

УДК 159.9:316.6-054.73](477)

DOI: 10.31732/2663-2209-2025-78-432-439

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ І БАЧЕННЯ МАЙБУТНЬОГО В НАРАТИВАХ УКРАЇНЦІВ, ПЕРЕМІЩЕНИХ ЗА КОРДОН ЧЕРЕЗ ВІЙНУ

Ірина Сингаївська¹, Ірина Коцюбинська²

¹Канд. психол. наук, професор, директор ННІ психології, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: irinas@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6802-0081>

²Бакалавр психології, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК» м. Київ, Україна, e-mail: KotsiK@krok.edu.ua

RESILIENCE AND FUTURE OUTLOOK IN THE PERSONAL NARRATIVES OF UKRAINIANS DISPLACED BY WAR

Iryna Synhaivska¹, Iryna Kotsiubynska²

¹PhD (Psychological sciences), Professor, Director of the Academic and Scientific Institute of Psychology, “KROK” University, Kyiv, Ukraine, e-mail: irinas@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6802-0081>

²Bachelor's degree, “KROK” University, Kyiv, Ukraine, e-mail: KotsiK@krok.edu.ua

Анотація. Стаття присвячена вивченню зв'язку між резильєнтністю та сприйняттям майбутнього в особистих наративах українців, які переїхали за кордон унаслідок війни. Актуальність теми зумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних ресурсів, задіяних у процесі адаптації в умовах міграції, спричиненої війною. Метою дослідження було з'ясувати, як рівень резильєнтності пов'язаний із оптимістичними перспективами, що відображаються в особистих наративах переміщених осіб. Дані було зібрано за допомогою української адаптації шкали резильєнтності CD-RISC-10 та напівструктурованого наративного інтерв'ю. Аналіз даних включав описову статистику, тест Шапіро-Вілکا, розрахунок коефіцієнта кореляції Спірмена між рівнем резильєнтності та індексом бачення майбутнього (оціненим за п'ятибальною шкалою), а також якісний аналіз особистих наративів, згрупованих за рівнем резильєнтності та змістовими характеристиками висловлювань про майбутнє. Основна вибірка складала 60 учасників; для якісного аналізу було сформовано підвибірку з 15 осіб. Кількісний аналіз виявив статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем резильєнтності та індексом бачення майбутнього ($r = 0,28$; $p < 0,05$). Також були зафіксовані відмінності у рівнях резильєнтності між групами з високими та низькими індексами бачення майбутнього. Якісний аналіз показав, що учасники з високим рівнем резильєнтності частіше описували активну життєву позицію, внутрішню зібраність, відчуття контролю та віру в позитивні зміни. Натомість особисті наративи учасників з нижчим рівнем життєстійкості характеризувались тривогою, дезорієнтацією та відсутністю часової перспективи. Отримані результати поглиблюють розуміння впливу резильєнтності та образу майбутнього на адаптацію мігрантів та підтверджують доцільність використання наративного підходу як ефективного інструмента психосоціальної їх підтримки. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення динаміки змін особистих наративів у процесі адаптації, а також на розроблення програм підтримки осіб, переміщених унаслідок війни, з використанням наративного підходу.

Ключові слова: резильєнтність, особистий наратив, бачення майбутнього, вимушена міграція, адаптація, психосоціальна підтримка, наративний підхід.

Формул.: 0; рис.: 0, табл.: 0, бібл.: 16

Abstract. The article explores the relationship between resilience and the perception of the future in the personal narratives of Ukrainians displaced abroad due to the war. The relevance of the topic lies in the need for a deeper understanding of psychological resources involved in adaptation under conditions of war-related migration. The aim of the study was to examine how the level of resilience is related to optimistic perspectives reflected in the personal narratives of displaced individuals. Data were collected using the Ukrainian adaptation of the CD-RISC-10 resilience scale and a semi-structured narrative interview. Data analysis included descriptive statistics, the Shapiro-Wilk test, calculation of Spearman's correlation coefficient between resilience scores and the future outlook index (evaluated on a five-point scale), as well as qualitative analysis of personal narratives grouped by level of resilience and the content characteristics of future-related statements. The main sample consisted of 60 participants; a subsample of 15 was used for narrative analysis. Quantitative analysis revealed a statistically significant positive correlation between resilience and the future outlook index ($r = 0.28$; $p < 0.05$). Additionally, differences in resilience scores were observed between groups with high and low future outlook indices. Qualitative analysis showed that participants with high resilience more often described an active attitude toward life, internal coherence, a sense of control, and belief in positive change. In contrast, personal narratives of participants with low resilience were characterized by anxiety, disorientation, and a lack of temporal perspective. The findings offer deeper insight into the role of resilience and future outlook in migrants'

