин. Оскільки феномен конструювання власного майбутнього доцільно вивчати опосередковано, через поведінкові прояви, складено перелік таких характерних для кожної стратегії поведінкових проявів. За цим переліком і було визначено наявність або відсутність тієї чи іншої стратегії конструювання майбутнього в кожній авторській історії.

Зазначимо, що складність стратегічного набору респондентів або кількість задіяних в історіях стратегій конструювання майбутнього може бути різною. В наших вибірках кількість стратегій варіюється від 1 до 4 в одній розповіді.

Різниця є найбільш помітною в разі використання більшої кількості стратегій. Так, у

12% наративів місцевих мешканців містяться поведінкові прояви 3-х стратегій конструювання майбутнього, а 4-х стратегій – у 10%. Водночас у наративах ВПО вони проявлені в 9,5% і 2% відповідно. Тож можна зробити висновок, що стратегічний набір осіб, які не мають досвіду вимушеного переселення, є більш складним.

Кількість наративів, у яких спостерігаються поведінкові прояви однієї стратегії конструювання майбутнього, майже однакова для двох вибірок – 48% в історіях ВПО і 44% місцевих мешканців. Але в цьому випадку важливим є те, яку саме стратегію респонденти частіше використовують ізольовано. У більшості наративів ВПО єдиною проявленою стратегією виявилася стратегія уникання майбутнього. Натомість в історіях місцевих мешканців її місце посідають стратегія планування майбутнього або стратегія закладання майбутнього в теперішньому, майже в рівній кількості. Поведінкові прояви 2-х стратегій конструювання майбутнього виявлено в 40,5% наративів ВПО і в 34% історій місцевих мешканців.

Перейдімо до більш детального розгляду стратегій конструювання майбутнього в авторських історіях та відмінностей в їх використанні респондентами двох вибірок (рис. 4).

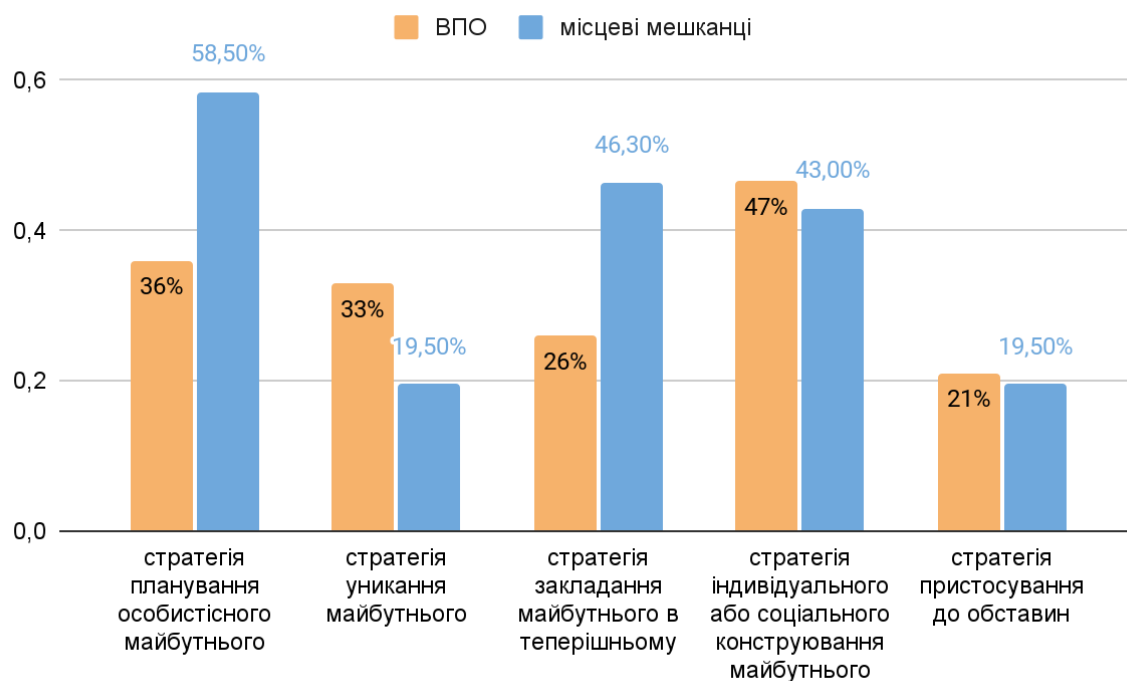


Рис. 4. Стратегії конструювання особистісного майбутнього в наративах ВПО і місцевих мешканців

Отримані результати цілком співвідносяться з попереднім висновком: найбільша різниця спостерігається у використанні респондентами стратегії планування особистісного майбутнього, стратегії закладання майбутнього в теперішньому та стратегії уникання майбутнього.

