

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:  
В.о. завідувача кафедри



Олена БЛАШКОВА

«08» травня 2025 р.

**«Чинники самореалізації молоді в умовах тимчасового переміщення»**

Кваліфікаційна робота здобувача  
вищої освіти першого (бакалаврського)  
рівня вищої освіти освітньо-  
професійної програми «Практична  
психологія»

**Нестеренко Влади Сергіївни**

Науковий керівник:

**Деснова Ірина Сергіївна** к. пед.наук, доцент, кафедри  
практичної психології

**Рецензент: Магдисюк Л. І.**, кандидат психологічних  
наук, доцент Волинського національного університету  
імені Лесі Українки, завідувача кафедри практичної  
психології та психодіагностики

Кваліфікаційна робота захищена  
з оцінкою 75/С/добре

Секретар ЕК



Ольга РЕБРО

«13» червня 2025р.

Київ – 2025

# ЗМІСТ

|                                                                                                                                               |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                                                             | <b>3</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ТИМЧАСОВОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ.....</b>           | <b>5</b>  |
| 1.1.    Теоретичне осмислення феномену самореалізації молоді в умовах тимчасового переміщення.....                                            | 5         |
| 1.2.    Психологічні особливості самореалізації молоді, яка перебуває в умовах тимчасового переміщення.....                                   | 11        |
| 1.3.    Роль соціальної підтримки у процесі самореалізації молоді в умовах тимчасового переміщення.....                                       | 16        |
| 1.4.    Чинники, що впливають на самореалізацію молоді в умовах тимчасового переміщення (особистісні, соціальні, культурні) .....             | 21        |
| Висновки до розділу 1 .....                                                                                                                   | 28        |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ НА СТАНОВЛЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ТИМЧАСОВОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ.....</b> | <b>31</b> |
| 2.1. Організація емпіричного дослідження: вибір методик та інструментів .....                                                                 | 31        |
| 2.2. Аналіз соціальних умов та їх вплив на самореалізацію молоді в умовах тимчасового переміщення.....                                        | 35        |
| 2.3. Діагностика психологічних чинників, що впливають на самореалізацію молоді в умовах тимчасового переміщення .....                         | 43        |
| 2.4. Рекомендації щодо підвищення ефективності самореалізації молоді через соціальну підтримку в умовах тимчасового переміщення .....         | 60        |
| Висновки до розділу 2 .....                                                                                                                   | 62        |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>                                                                                                                          | <b>64</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....</b>                                                                                                   | <b>70</b> |
| <b>ДОДАТКИ.....</b>                                                                                                                           | <b>80</b> |

## ВСТУП

**Актуальність.** Проблема самореалізації молоді є однією з актуальних тем сучасної психології та соціології, оскільки забезпечення можливостей для особистісного та професійного розвитку є важливим аспектом для молодих людей в умовах змінюваного соціального середовища. Особливу значущість ця проблема набуває в контексті тимчасового переміщення, яке сталося внаслідок соціальних, економічних або політичних криз. В умовах тимчасового переміщення молодь стикається з низкою труднощів, пов'язаних з адаптацією до нових умов, пошуком свого місця в суспільстві, відновленням соціальних зв'язків і пошуком можливостей для самореалізації.

Самореалізація молоді в таких умовах вимагає особливої уваги до факторів, що можуть сприяти або заважати цьому процесу. Серед них важливу роль відіграють особистісні, соціальні та культурні чинники, що впливають на психологічний стан і загальний розвиток молодої людини. Ключовим аспектом цього процесу є соціальна підтримка, яка може бути важливим ресурсом для адаптації та досягнення особистісних і професійних цілей.

**Об'єкт дослідження** – процес самореалізації молоді в умовах тимчасового переміщення.

**Предмет дослідження** – чинники, що впливають на самореалізацію молоді в умовах тимчасового переміщення, зокрема роль соціальної підтримки, психологічні, соціальні та культурні аспекти цього процесу.

**Мета цієї роботи** полягає в дослідженні чинників, які впливають на самореалізацію молоді в умовах тимчасового переміщення, зокрема, визначення ролі соціальної підтримки та вивчення психологічних особливостей, що зумовлюють ефективність цього процесу. Для досягнення цієї мети передбачається вирішення таких **завдань**:

- Вивчити теоретичні аспекти самореалізації молоді та її особливостей в умовах тимчасового переміщення.

- Проаналізувати роль соціальної підтримки в процесі самореалізації молоді.
- Визначити основні чинники, що впливають на самореалізацію молоді в цих умовах, та їх взаємозв'язки.
- Провести емпіричне дослідження, яке дозволить оцінити вплив соціальної підтримки на процес самореалізації молоді, що перебуває в умовах тимчасового переміщення.

Актуальність теми дипломної роботи зумовлена необхідністю дослідження проблем самореалізації молоді в умовах тимчасового переміщення, оскільки цей процес безпосередньо впливає на адаптацію та інтеграцію молодих людей у нове соціальне середовище. Також важливим аспектом є пошук практичних рекомендацій щодо ефективного застосування соціальної підтримки для підвищення рівня самореалізації молоді.

**Структура роботи** включає два основні розділи, що містять теоретичне осмислення феномену самореалізації молоді в умовах тимчасового переміщення, а також емпіричне дослідження цього процесу. Перший розділ зосереджений на аналізі теоретичних аспектів, а другий — на результатах проведеного емпіричного дослідження.

Робота має важливе значення для розробки психологічних та соціальних стратегій підтримки молоді, що тимчасово переміщена, та для сприяння її успішній інтеграції в нові соціальні умови.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ТИМЧАСОВОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ**

### **1.1. Теоретичне осмислення феномену самореалізації молоді в умовах тимчасового переміщення**

Самореалізація молоді – це одне з найважливіших питань сучасної науки, адже вона визначає не лише індивідуальну життєву траєкторію кожної особистості, а й формує майбутнє суспільства. Саме через процес самореалізації людина знаходить сенс життя, розкриває свої таланти, досягає поставлених цілей і стає активним учасником соціальних, культурних і професійних процесів. Молодість – це унікальний період, коли перед людиною відкривається безліч можливостей, і водночас це час, коли потрібно долати численні перешкоди, приймати відповідальні рішення та боротися за власне місце в житті [14, с. 160].