adaptation and affirm the value of the narrative approach as an effective tool for psychosocial support. Further research may focus on the dynamics of personal narratives in the adaptation process and on the development of narrative-based support programs for individuals displaced by war.

Keywords: *resilience, personal narrative, future outlook, displacement due to war, adaptation, psychosocial support, narrative approach.*

Formulas: *0; fig.: 0, tabl.: 0, bibl.: 16*

Постановка проблеми. 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. Одним із чинників, що сприяє збереженню суб'єктивної цілісності та здатності розгортати життєву перспективу в таких обставинах, є резильєнтність – внутрішній ресурс, який дозволяє особистості адаптуватися до нових умов, не втрачаючи відчуття контролю та сенсу. Аналіз оптимістичних перспектив у наративах вимушених мігрантів дає змогу простежити, як резильєнтність виявляється у смисловому конструюванні досвіду, як виражається орієнтація на майбутнє та які чинники підтримують її збереження. Наративний підхід дозволяє виявити психологічні закономірності переживання змін, а також може слугувати основою для практичних програм підтримки. У контексті масового вимушеного переміщення дослідження смислових механізмів адаптації має теоретичне та прикладне значення як для подальшого розвитку української психології, так і для країн, що приймають значну кількість мігрантів. Нагальна потреба в ефективній психологічній підтримці українців за кордоном визначає високу актуальність дослідження формування оптимістичних перспектив у їхніх особистих наративах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен особистого наративу активно досліджується у філософському,

соціальному та психологічному дискурсах. У філософському контексті наратив розглядається як форма осмислення буття, що забезпечує інтеграцію досвіду в межах історичного та культурного середовища (Heidegger, 2010; Сартр, 1996; Фуко, 2003). Зокрема, Ж.-П. Сартр підкреслює роль наративу як засобу смислової структурування подій, що дозволяє людині зберігати цілісність ідентичності у часі (Сартр, 1996), а М. Фуко акцентує на залежності формування наративу від соціальних дискурсів і владних структур (Фуко, 2003). Психологічний вимір наративу включає кілька підходів. Когнітивний підхід, представлений Дж. Брунером, трактує наратив як спосіб впорядкування життєвого досвіду, що допомагає пов'язати минуле, теперішнє і майбутнє в цілісну смислову систему (Bruner, 1990, 1991). Ідентичнісний підхід розглядає особистий наратив як механізм побудови і підтримки ідентичності, що дозволяє індивіду конструювати свою життєву історію та інтегрувати суперечливі події в єдину цілісну розповідь (McAdams, 2001). Гуманістичний напрям підкреслює значення особистих смислів і самореалізації (Rogers, 1961), а соціально-конструктивістський – вплив культурного і соціального контексту на наративну ідентичність (Gergen, 2011).

Особливе місце в недавніх дослідженнях особистих наративів належить вивченню їх функціонування у кризових та травматичних контекстах. Зокрема, дослідники звертають увагу на наратив як засіб адаптації до радикальних життєвих змін, таких як втрата дому, соціальних ролей, безпеки. У цьому контексті важливою змінною є резильєнтність – здатність особистості до психологічного відновлення і збереження внутрішньої цілісності (Давиденко &

Сингаївська, 2022). І. Сингаївська та Л. Мохнач аналізують зв'язок між рівнем резильєнтності та смисловою інтегрованістю досвіду, наголошуючи на ролі внутрішніх ресурсів у подоланні кризи і збереженні орієнтації на майбутнє (Мохнач & Сингаївська, 2022).