Особі, які не мають досвіду вимушеного переселення, значно частіше (більше ніж на 20%) використовують продуктивніші стратегії планування та закладання майбутнього в теперішньому.

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

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

Цілком очікуваним є те, що ВПО частіше (майже на 15%) вдаються до стратегії уникання майбутнього, характерною рисою якої є несформованість уявлення про власне майбутнє, а головне, небажання таке уявлення формувати. Людина, у якої в процесі конструювання майбутнього домінує ця стратегія, намагається уникати розмов про майбутнє і не може описати власні цілі та прагнення. Слід зазначити, що вербальні прояви уникання майбутнього можуть мати різні емоційні забарвлення. Від негативного і нейтрального емоційних забарвлень, виражених, наприклад, у таких фразах: «Мені неприємно думати про майбутнє» або «Не знаю, яким буде майбутнє» – до наче позитивного емоційного забарвлення у твердженнях «Усе буде добре» або «Моє майбутнє буде прекрасним». Проте для всіх цих відповідей характерним є те, що вони не містять жодної конкретики або виражених уявлень та побажань щодо майбутнього, і це те спільне, що свідчить про уникання теми майбутнього.

Стратегія індивідуального або соціального конструювання майбутнього пов'язана перш за все із самостійністю прийняття рішень щодо власного майбутнього та очікуваннями зовнішньої допомоги в його конструюванні. Тією чи іншою мірою її полюси, індивідуальність та соціальність, завжди представлені в конструюванні майбутнього особистості.

У дослідженні ми спиралися на наявність або відсутність поведінкових проявів стратегій для виявлення їх у наративах. Тож, незважаючи на передбачення імпліцитної присутності стратегії індивідуального або соціального конструювання майбутнього у всіх розповідях, остаточне рішення приймалося згідно з фактично наявними ознаками. За наявністю поведінкових проявів використання стратегії індивідуального або соціального конструювання майбутнього більш поширене серед ВПО, але різниця в кількості є не такою значною, як різниця у варіантах її використання.

Респонденти обох вибірок рідко підкреслювали саме індивідуальне конструювання майбутнього, здебільшого у своїх розповідях вони розглядали різні варіанти соціального конструювання. Увага зосереджувалася саме на ролі значущих інших у житті авторів та їхньому майбутньому. В історіях ВПО необхідність та бажання піклуватися про інших простежується майже вдвічі частіше, а саме в 14% випадків. Для деяких історій ВПО навіть характерна зосередженість оповідача на благополуччі інших як на основному сенсі життя після переселення: «Я можу боротися лише за здоров'я близьких і їхнє життя. На себе або емоції і почуття у мене нічого не залишилося. Те, що є я бережу для сім'ї. В іншому просто механічна робота...». У місцевих мешканців піклування про благополуччя інших простежується у 8% наративів. Проте в 14,5% їхніх розповідей відмічається як позитивний вплив інших на своє майбутнє, у вигляді підтримки або допомоги, так і негативний, який проявляється в зменшенні особистих ресурсів через витрачання на інших. Тобто різним є сам напрям соціальної стратегії. ВПО більше зосереджуються на тому, щоб надавати допомогу значущим іншим, тоді як особи, які не мають досвіду вимушеного переселення, частіше розраховують на допомогу від інших у майбутньому.

Найбільш гнучким підходом до конструювання майбутнього є стратегія пристосування до обставин. Її застосування передбачає врахування зміни обставин та коригування своїх планів під ці зміни. Кількість респондентів, які використовують цю

стратегію в конструюванні власного майбутнього, є майже рівною у двох вибірках.