У наукових дослідженнях самореалізація молоді розглядається як складний, багатовимірний процес, що поєднує психологічні, філософські, педагогічні та соціальні аспекти. Це не просто досягнення певного успіху чи реалізація поставлених цілей – це глибокий внутрішній процес, що охоплює розвиток особистості, формування ціннісних орієнтацій, пошук сенсу життя та встановлення гармонії із собою та навколишнім світом.

У психології самореалізація традиційно розглядається як процес, що пов'язаний із прагненням людини до повного розкриття свого потенціалу. Один із найвідоміших дослідників цього феномену – Абрахам Маслоу, який у своїй ієрархії потреб виділив самореалізацію як найвищий рівень розвитку особистості. На його думку, людина може досягти самореалізації лише тоді, коли задоволені всі попередні потреби: фізіологічні, потреба у безпеці, любові, повазі та визнанні. Самореалізована особистість, за Маслоу, – це людина, яка живе відповідно до своїх глибинних прагнень, творчо розвивається, не залежить від зовнішнього схвалення і керується власними моральними принципами [21, с. 25].

К. Роджерс, представник гуманістичної психології, також вважав самореалізацію центральним аспектом розвитку людини. Він підкреслював, що кожен індивід прагне до «ідеального Я», а для досягнення цього стану необхідно мати сприятливе соціальне середовище, де людину приймають, підтримують і поважають. Роджерс стверджував, що самореалізація – це безперервний процес саморозвитку, що вимагає активної роботи над собою, подолання внутрішніх конфліктів і гармонійної інтеграції власного досвіду [21, с. 28].

Водночас сучасні дослідження показують, що психологічні аспекти самореалізації молоді значно ускладнилися через соціальні виклики. Інформаційне перевантаження, економічна нестабільність, високі вимоги до освіти та професійного розвитку, вплив соціальних мереж – усе це формує нові бар'єри на шляху досягнення самореалізації. Деякі психологи наголошують на тому, що надлишок можливостей може паралізувати молоду людину, викликаючи тривожність і страх перед прийняттям рішень. Саме тому у сучасній психології все більшого значення набувають методи підтримки молоді в процесі самореалізації, зокрема когнітивно-поведінкові підходи, коучинг, психотерапія та техніки саморефлексії.

Філософія розглядає самореалізацію як фундаментальну складову людського буття. Ще античні мислителі наголошували на тому, що щастя людини полягає у розкритті її внутрішнього потенціалу. Так, Арістотель визначав евдемонію (щастя) як досягнення вищої мети життя, що полягає у гармонійному розвитку особистості [23, с. 111].

У XX столітті екзистенційна філософія внесла новий погляд на самореалізацію, підкреслюючи її зв'язок із пошуком сенсу життя. Віктор Франкл, один із найвпливовіших представників цього напрямку, наголошував, що справжня самореалізація можлива лише тоді, коли людина знаходить власний сенс існування. Франкл вважав, що навіть у найскладніших умовах (наприклад, під час війни чи життєвих криз) людина здатна знайти внутрішню силу для самореалізації через любов, творчість і відповідальність [23, с. 114].

Сучасні філософи також піднімають питання про роль соціального середовища у процесі самореалізації. Адже молодь не може існувати у вакуумі – вона постійно взаємодіє з суспільством, що визначає умови її розвитку. Постмодерністські підходи підкреслюють, що в умовах сучасного глобалізованого світу самореалізація набуває нового значення, оскільки індивід змушений адаптуватися до швидких змін, багатозадачності та нестабільності [2, с. 114-115].

Самореалізація молоді багато в чому залежить від системи освіти, яка має створювати умови для розвитку індивідуальних здібностей і формування творчого мислення. Педагоги та дослідники наголошують на важливості особистісно-орієнтованого навчання, що дозволяє студентам і школярам проявляти ініціативу, брати відповідальність за власний розвиток і самостійно обирати шляхи навчання [6, с. 4-6].

Важливу роль відіграє не лише академічна освіта, а й неформальні освітні практики: участь у волонтерських проєктах, молодіжних ініціативах, мистецьких і творчих заходах. Саме такі форми діяльності допомагають молодим людям розкрити свій потенціал, знайти власний голос і визначитися з професійним шляхом.

Сучасні освітні технології також сприяють самореалізації, надаючи доступ до знань і можливостей у будь-якому куточку світу. Онлайн-курси, дистанційне навчання, платформи для розвитку навичок – усе це відкриває нові горизонти для молоді, яка прагне самореалізуватися у різних сферах [44, с. 196-197].

Феномен самореалізації молоді є складним і багатогранним явищем, що поєднує внутрішні прагнення особистості та зовнішні соціальні умови. Психологія, філософія та педагогіка пропонують різні підходи до розуміння цього процесу, але всі вони сходяться на думці, що для самореалізації необхідно створювати сприятливі умови – як на рівні особистого розвитку, так і на рівні суспільних структур. Молодь – це майбутнє, і від того, наскільки

вона зможе реалізувати свій потенціал, залежить подальший розвиток людства.

Самореалізація молоді в умовах вимушеного переселення є складним і багатовимірним процесом, що залежить від внутрішніх ресурсів особистості та соціального середовища. Гуманістичний підхід акцентує увагу на унікальності кожної людини та її потенціалі до розвитку. Він підкреслює, що для повноцінної самореалізації необхідне сприятливе соціальне оточення, яке підтримує особистість у її прагненні до розвитку. У цьому контексті молодь, що переживає тимчасове переміщення, потребує умов, які б сприяли їхньому самовизначенню, формуванню життєвих цілей та інтеграції в нове середовище [52, с. 8].

Екзистенційний підхід, запропонований Віктором Франклом, робить акцент на пошуку сенсу як головного чинника психологічної стійкості. З огляду на обставини вимушеного переміщення, важливою є здатність молоді знаходити нові сенси навіть у складних життєвих умовах. Франкл вважав, що людина завжди має свободу вибору та відповідальність за своє ставлення до ситуації. У контексті самореалізації молоді це означає, що навіть у новому середовищі можна знайти можливості для розвитку через навчання, професійну діяльність чи громадську активність [52, с. 10].