Окремі дослідження вказують на наявність зв'язку між здатністю особи формувати когерентний наратив і її психологічною стійкістю (Мороз, 2010; Омелянюк, 2019). Особистий наратив дозволяє подолати фрагментарність досвіду та забезпечити відчуття цілісності "Я" навіть у кризових умовах (Мороз, 2010). Попри теоретичну глибину й емпіричне наповнення окремих аспектів, дослідження, які поєднують кількісну оцінку резильєнтності та якісний аналіз наративу в контексті вимушеної міграції за кордон, залишаються обмеженими. Особливо недостатньо вивчено, як рівень резильєнтності впливає на наявність або відсутність оптимістичних перспектив у наративах українців, які тривалий час перебувають за межами країни.

Формулювання мети дослідження.

Метою статті є аналіз ролі резильєнтності у формуванні оптимістичних перспектив в особистих наративах українців, які вимушено переїхали за кордон унаслідок війни.

Для реалізації поставленої мети було визначено такі завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення особистого наративу та резильєнтності як ресурсу адаптації.
2. Емпірично дослідити зв'язок між рівнем резильєнтності та характером уявлень про майбутнє у наративах вимушених мігрантів.
3. Виявити смислові особливості наративів, пов'язані з високими та низькими рівнями резильєнтності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Особистий наратив розглядається у сучасній психології як форма організації досвіду, яка дозволяє особистості інтегрувати значущі події життя, включаючи кризові, у цілісну смислову структуру. Він виконує функцію

побудови ідентичності, збереження цілісності Я, регуляції емоційних переживань та реконструювання зв'язку між минулим, теперішнім і майбутнім (Мохнач & Сингаївська, 2020). У межах когнітивного підходу наратив визначають як спосіб упорядкування подій, їх послідовної організації та інтерпретації (Bruner, 1990, 1991). Ідентичнісний підхід розглядає особистий наратив як спосіб формування та підтримки уявлень про власну ідентичність (McAdams, 2001), а соціально-конструктивістський напрям досліджує вплив соціокультурного контексту на особисті наративи та наголошує на їх дискурсивній природі (Gergen, 2011; Sarbin, 1986). У межах гуманістичного напрямку підкреслюють роль суб'єктивного смислу, цілісності переживань і потенціалу для зростання (Rogers, 1961).

Особистий наратив особливо актуалізується в умовах зміненої життєвої ситуації. Втрата стабільного середовища, порушення звичних ролей і переживання втрат вимагають реорганізації досвіду – і саме особистий наратив виконує цю функцію. Відновлення достовірності та безперервності особистого наративу, сприяє з'ясуванню нових аспектів ідентичності, інтеграції досвіду та подоланню внутрішньоособистісних конфліктів, що є важливими елементами адаптації в умовах міграції та війни (Мохнач & Сингаївська, 2022).

У тісному зв'язку з наративним підходом перебуває поняття резильєнтності, яке розглядається як здатність особистості зберігати цілісність, саморегуляцію та продуктивну активність у складних або травматичних умовах. Резильєнтність охоплює здатність до смислотворення, рефлексії, мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів, включаючи підтримку соціального оточення (Миронова, 2023). Життєстійкість визначає здатність інтегрувати кризовий досвід у загальну життєву історію, не втрачаючи орієнтації на майбутнє та зв'язку з ціннісними ядрами особистості.

Емпіричне дослідження було проведено на вибірці з 60 респондентів віком від 18 до 58 років, які залишили територію України після початку повномасштабного вторгнення та тривалий час перебувають за кордоном. У вибірці переважали жінки; середній вік становив 30,6 років. Репрезентативність вибірки забезпечується її приблизною відповідністю демографічним характеристикам досліджуваної популяції. Дані було зібрано у форматі онлайн-опитування та напівструктурованих інтерв'ю, проведених як онлайн, так і під час особистих зустрічей. Учасники добровільно надавали інформовану згоду на участь, забезпечувалась анонімність і конфіденційність зібраних даних.

Для кількісного аналізу було використано шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) в українськомовній адаптації, яка дозволяла оцінити рівень життєстійкості кожного учасника (Школіна, Шаповал, Орлова, Кедик, & Станіславчук, 2020). Результати опрацювали з використанням описової статистики, перевірки нормальності розподілу (тест Шапіро–Вілکا) та аналізу відмінностей між групами з високим і низьким рівнем резильєнтності. Крім того, для підвибірки з 15 учасників, які також надали нарративні інтерв'ю, здійснено оцінювання особистих історій за п'ятибальною шкалою, що відображала емоційний тон та ціннісну спрямованість бачення майбутнього. Отримані бали зіставлялися з рівнями резильєнтності за допомогою кореляційного аналізу із застосуванням коефіцієнта Спірмена.