Обмеження дослідження. Завершення збирання емпіричних даних до початку повномасштабної війни на території України зробило можливим проведення порівняльного дослідження наративів ВПО і місцевих мешканців – через збереження відмінностей у попередньому досвіді респондентів двох вибірок. Для подальшого вивчення особливостей і стратегій конструювання майбутнього ВПО доцільним видається збирання та аналіз наративів осіб, які отримали юридичний та фактичний статус ВПО вже після 24 лютого 2022 року.

Практична/соціальна значущість дослідження. Упровадження отриманих результатів у консультативну та психотерапевтичну практику розширює розуміння фахівцями ставлення ВПО до особистісного майбутнього, їхнє бажання та спроможність його конструювати. Також їх використання доцільне в роботі соціальних та волонтерських служб з надання допомоги ВПО, під час розроблення тренінгових програм з реабілітації та адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Незважаючи на переважання позитивної емоційної валентності ставлення до майбутнього ВПО, їхнім історіям про майбутнє притаманне більш негативне емоційне забарвлення, ніж історіям осіб, які не мають досвіду вимушеного переселення. Ключові теми наративів ВПО, які характеризуються вираженим емоційним забарвленням, це ставлення до близьких і друзів, нові домівки, минуле, війна та окупація рідних міст респондентів. У всіх текстах, у яких простежуються ці теми, вони є емоційно навантаженими, проте це навантаження має різну валентність. Бачення майбутнього ВПО є порівняно менш комплексним, адже в їхніх історіях про майбутнє менша кількість детальних описів різних сфер життя, аніж у місцевих мешканців. Також ВПО у своїх наративах набагато частіше описують абстрактне майбутнє.

У конструюванні майбутнього ВПО більш поширеною є стратегія уникання майбутнього, тоді як стратегії планування майбутнього та закладання майбутнього в теперішньому є помітно менш поширеними. Вагома різниця простежується у використанні стратегії індивідуального або соціального конструювання майбутнього. На відміну від осіб, які не мають досвіду вимушеного переселення, ВПО більш схильні до варіанта соціального конструювання з фокусом на піклуванні про значущих інших.

Список використаних джерел

Bartram, D. (2015). Forced Migration and «Rejected Alternatives»: A Conceptual Refinement. *Journal of Immigrant & Refugee Studies*, 13(4), 439–456. doi: 10.1080/15562948.2015.1030489

Beiser, M., & Hyman, I. (1997). Refugees time perspective and mental health. *American Journal of Psychiatry*, 154(7), 996–1002. doi:10.1176/ajp.154.7.996

Carstensen, L. L. (2006). The Influence of a Sense of Time on Human Development. *Science*, 312(5782), 1913–1915. doi:10.1126/science.1127488

Chase, E. (2013). Security and subjective wellbeing: the experiences of unaccompanied young people seeking asylum in the UK. *Sociol Health Illn*, 35(6), 858–872. doi: 10.1111/j.1467-9566.2012.01541.x

Collins, F. L. (2017). Desire as a theory for migration studies: temporality, assemblage and becoming in the narratives of migrants. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 44(6), 964–980. doi: 10.1080/1369183X.2017.1384147

Eastmond, M. (2007). Stories as lived experience: narratives in forced migration research. *Journal of Refugee Studies*, 20(2), 248–264. doi:10.1093/jrs/fem007

Habermas, T., & Bluck, S. (2000). Getting a life: The development of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin*, 126, 748–769. doi: 10.1037/0033-2909.126.5.748

Holman, E. A., & Silver, R. C. (1998). Getting "stuck" in the past: Temporal orientation and coping with trauma. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1146–1163. doi:10.1037/0022-3514.74.5.1146

Jannesari S., Molyneaux E., & Lawrence V. (2022). What affects the mental health of people seeking asylum in the UK? A narrative analysis of migration stories. *Qualitative Research in Psychology*, 19(2), 295–315. doi:10.1080/14780887.2019.1581311

Marczak, M., Sorokowski, P., & Sobol, M. (2020). Balanced time perspective as a facilitator of immigrants' psychological adaptation: A study among Ukrainian immigrants in Poland. *Transcultural Psychiatry*, 136346152094967. doi:10.1177/1363461520949673

McLean, K. C. (2008). The Emergence of Narrative Identity. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(4), 1685–1702. doi: 10.1111/j.1751-9004.2008.00124.x

Papastamatelou, J., Unger, A., & Zachariadis, A. (2020). Time Perspectives and Proneness to PTSD Among Syrian Refugees in Greece. *Journal of Loss and Trauma*, 1–14. doi:10.1080/15325024.2020.1793552

Tytarenko, T. (2020). Person's life changing after trauma: a narrative analysis. In N. P. Hapon, S. L. Hrabovska, N. V. Hrebin et al., *Personality in society: psychological mechanisms of activity*. Lviv-Toruń: Liha-Pres, pp. 139–154.