Соціокультурний підхід до самореалізації наголошує на значенні соціального середовища, культурного контексту та підтримки з боку суспільства. Умови тимчасового переміщення змінюють доступ молоді до ресурсів для розвитку, освіти та професійного становлення. Важливу роль відіграє соціальна підтримка – як з боку місцевої громади, так і через інтеграційні програми, які допомагають адаптуватися до нових умов.

Ключовими факторами самореалізації молоді в умовах вимушеного переселення є [57, с. 64]:

- Доступ до освіти – можливість продовжувати навчання сприяє збереженню особистісної ідентичності та розвитку професійних навичок.

- Професійна адаптація – інтеграція у ринок праці, участь у стажуваннях та волонтерських проєктах допомагають молоді знайти своє місце у суспільстві.
- Соціальна підтримка – позитивне спілкування та допомога з боку місцевих жителів, громадських організацій та волонтерів сприяють психологічній адаптації.
- Збереження культурної ідентичності – можливість підтримувати зв'язок із власною культурою допомагає подолати почуття ізоляції та сприяє гармонійному розвитку.

Водночас, молодь стикається з певними бар'єрами на шляху до самореалізації: соціальною нерівністю, нестабільністю середовища, культурними розбіжностями та труднощами адаптації. Саме тому державні та громадські ініціативи повинні бути спрямовані на створення сприятливого середовища, що стимулює розвиток особистості та її інтеграцію [55, с. 61].

Самореалізація молоді в умовах тимчасового переміщення є складним і багатовимірним процесом, що включає адаптацію до нових соціальних умов, інтеграцію в нове середовище та формування стратегії особистісного розвитку. У цьому контексті самореалізація охоплює поступове розкриття потенціалу особистості та пошук гармонії між власними прагненнями й реальними можливостями в змінених життєвих обставинах. Основними етапами цього процесу є осмислення нової ідентичності, визначення цілей у нових умовах та досягнення успіху через мобілізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Перший етап – переосмислення ідентичності – набуває особливого значення, оскільки молодь, що опинилася в ситуації вимушеного переміщення, стикається з необхідністю адаптації до нового соціокультурного простору. Цей період супроводжується самопізнанням, аналізом власних здібностей, цінностей і перспектив у новому середовищі. Молоді люди проходять крізь процес інтеграції, що включає подолання невизначеності та формування оновленої "Я-концепції". Пошук відповідей на запитання "Хто я

у цих нових умовах?" та "Які можливості відкриває переді мною ця ситуація?" є ключовими аспектами цього етапу. Успішне подолання кризи ідентичності сприяє зміцненню впевненості в собі та визначенню подальших напрямків розвитку.

Другий етап пов'язаний із визначенням цілей, які враховують нові реалії життя. Молодь формулює завдання, що відповідають їхнім потребам, інтересам і доступним ресурсам, одночасно пристосовуючись до змінених умов. Планування стає критично важливим компонентом цього етапу, оскільки воно дозволяє чітко окреслити стратегію досягнення поставлених цілей. Водночас виникають виклики, пов'язані з нестачею ресурсів, невизначеністю щодо майбутнього та необхідністю швидкого прийняття рішень, що потребує розвиненої адаптивності та гнучкості мислення.

Завершальним етапом процесу самореалізації є досягнення успіху, що проявляється у відчутті задоволення від власних досягнень та соціальній інтеграції. Молодь активно використовує свої знання, навички та можливості для реалізації поставлених завдань, розкриваючи власний потенціал навіть у складних обставинах. У цьому процесі особистість не лише розширює свої компетенції, а й отримує соціальне визнання, що є важливим фактором психологічного благополуччя. Водночас етап досягнення успіху може супроводжуватися викликами, зокрема емоційною втомою або необхідністю коригування цілей через зміни в навколишньому середовищі [71, с. 202].

Отже, самореалізація молоді в умовах тимчасового переміщення є поступальним процесом, що включає переосмислення ідентичності, визначення цілей та досягнення успіху. Взаємозв'язок цих етапів забезпечує динамічний характер саморозвитку, адже кожне досягнення створює передумови для подальшого особистісного зростання. Важливу роль у цьому процесі відіграють як внутрішні чинники – мотивація, цінності, здібності, так і зовнішні – соціальні умови, підтримка громади та доступність освітніх і професійних можливостей. Гармонійне поєднання цих факторів сприяє успішній адаптації та розвитку молоді навіть у складних життєвих обставинах.

## **1.2. Психологічні особливості самореалізації молоді, яка перебуває в умовах тимчасового переміщення**

Психологічні особливості самореалізації молоді, яка перебуває в умовах тимчасового переміщення, вимагають детального розгляду через їх складність та актуальність. Вимушене переселення, яке часто супроводжується розривом звичних соціальних зв'язків, створює нові виклики для молодих людей, адже кожен етап адаптації пов'язаний із значними емоційними та психологічними труднощами. Самореалізація в такому контексті стає не лише питанням досягнення особистісних цілей, а й процесом боротьби з новими зовнішніми та внутрішніми бар'єрами.

Однією з найбільших проблем є ідентичність особистості, яка може зазнавати змін під впливом нових умов. Молодь, що переживає тимчасове переміщення, часто почувається чужою в новому середовищі. Втрата звичних соціальних зв'язків, зміна культурних контекстів і постійна невизначеність у майбутньому можуть призводити до відчуття розгубленості, а також до труднощів у самовизначенні. У таких умовах важливою є здатність молоді формувати нові соціальні зв'язки та адаптуватися до нових реалій, що є необхідним кроком для подальшої самореалізації [20, с. 86-87].

Як зазначає К. Гавриловська, розвиток особистісної ідентичності в молодіжному віці — це процес інтеграції соціальних і індивідуальних аспектів, які формують основи для самореалізації. Важливою частиною цього процесу є прагнення до автономії — бажання приймати самостійні рішення, нести відповідальність за своє життя та діяти відповідно до власних цінностей і життєвих орієнтирів. Однак автономія в даному контексті не означає відокремлення від суспільства, а, навпаки, здатність діяти, зберігаючи зв'язок із соціальним середовищем, яке важливе для інтеграції у суспільство та досягнення особистісних цілей.