Якісний аналіз інтерв'ю передбачав виокремлення смислових характеристик нарративів, зокрема: типів опису майбутнього, джерел внутрішньої опори та наявності ціннісних орієнтирів. Такий поєднаний підхід дозволив виявити не лише статистичні зв'язки, а й смислові патерни, що відображають вплив резильєнтності на побудову нарративу в умовах вимушеної міграції.

Кількісний аналіз розпочато з обчислення описових статистик за шкалою

CD-RISC-10. Середній рівень резильєнтності у вибірці склав 25,77 бала ($SD = 7,22$), що відповідає помірному рівню життєстійкості. Індивідуальні результати варіювались у межах від 11 до 38 балів. Перевірка нормальності розподілу з використанням критерію Шапіро–Вілکا показала відхилення від нормального розподілу ($W = 0,96$; $p = 0,034$), що зумовило застосування непараметричних методів аналізу.

Для частини підвибірки, яка надала нарративні інтерв'ю (15 респондентів) було здійснено оцінювання особистих нарративів за п'ятибальною шкалою, яка відображає емоційний тон та ціннісну спрямованість бачення майбутнього. На основі отриманих результатів розраховано індекс оптимістичних перспектив у нарративі (змінна Y). Для перевірки зв'язку між рівнем резильєнтності (X_1) та цим індексом застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Результати засвідчили наявність прямого статистично значущого зв'язку між цими змінними ($r = 0,28$; $p < 0,05$), що підтверджує гіпотезу про вплив життєстійкості на бачення майбутнього.

Додатково проаналізовано розподіл оцінок нарративів у групах з різним рівнем резильєнтності. Респонденти з високими показниками за шкалою CD-RISC-10 отримували переважно 4-5 балів: їхні особисті історії були емоційно позитивними, смислово структурованими, з чітко вираженим баченням майбутнього. Натомість респонденти з низьким рівнем резильєнтності частіше отримували 1-2 бали: їхні нарративи виявилися фрагментованими, насиченими відчуттям безнадії, із мінімальними або відсутніми згадками про майбутнє. У групі з середніми показниками життєстійкості спостерігалася значна варіативність: від амбівалентних висловлювань до помірно оптимістичних орієнтацій.

Таким чином, кількісні результати дозволяють зробити висновок про наявність помірного, але стабільного зв'язку між життєстійкістю та характером уявлень про майбутнє у вимушених

мігрантів. Резильєнтність у цьому контексті виконує роль внутрішнього ресурсу, що підтримує суб'єктивну цілісність, знижує ризик емоційного відчуження і сприяє формуванню позитивної майбутньої перспективи навіть за умов тривалих життєвих криз.

У межах якісного аналізу інтерв'ю було згруповано відповідно до отриманих оцінок (від 1 до 5 балів), які відображали ціннісну спрямованість і загальний емоційний тон бачення майбутнього. Такий підхід дозволив виокремити смислові особливості наративів залежно від рівня їх оптимістичної або песимістичної орієнтації.

У наративах із оцінками 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, або паралізує, викликає тривогу, провину, бажання уникнення. Важливо зазначити, 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"*. Втім, у низці розповідей у цій групі все ж проявляється не до кінця сформоване бажання змін та спроби зазирнути в майбутнє. Одна з респонденток говорить: *"я хочу стати кращою, але не маю жодної надії в самій собі"*, демонструючи напругу між прагненням розвитку та глибоким самозапереченням. Ще одна цитата – *"боюсь планувати майбутнє"* – окреслює той самий рубіж між внутрішнім імпульсом до змін і страхом зустрітись з цими змінами, з відповідальністю за власний вибір. Такі висловлювання підсвічують внутрішній конфлікт: рух вперед поки що заблокований, однак принаймні визнається потенційна можливість такого руху.