Zięba, M., Wiecheć, K., Biegańska-Banaś, J., & Mieleśczenko-Kowszewicz, W. (2019). Coexistence of post-traumatic growth and post-traumatic depreciation in the aftermath of trauma: Qualitative and quantitative narrative analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 687. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00687

Zimbardo, P., & Boyd, J. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. Free Press.

References

Bartram, D. (2015). Forced Migration and «Rejected Alternatives»: A Conceptual Refinement. *Journal of Immigrant & Refugee Studies*, 13(4), 439–456. doi: 10.1080/15562948.2015.1030489 (in English)

Beiser, M., & Hyman, I. (1997). Refugees time perspective and mental health. *American Journal of Psychiatry*, 154(7), 996-1002. doi:10.1176/ajp.154.7.996 (in English)

Carstensen, L. L. (2006). The Influence of a Sense of Time on Human Development. *Science*, 312(5782), 1913-1915. doi:10.1126/science.1127488 (in English)

Chase, E. (2013). Security and subjective wellbeing: the experiences of unaccompanied young people seeking asylum in the UK. *Sociol Health Illn*, 35(6), 858–872. doi: 10.1111/j.1467-9566.2012.01541.x (in English)

Collins, F. L. (2017). Desire as a theory for migration studies: temporality, assemblage and becoming in the narratives of migrants. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 44(6), 964–980. doi: 10.1080/1369183X.2017.1384147 (in English)

Eastmond, M. (2007). Stories as lived experience: narratives in forced migration research. *Journal of Refugee Studies*, 20(2), 248–264. doi:10.1093/jrs/fem007 (in English)

Habermas, T., & Bluck, S. (2000). Getting a life: The development of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin*, 126, 748–769. doi: 10.1037/0033-2909.126.5.748 (in English)

Holman, E. A., & Silver, R. C. (1998). Getting "stuck" in the past: Temporal orientation and coping with trauma. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1146–1163. doi:10.1037/0022-3514.74.5.1146 (in English)

Jannesari S., Molyneaux E., & Lawrence V. (2022). What affects the mental health of people seeking asylum in the UK? A narrative analysis of migration stories. *Qualitative Research in Psychology*, 19(2), 295–315. doi:10.1080/14780887.2019.1581311 (in English)

Marczak, M., Sorokowski, P., & Sobol, M. (2020). Balanced time perspective as a facilitator of immigrants' psychological adaptation: A study among Ukrainian immigrants in Poland. *Transcultural Psychiatry*, 136346152094967. doi:10.1177/1363461520949673 (in English)

McLean, K. C. (2008). The Emergence of Narrative Identity. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(4), 1685–1702. doi: 10.1111/j.1751-9004.2008.00124.x (in English)

Papastamatelou, J., Unger, A., & Zachariadis, A. (2020). Time Perspectives and Proneness to PTSD Among Syrian Refugees in Greece. *Journal of Loss and Trauma*, 1–14. doi:10.1080/15325024.2020.1793552 (in English)

Tytarenko, T. (2020). Person's life changing after trauma: a narrative analysis. In N. P. Hapon, S. L. Hrabovska, N. V. Hrebin et al., *Personality in society: psychological mechanisms of activity*. Lviv-Toruń: Liha-Pres, pp. 139–154. (in English)

Zięba, M., Wiecheć, K., Biegańska-Banaś, J., & Mieleśczenko-Kowszewicz, W. (2019). Coexistence of post-traumatic growth and post-traumatic depreciation in the aftermath of trauma: Qualitative and quantitative narrative analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 687. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00687 (in English)

Zimbardo, P., & Boyd, J. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. Free Press. (in English)