У той же час, молодь стикається з безліччю внутрішніх суперечностей. Вони повинні знайти баланс між особистою свободою та соціальними очікуваннями, що часто супроводжуються труднощами у визначенні своїх цілей, потреб та пріоритетів. У цьому контексті важливими стають механізми самореалізації, які допомагають молодій людині зрозуміти, як взаємодіяти з новими соціальними ролями, такими як студент, працівник, член громади тощо. Цей процес адаптації до нових соціальних реалій та пошук оптимальних способів самовираження є суттєвим фактором для формування особистісної ідентичності та автономії.

Тимчасове переміщення, яке переживає молодь, додає нових викликів для становлення самореалізації. Воно може стати джерелом значних психологічних криз, зокрема кризи ідентичності та втрати звичних соціальних ролей. Зміна середовища, переїзд на нове місце, нові соціальні ролі — все це може стати каталізатором розгубленості, внутрішніх конфліктів та навіть депресії. Це обумовлено необхідністю адаптації до нових умов, втратою соціальних зв'язків та культурних орієнтирів, що були важливими до переміщення [19, с. 112].

Криза ідентичності особливо гостро проявляється в умовах тимчасового переміщення, оскільки людина змушена переосмислювати свої цінності, життєві цілі та ставлення до себе у контексті нових обставин. Втрата стабільності, обумовлена зміною соціальних умов, може викликати відчуття невизначеності та ізольованості. Молоді люди можуть втрачати зв'язок із минулим, своєю професійною чи культурною ідентичністю, що ускладнює їх адаптацію до нових реалій [10, с. 220].

Додатковим важким фактором є втрата соціальних ролей, які мали значення у попередньому середовищі. Ролі студента, активного учасника громади чи члена соціальної групи можуть бути неактуальними або зовсім втраченими через зміну обставин. Це спричиняє зниження самооцінки, відчуття маргіналізації та загрози для соціальної інтеграції. Відсутність стабільних соціальних зв'язків створює психологічний вакуум, в якому молоді

люди починають шукати нові способи інтеграції, нові соціальні ролі та можливості для самореалізації.

У результаті, психологічні кризи, що виникають в умовах тимчасового переміщення, можуть негативно впливати на процес самореалізації молоді, але одночасно вони відкривають можливості для розвитку нових внутрішніх ресурсів. Це може бути періодом інтенсивного самопізнання, розширення можливостей для адаптації до нових умов і, в кінцевому підсумку, зміцнення самостійності та здатності досягати поставлених цілей.

Зміни в мотиваційній сфері молоді в умовах тимчасового переміщення також заслуговують на увагу. Переміщення зазвичай супроводжується зростанням акценту на задоволенні базових потреб, таких як фізична безпека, житло та стабільність. У кризових умовах значення самоактуалізації тимчасово поступається місцем прагненню забезпечити собі базові життєві потреби. Проте, разом з цим, молодь часто змушена переоцінити свої життєві орієнтири, переосмислити цілі та спрямувати свої зусилля на інтеграцію у нове середовище або на підтримку сім'ї [75, с. 38].

Не менш важливим є розвиток соціальної мотивації в молоді. В умовах переміщення збільшується потреба в соціальній підтримці, прагненні допомогти іншим, допомогти родині чи спільноті. Це не лише зміцнює почуття причетності до групи, але й сприяє підтримці психологічної стабільності навіть у найскладніших умовах.

Адаптація до нових умов життя вимагає розвитку внутрішніх механізмів, таких як когнітивна рефлексія, стресостійкість і емоційна регуляція. Когнітивна рефлексія допомагає молоді осмислити досвід, аналізувати свої досягнення та невдачі, знаходити нові рішення для подолання труднощів. Стресостійкість дозволяє зберігати психологічну рівновагу навіть в умовах стресу та невизначеності, що важливо для збереження мотивації та прагнення до самореалізації. Емоційна регуляція, в свою чергу, дає можливість адаптуватися до нових обставин, контролювати емоційні реакції

та діяти на основі свідомих рішень, що зміцнює здатність долати стресові ситуації [89, с. 4].

Соціальна підтримка виявляється вирішальним фактором у процесі адаптації та самореалізації. Особливо важливу роль відіграє підтримка з боку родини, друзів, а також різноманітних організацій, які працюють з переселенцями. Вони можуть стати джерелом моральної, психологічної та практичної допомоги, що значно знижує рівень стресу та дозволяє молодим людям відчувати більшу впевненість у своїх силах і можливостях. Окрім того, адаптація може залежати від того, наскільки молоді люди здатні використовувати свої психологічні ресурси, такі як резилієнтність, самоконтроль, здатність до конструктивного вирішення проблем.

Невід'ємною частиною самореалізації є освіта та професійна діяльність, які не лише допомагають знайти своє місце в новому середовищі, а й дають можливість для розвитку та вдосконалення. Наявність можливості продовжити навчання або отримати нові професійні навички є важливим чинником для подолання стресу та невизначеності. Проте, нерідко молодь стикається з різними труднощами, такими як обмежений доступ до ресурсів, бюрократичні перешкоди чи навіть дискримінація, що може значно ускладнити цей процес [70, с. 159].

З психологічного боку, ефективні стратегії подолання труднощів включають розвиток емоційного інтелекту, здатності до саморегуляції та стійкості до стресових ситуацій. У цьому контексті важливими є групові тренінги, психологічна підтримка та розвиток навичок адаптації до нових умов. Групова психологічна підтримка сприяє не лише емоційному розвантаженню, а й створенню нового кола підтримки, що є критично важливим для стабільності психологічного стану молоді.

Представлена таблиця містить узагальнені результати дослідження психологічних особливостей самореалізації молоді в умовах тимчасового переміщення. Вона відображає ключові чинники, що впливають на процес адаптації та розвитку особистості в новому середовищі.