Наративи з оцінкою 3 виявили 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 сталого відчуття власної агентності. Образ майбутнього у цих історіях не артикульований чітко й детально, але вже присутній як даність і напрямок, у якому неunikнено 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. 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. Респонденти описували себе як людей, які мають цілі, бачать перспективу і беруть відповідальність за власне життя. Майбутнє постає не як абстрактні проєкції, а як 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"*. 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 почувуюся видимою"*. Майбутнє в цих наративах не просто окреслюється, а включається в наративну логіку як частина внутрішнього зростання: *"Я і досі змінююсь. Вважаю це чудовим"*. 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"*.

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.

Таким чином, якісний аналіз підтвердив, що оцінка бачення майбутнього в особистих наративах є не лише індикатором емоційного стану, а й важливим відображенням загального рівня інтеграції досвіду та внутрішніх ресурсів. Високі оцінки пов'язувалися зі здатністю інтерпретувати власну історію як послідовну, відкриту до змін і змістовно наповнену, тоді як низькі – із переважанням безпорадності та відчуттям зупинки. Ці

дані узгоджуються з результатами кількісного аналізу та підсилюють висновки про роль резильєнтності як чинника, що підтримує оптимістичну перспективу в умовах невизначеності.

На додаток до попереднього аналізу, тексти наративних інтерв'ю були також згруповані за рівнем резильєнтності респондентів (X1), визначеним за шкалою CD-RISC-10. Це дозволило виявити змістові особливості особистих розповідей осіб із високим та низьким рівнем життєстійкості.

У респондентів із високим рівнем резильєнтності (бал за CD-RISC-10 понад 31,25) наративи відзначалися цілісністю структури, послідовністю викладу та присутністю рефлексивних елементів. Часто спостерігалася висхідна логіка: від визнання труднощів – до виявлення внутрішніх ресурсів – до побудови перспективного бачення себе у майбутньому. Наприклад, одна з респонденток описувала свій стан як *"Я сильна і маю багато витривалості"*, додаючи: *"Якщо я можу винести це, то мені під силу безліч можливостей"*. Інша зауважувала: *"Дуже хочу і сподіваюся, що я зможу змінитися"*. У цих висловлюваннях наявне усвідомлення складного досвіду, проте воно не веде до знецінення себе чи втрати надії. Навпаки – респонденти демонструють здатність інтегрувати пережите у власну історію та розпізнавати смисли, що дають опору та напрям руху.

У наративах осіб із низьким рівнем резильєнтності (бал за CD-RISC-10 нижче або дорівнює 20,75) переважали ознаки фрагментарності, емоційної плутанини та фіксації на негативному досвіді. Висловлювання таких респондентів часто відзначалися або уникненням теми майбутнього, або недовірою до можливості змін. Наприклад, респонденти зазначали: *"Я просто не знаю, як далі жити. Мені важко уявити щось інше, ніж сьогодні"*, *"Навіщо щось планувати, коли все одно нічого не залежить від мене"*. У таких історіях фігурують мотиви виснаження, вразливості, втрати агентності. У ряді

випадків респонденти не фіксували жодних згадок про майбутнє або висловлювали його в термінах загроз і невизначеності.

Таким чином, змістовий аналіз наративів підтвердив те, що було виявлено й у кількісному блоці: високий рівень резильєнтності асоціюється з більш цілісним, смислово насиченим і спрямованим на майбутнє способом викладу досвіду. Низька резильєнтність, навпаки, корелює з домінуванням емоційного виснаження, песимістичних установок і обмеженої здатності до смислової інтеграції подій.

Отримані результати дозволяють розглядати резильєнтність не лише як емоційну стійкість чи загальну адаптивність, а як ключовий ресурс, що впливає на спосіб осмислення власного досвіду у формі особистої розповіді. Високий рівень життєстійкості сприяє формуванню цілісного бачення себе в часовій перспективі, здатності інтегрувати критичні події у зв'язний наратив та окреслювати смислові опори для подальших дій. У цьому контексті оптимістичне бачення майбутнього не є проявом наївного заперечення труднощів, а відображає глибинний смисловий вибір: зберігати суб'єктну позицію, брати відповідальність за власне життя, рухатися навіть в умовах невизначеності. Отже, спосіб розповіді про власний досвід може свідчити про наявність або виснаження внутрішніх ресурсів, зокрема життєстійкості, і бути важливим критерієм для оцінювання адаптаційного потенціалу вимушених мігрантів.