У таблиці виокремлено основні соціальні, емоційні та особистісні аспекти самореалізації, зокрема рівень стресостійкості, наявність соціальної підтримки, труднощі у встановленні нових соціальних зв'язків, освітні та професійні перспективи, а також роль емоційної регуляції в адаптаційному процесі. Окремо розглянуто вплив кризових ситуацій на самосприйняття та мотивацію молоді, а також механізми подолання викликів, пов'язаних із переміщенням [79, с. 124].

*Таблиця 1.1.*

**Психологічні особливості самореалізації молоді, яка перебуває в умовах тимчасового переміщення**

| <b>Аспект</b>                            | <b>Основні характеристики</b>                                                                                                                                  |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ідентичність та самовизначення</b>    | Втрата звичних соціальних зв'язків, криза ідентичності, пошук нових соціальних ролей, необхідність адаптації до зміненого середовища.                          |
| <b>Автономія та соціальна інтеграція</b> | Прагнення до самостійності, формування нових соціальних зв'язків, необхідність збереження балансу між особистою свободою та соціальними очікуваннями.          |
| <b>Психологічні кризи та труднощі</b>    | Відчуття розгубленості, ізольованості, депресивні стани, зниження самооцінки через втрату соціальних ролей, невизначеність у майбутньому.                      |
| <b>Мотиваційна сфера</b>                 | Фокус на задоволенні базових потреб (безпека, житло), поступове повернення до самоактуалізації, зростання соціальної мотивації та потреби у підтримці громади. |
| <b>Адаптаційні механізми</b>             | Когнітивна рефлексія, розвиток стресостійкості, емоційна регуляція, використання внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.                                  |
| <b>Роль соціальної підтримки</b>         | Важливість підтримки сім'ї, друзів, громадських організацій; можливості отримання психологічної та матеріальної допомоги для зниження рівня стресу.            |
| <b>Освіта та професійна діяльність</b>   | Значущість продовження навчання та професійного розвитку, труднощі з доступом до ресурсів, роль освіти у збереженні мотивації та самооцінки.                   |
| <b>Ефективні стратегії подолання</b>     | Групові психологічна підтримка, розвиток емоційного інтелекту, тренінги на адаптацію та саморегуляцію, пошук нових можливостей для особистісного зростання.    |

Дані таблиці демонструють, що успішність самореалізації значною мірою залежить від доступу до освітніх і професійних можливостей, психологічної підтримки та внутрішніх ресурсів особистості. Водночас, існують значні труднощі, зокрема нестабільність життєвих обставин,

соціальна ізоляція та емоційне виснаження, які можуть перешкоджати ефективному розвитку.

Отже, самореалізація молоді в умовах тимчасового переміщення є складним і багатограним процесом, що вимагає врахування численних факторів — від соціальної підтримки до особистісних ресурсів. Застосування комплексного підходу, що включає психологічну підтримку, розвиток стресостійкості та надання можливостей для освіти і професійного зростання, допоможе молодим людям не лише адаптуватися, а й повноцінно розвиватися навіть у складних умовах вимушеного переселення.

### **1.3. Роль соціальної підтримки у процесі самореалізації молоді в умовах тимчасового переміщення**

Сучасний світ сповнений викликів, і одним із найскладніших є вимушене переміщення людей унаслідок воєнних конфліктів, соціально-економічних криз або екологічних катастроф. Особливо гостро ці труднощі переживає молодь, яка змушена адаптуватися до нового середовища, нерідко залишаючи позаду не лише дім, а й звичне соціальне оточення, можливості для освіти та професійного розвитку. У таких умовах питання соціальної підтримки набуває ключового значення, адже саме вона допомагає молодим людям знайти нові точки опори, відновити психологічний баланс і продовжити процес самореалізації [61, с. 9].

Соціальна підтримка є невід’ємною складовою адаптаційного процесу, оскільки вона впливає на емоційний стан, рівень мотивації та впевненість у власних силах. Це багатовимірне поняття включає різні аспекти допомоги: від емоційної підтримки з боку родини та друзів до інформаційного забезпечення, матеріальної допомоги та соціальної інтеграції через громадські ініціативи. Молодь, яка опинилася в умовах тимчасового переміщення, часто стикається з низкою серйозних викликів: втрата соціальних зв’язків, невизначеність

майбутнього, складність у пошуку ресурсів для навчання та працевлаштування. Відсутність відчуття стабільності та підтримки може призводити до психологічного виснаження, що негативно впливає на процес самореалізації та розвиток особистості.

У психології та соціології соціальна підтримка розглядається як система взаємодії людини із суспільством, що спрямована на створення умов для її благополуччя. Вона може проявлятися в різних формах, зокрема в таких, як [65, с. 59]:

- емоційна підтримка – турбота, розуміння, співчуття та моральна допомога, яка дозволяє людині відчувати себе прийнятою та важливою для інших. Для молоді, що переживає тимчасове переміщення, така підтримка особливо важлива, адже вона допомагає подолати почуття самотності, тривожності та невпевненості;
- інформаційна підтримка – надання важливої інформації щодо можливостей навчання, працевлаштування, юридичних питань або соціальних програм. Знання про доступні ресурси допомагає молоді швидше адаптуватися та знайти шляхи для подальшого розвитку;
- інструментальна підтримка – реальна допомога у вигляді сприяння у працевлаштуванні, наданні житла, доступу до медичних та освітніх послуг;
- матеріальна підтримка – забезпечення основних життєвих потреб через фінансову допомогу, забезпечення житлом, харчуванням або іншими необхідними ресурсами.

Кожен із цих видів підтримки відіграє важливу роль у формуванні відчуття безпеки та впевненості, що вкрай необхідно для молодої людини в нових, невизначених умовах.

Важливо підкреслити, що рівень соціальної підтримки безпосередньо впливає на психологічне благополуччя людини. Чим більше людина відчуває підтримку з боку родини, друзів, суспільства та держави, тим легше їй подолати стрес, розвинути адаптивні механізми та досягти особистісних і

професійних цілей. Соціальне оточення відіграє вирішальну роль у цьому процесі, адже воно створює умови для розширення можливостей, розвитку впевненості у власних силах та формування довгострокових перспектив [80, с. 28].

Родина традиційно є першою та найважливішою опорою для молоді людини, особливо в умовах кризових ситуацій. Близькі люди забезпечують відчуття стабільності, довіри та прийняття. У складні моменти емоційна підтримка батьків, братів і сестер допомагає пережити втрату звичного способу життя, зберегти віру в майбутнє та знайти сили для подальшого розвитку.

Дружні стосунки є важливим джерелом підтримки, що сприяє адаптації в новому середовищі. Завдяки друзям молодь отримує не лише емоційну підтримку, а й нові соціальні контакти, можливості для навчання, професійного розвитку та особистісного зростання. Особливо цінними є взаємодія з ровесниками, обмін досвідом і спільні активності, які допомагають уникнути соціальної ізоляції.

Школи, університети та інші навчальні заклади відіграють важливу роль у соціальній підтримці молоді. Викладачі можуть не лише навчати, а й допомагати у вирішенні психологічних та соціальних проблем. Крім того, освітні заклади часто пропонують додаткові ресурси, такі як психологічна допомога, програми адаптації для переміщених осіб, стипендії та можливості для самореалізації [80, с. 30].

У сучасному світі значну роль у наданні підтримки відіграють неурядові організації, волонтерські ініціативи та благодійні фонди. Вони забезпечують широкий спектр допомоги: від надання матеріальних ресурсів до психологічної підтримки та сприяння соціальній інтеграції. Наприклад, багато організацій створюють центри для молоді, де вони можуть отримати юридичні консультації, знайти інформацію про освітні та кар'єрні можливості, а також взяти участь у громадських ініціативах.

Життя в новому місці часто супроводжується відчуттям невизначеності. Молодь, яка звикла до певного оточення, друзів, можливостей, раптово опиняється в середовищі, де все чуже – від мови чи діалекту до правил поведінки та соціальних норм. У такі моменти підтримка з боку близьких, друзів або навіть незнайомців відіграє величезну роль.

Коли поруч є люди, які готові вислухати, дати пораду або просто сказати: "Ти не один. Ми разом!", рівень стресу знижується, а психіка поступово адаптується до змін. Відчуття, що ти не залишений наодинці зі своїми переживаннями, додає внутрішньої сили та дозволяє легше справлятися з труднощами. Це може бути тепла розмова з другом, слова підтримки від викладача, допомога з боку волонтерської організації – усе це створює емоційну опору, яка допомагає не ламатися під тиском обставин [40, с. 72].

Психологічна стійкість – це не лише здатність витримати удари долі, а й уміння адаптуватися до нової реальності. Людина, яка отримує підтримку, швидше відновлюється після стресових ситуацій, менш схильна до депресії, а головне – не боїться робити кроки вперед.

Уявімо двох молодих людей, які через певні обставини змушені були переїхати до іншого міста. Один з них залишився сам на сам зі своїми проблемами, а інший отримав підтримку – його запросили до навчальної групи, допомогли знайти курси для підвищення кваліфікації, познайомили з роботодавцем, який зацікавлений у молодих спеціалістах. Зрозуміло, що другий значно швидше адаптується і знайде можливості для самореалізації.

Мотивація – річ нестабільна. Особливо коли життя різко змінюється, і здається, що всі плани летять у прірву. Але саме тут соціальна підтримка може стати тим рушієм, який поверне людині бажання розвиватися [40, с. 73].

Соціальна підтримка створює середовище, у якому людина почувається потрібною, цінною, здатною досягати своїх цілей. Якщо в тебе є друзі, які надихають, викладачі, що вірять у твій потенціал, чи просто знайомі, які радять, куди можна податися, – набагато легше рухатися вперед.

Коли молода людина бачить, що її підтримують, вона відчуває силу працювати над собою, пробувати нові можливості, ставити перед собою сміливі цілі. Це може бути повернення до навчання, пошук нової роботи, саморозвиток через волонтерство чи створення власного проєкту.

Один із найважчих аспектів переміщення – це відчуття чужості. Молодь може боятися звертатися за допомогою, соромитися своєї ситуації, переживати, що її не приймуть у новій спільноті [22].

Проте якщо в новому середовищі знаходяться люди, які готові допомогти, підтримати словом або справою, все змінюється. Простий жест – коли хтось підказав, як знайти потрібне місце, запросив на подію або просто запропонував разом випити кави – може створити відчуття комфорту та безпеки.

Довіра формується там, де є підтримка. Якщо молода людина знає, що є до кого звернутися, вона почувається набагато впевненіше. Це не лише допомагає психологічно, а й дає змогу активніше включатися в соціальне життя.

Коли відчуваєш, що тобі раді, що тебе приймають, легше заводити нові знайомства, брати участь у заходах, ставати частиною спільноти. А це, у свою чергу, відкриває нові можливості для самореалізації.

Дивно, але саме в складних умовах часто з'являються нові лідери. Молоді люди, які самі отримали підтримку, нерідко стають тими, хто допомагає іншим. Це не лише про волонтерство чи соціальну активність – це про внутрішнє відчуття відповідальності, здатність бачити проблеми та знаходити шляхи їх вирішення.

Коли хтось колись допоміг тобі, у тебе з'являється бажання зробити те саме для інших. Це може бути організація ініціативної групи, створення молодіжного проєкту, участь у громадських рухах або просто допомога тим, хто тільки-но опинився в схожій ситуації.

Соціальна підтримка дає впевненість у своїх силах, а разом із цим – бажання діяти. Лідерство не завжди означає керувати великими проєктами,

інколи це просто здатність брати відповідальність, приймати рішення та надихати інших.

Соціальна підтримка – це не просто допомога, це потужний інструмент, що змінює життя. Вона зменшує рівень стресу, дає сили рухатися вперед, формує почуття безпеки та відкриває нові можливості для розвитку. Молодь, яка отримує підтримку, не лише легше адаптується, а й знаходить у собі сили для самореалізації, набуває лідерських якостей та починає допомагати іншим.

Кожен із нас може бути частиною цієї підтримки – простим словом, дією, участю у спільноті. Бо іноді один добрий жест може змінити чиєсь життя. І саме так народжуються нові можливості, нові ідеї та нові історії успіху.