Висновки. У межах проведеного дослідження було виявлено статистично значущий зв'язок між рівнем резильєнтності та характером бачення майбутнього в особистих наративах українців, які перебувають у вимушеній міграції. Результати засвідчили, що вищий рівень життєстійкості корелює з більш

оптимістичним емоційним тоном особистого наративу, наявністю чіткої часової перспективи, здатністю формувати смислові орієнтири та бачити себе як суб'єкта змін. В особистих наративах респондентів з низьким рівнем резильєнтності, навпаки, простежувалася фрагментарність, уникнення теми майбутнього, недовіра до можливості впливати на події.

Наукова новизна дослідження полягає в поєднанні кількісного й якісного підходів до аналізу особистих наративів у контексті вимушеної міграції, а також у вивченні оптимістичних перспектив як індикатора адаптаційного потенціалу. Теоретичне значення полягає в уточненні ролі резильєнтності не лише як емоційного ресурсу, а як чинника, що формує здатність до осмислення досвіду через побудову цілісного особистого наративу.

Практичне значення отриманих результатів полягає у підтвердженні потенціалу наративного підходу як засобу психосоціальної підтримки вимушених мігрантів: робота з особистими наративами може сприяти активізації внутрішніх ресурсів, формуванню цілісного бачення себе та відновленню здатності орієнтуватися на майбутнє. Особливої ваги це набуває в умовах тривалої невизначеності та обмеженого доступу до стабільного соціального середовища.

Подальші дослідження можуть бути зосереджені на вивченні інших психологічних та соціальних чинників, що впливають на структуру особистого наративу та уявлення про майбутнє, на відслідковуванні динаміки змін бачення майбутнього в особистих наративах у процесі адаптації, а також на розробленні практичних інтервенцій та програм підтримки з використанням наративного підходу в роботі з вимушеними мігрантами та біженцями.

Література:

1. Давиденко, О. В., & Сингаївська, І. В. (2022). Визначення феномену резильєнтності. У *Держава, регіони, підприємництва: інформаційні,*

суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: Матеріали IV міжнародної конференції, м. Київ, 7 груд. 2022 р. (с. 402–404). Київ.

2. Миронова, М. О. (2023). *Психологічна резильєнтність українців, які виїхали за кордон під час війни: Кваліфікаційна робота магістра*. Київ.
3. Мороз, Р. А. (2010). Наративи в психологічній теорії і практиці. *Проблеми сучасної психології*, (8), 719–727.
4. Мохнач, Л., & Сингаївська, І. (2020). Теоретичний аналіз впливу наративних психотехнологій на формування ідентичності особистості. У *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: Тези доповідей II міжнародної конференції, м. Київ, 20 лют. 2020 р.* Київ.
<https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/paper/view/19>
5. Мохнач, Л. Ю., & Сингаївська, І. В. (2022). 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.* (с. 296–298). Київ.
6. Омелянюк, С. М. (2019). Теоретико-методологічні основи дослідження соціально-психологічних наративів. *Актуальні проблеми психології*, 9(12), 233–244.
7. Сартр, Ж.-П. (1996). *Сучасна зарубіжна філософія: течії і напрямки* / упоряд. В. В. Лях, В. С. Пазенок (с. 112–182). Київ: Либідь.
8. Фуко, М. (2003). *Археологія знання*. Київ: Основи.
9. Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*, 2(80), 66–72.
<https://www.rheumatology.kiev.ua/wp/wp-content/uploads/2020/07/1187.pdf>
10. Bruner, J. S. (1990). *Acts of meaning*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
11. Bruner, J. (1991). The narrative construction of reality. *Critical Inquiry*, 18(1), 1–21.
<https://doi.org/10.1086/448619>
12. Gergen, K. J. (2011). The self as social construction. *Psychological Studies*, 56(1), 108–116.
<https://doi.org/10.1007/s12646-011-0066-1>
13. Heidegger, M. (2010). *Being and time*. Albany: State University of New York Press.
14. McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122.
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
15. Rogers, C. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Company.
16. Sarbin, T. R. (1986). *Narrative psychology: The storied nature of human conduct*. New York: Praeger Publishers.