#### **1.4. Чинники, що впливають на самореалізацію молоді в умовах тимчасового переміщення (особистісні, соціальні, культурні)**

Коли людина опиняється в незнайомих умовах, її головними ресурсами стають не матеріальні речі, а внутрішні якості: стійкість, гнучкість, мотивація та здатність адаптуватися.

Тимчасове переміщення — це завжди стрес. Втрата звичного способу життя, необхідність будувати нові соціальні зв'язки, невизначеність щодо майбутнього — усе це створює сильне емоційне навантаження. Однак людина, яка має високий рівень психологічної стійкості, здатна швидше адаптуватися та знайти нові можливості [1, с. 48].

Психологічна стійкість — це не про те, щоб не відчувати страх або сум. Це про вміння долати труднощі, не втрачати віру в себе та шукати шляхи виходу навіть у складних ситуаціях. Молоді люди, які вміють адаптуватися до змін, легше знаходять нових друзів, швидше вливаються в нові спільноти та впевненіше рухаються вперед.

Самореалізація неможлива без віри в себе. Якщо людина сумнівається у своїх силах, вона не наважиться пробувати нове, брати на себе

відповідальність і досягати високих результатів. Особливо це відчутно в умовах тимчасового переміщення, коли молода людина може відчувати невпевненість через нове оточення, мовний бар'єр або нестачу знайомих.

Важливо, щоб у цей момент поруч були люди, які підтримають, допоможуть розгледіти сильні сторони та дадуть поштовх до дій. Але навіть за відсутності такої підтримки молодь може працювати над своєю самооцінкою самостійно: ставити перед собою маленькі цілі, досягати їх і поступово зміцнювати віру в себе.

Чи можна розвиватися без мотивації? Навряд чи. Бажання досягати цілей, навчатися, працювати, відкривати нові горизонти — це те, що рухає молодь уперед. Але тимчасове переміщення може стати серйозним викликом для мотивації: коли все навколо змінилося, коли майбутнє здається туманним, легко втратити внутрішній вогонь [1, с. 50].

Проте саме в таких умовах важливо знайти нові стимули для розвитку. Наприклад, якщо людина не може продовжувати навчання в улюбленому університеті, вона може шукати онлайн-курси або долучатися до освітніх програм у новому місті. Якщо немає можливості працювати за фахом, можна пробувати себе в нових напрямках. Головне — не зупинятися.

Молодь, яка вміє мислити нестандартно, має значно більше шансів на успішну самореалізацію. Креативний підхід допомагає знаходити можливості навіть там, де їх, здається, немає. Це може бути пошук нових шляхів навчання, створення власних проєктів, заснування спільнот або навіть зміна професійного вектору [12, с. 19-21].

Гнучкість мислення допомагає не сприймати труднощі як кінець, а бачити в них новий початок. Наприклад, якщо молода людина мріяла стати художником, але в умовах тимчасового переміщення немає можливості відвідувати художню школу, вона може розвивати свої навички онлайн, знаходити творчі конкурси чи навіть продавати свої роботи в інтернеті.

Самореалізація молоді в умовах тимчасового переміщення — це складний, але цілком можливий процес. Головне — розуміти, що успіх

залежить не лише від зовнішніх обставин, а й від внутрішніх ресурсів. Психологічна стійкість, віра в себе, мотивація та гнучкість мислення — це ті якості, які допомагають знайти своє місце в нових умовах та не втратити себе [15, с. 123-125].

Людина – істота соціальна. Ми не можемо існувати без спілкування, підтримки та відчуття приналежності до певної групи. Особливо це важливо для молоді, яка перебуває в стані пошуку себе, формування життєвих цілей та побудови майбутнього. Але що відбувається, коли звичний світ руйнується, доводиться залишити рідний дім, друзів, університет чи школу? У таких умовах соціальна підтримка стає не просто важливим, а критично необхідним ресурсом для подальшої самореалізації.

Родина, друзі, освітні заклади, громадські організації та навіть державні структури – усі вони можуть відігравати ключову роль у процесі адаптації та розвитку молоді. Саме завдяки цьому оточенню можна швидше відчувати себе на своєму місці, знайти нові можливості для навчання та роботи, отримати необхідну підтримку й мотивацію [9, с. 129].

Коли молода людина стикається з невизначеністю, родина може стати тим «якорем», який не дасть загубитися в новій реальності. Батьки, брати, сестри – це не просто близькі люди, а ті, хто здатен створити атмосферу безпеки навіть у найскладніші моменти.

Емоційна підтримка родини допомагає впоратися зі страхами та невпевненістю, які виникають після зміни місця проживання. Коли є кому вислухати, підбадьорити, нагадати про сильні сторони – значно легше приймати виклики нового середовища.

Крім того, родина може відігравати практичну роль у самореалізації: допомагати шукати навчальні можливості, підштовхувати до нових цілей, підтримувати фінансово або навіть мотивувати розпочати власну справу. Важливо, щоб у родині панувала атмосфера довіри, де кожен може відкрито говорити про свої переживання та отримувати розуміння.

Дружба – це не лише спільні інтереси та веселе проведення часу. Це ще й потужний ресурс для адаптації та розвитку. У новому середовищі знайти однодумців може бути непросто, особливо якщо доводиться змінювати не лише місто, а й країну, культуру, мову спілкування.

Однак нові знайомства – це завжди нові перспективи. Друзі можуть допомогти інтегруватися у спільноту, розповісти про місцеві можливості, познайомити з цікавими людьми. Через спілкування з іншими молодь вчиться бути відкритою, гнучкою, знаходити нестандартні рішення та приймати зміни як частину життя.

Особливо важливо, коли нові знайомі не лише підтримують морально, а й надихають на розвиток. Наприклад, хтось уже адаптувався до нових умов і може поділитися досвідом, порадити курси, тренінги, стажування або навіть запропонувати співпрацю.

Для молоді, яка прагне самореалізації, освіта відіграє величезну роль. Саме навчальні заклади часто стають тим місцем, де можна не лише отримати знання, а й знайти друзів, менторів, наставників.

Університети та школи можуть створювати сприятливі умови для адаптації переміщеної молоді [25, с. 15-17]:

- організовувати спеціальні освітні програми та стипендії;
- залучати психологів, які допомагають справитися зі стресом і невпевненістю;
- створювати студентські клуби, де можна знайти нове коло спілкування;
- надавати можливість дистанційного навчання для тих, хто ще не повністю адаптувався.

Особливу роль відіграють викладачі. Вони можуть не просто навчати, а й мотивувати, підтримувати, радити, спрямовувати в потрібному напрямку. Важливо, щоб молодь не боялася звертатися за допомогою, проявляти ініціативу та брати максимум від освітніх можливостей.

Умови тимчасового переміщення часто створюють відчуття розгубленості. Але один із найкращих способів знайти себе – це почати

допомагати іншим. Волонтерство не лише дає відчуття корисності, а й відкриває нові знайомства, розширює світогляд і навіть може допомогти визначитися з майбутньою професією.

Громадські організації часто пропонують молоді можливість долучитися до різних проєктів [31, с. 28]:

- допомога в центрах підтримки переселенців;
- організація культурних або освітніх заходів;
- участь у соціальних ініціативах;
- робота над екологічними або благодійними проєктами.

Окрім того, волонтерство може стати містком до майбутнього професійного розвитку. Чимало компаній цінують досвід громадської діяльності, адже він свідчить про відповідальність, ініціативність та вміння працювати в команді.

Державна допомога та соціальні програми: коли підтримка стає системною

Хоча особиста ініціатива та підтримка з боку близьких відіграють важливу роль, самореалізація молоді значно залежить і від системної підтримки держави.

Ефективні соціальні програми можуть забезпечити [31, с. 29]:

- фінансову підтримку у вигляді стипендій або грантів;
- доступ до освітніх програм для переміщених осіб;
- сприяння працевлаштуванню через державні центри зайнятості;
- психологічну підтримку через консультації та спеціальні програми адаптації.

Держава може створювати можливості для молоді, але важливо, щоб сама молодь знала про ці програми та активно ними користувалася.

Самореалізація в умовах тимчасового переміщення — це не лише внутрішня робота над собою, а й правильне використання соціальних ресурсів. Родина, друзі, викладачі, громадські ініціативи та державна підтримка можуть

стати міцним фундаментом, який допоможе не лише адаптуватися до нових умов, а й знайти нові можливості для розвитку.

Культурні чинники суттєво впливають на процес самореалізації молоді. Як швидко і гармонійно людина інтегрується у нове середовище, наскільки їй вдається зберегти власну ідентичність і чи знайде вона можливості для творчої реалізації — усе це визначає її подальший розвиток.

Приїжджаючи в іншу країну або навіть інший регіон, молодь часто опиняється перед невідомим: інша мова, нові звички людей, відмінні соціальні правила та неписані норми поведінки. Те, що було звичним у рідному середовищі, тут може викликати нерозуміння або навіть здивування [11, с. 49].

Наприклад, у різних культурах існують свої уявлення про ввічливість. Десь заведено тепло обійматися при зустрічі, а десь це сприймається як порушення особистих кордонів. У деяких країнах прийнято вести себе стримано, а в інших — проявляти емоції якомога відкритіше. Ці дрібниці можуть здаватися незначними, але вони відіграють велику роль у процесі адаптації: якщо молода людина не знає місцевих звичаїв, їй може бути складно будувати соціальні зв'язки.

Але нова культура — це не тільки виклик, а й можливість розширити власні горизонти. Чим більше молодь відкривається до вивчення нових традицій, тим легше їй стає адаптуватися, взаємодіяти з людьми та розуміти світ у його різноманітті.

Адаптація не означає відмову від власного коріння. Дуже важливо, щоб молодь, інтегруючись у нове середовище, не втрачала свою культурну спадщину, адже це частина її особистості. Проте знайти баланс між адаптацією та збереженням своєї ідентичності буває складно [21, с. 26].

У деяких випадках молоді люди намагаються якнайшвидше «розчинитися» в новій культурі, забуваючи або навіть соромлячись власного походження. Вони можуть уникати розмов рідною мовою або намагатися поводитися як місцеві, щоб не виділятися. Але така стратегія може призводити до внутрішнього конфлікту та відчуття втрати себе.

З іншого боку, надмірна прив'язаність до власної культури і небажання взаємодіяти з новим середовищем може викликати соціальну ізоляцію. Якщо людина не прагне розуміти місцеві особливості, їй буде важко знайти друзів, інтегруватися в колектив або навіть знайти роботу.

Найкраще рішення — це гармонійний баланс. Молодь може інтегруватися в нову культуру, одночасно зберігаючи зв'язок зі своїми традиціями. Спілкування з іншими вихідцями зі своєї країни, участь у національних заходах, підтримка рідної мови та культури можуть допомогти не втратити власну ідентичність.

Мова — це один із найважливіших інструментів адаптації та самореалізації. Якщо людина не володіє мовою країни, до якої вона переїхала, вона зіштовхується з безліччю труднощів [25, с . 15]:

- проблеми у спілкуванні з місцевими жителями;
- складнощі з навчанням та здобуттям освіти;
- обмежені можливості для працевлаштування;
- відчуття самотності та ізоляції.

Молодь, яка не може повноцінно висловлювати свої думки новою мовою, часто почувається невпевненою, боїться робити помилки, уникає спілкування. Це може призводити до низької самооцінки та обмеження соціальних контактів.

Але мовний бар'єр можна подолати, якщо ставитися до цього як до можливості, а не як до проблеми. Важливо не боятися говорити, навіть якщо є помилки. Регулярна практика, перегляд фільмів, читання книжок, відвідування мовних курсів і просто активне спілкування допоможуть швидше освоїти нову мову.

До того ж знання кількох мов — це завжди перевага. Воно розширює можливості для навчання, кар'єри та подорожей, а також робить людину більш відкритою до світу.

Культура — це не лише традиції, а й мистецтво, музика, література, кіно, театр, мода. І саме ці сфери можуть стати чудовою платформою для самовираження молоді.

Якщо людина має творчі здібності, нове середовище може стати шансом для розвитку. У багатьох містах існують культурні центри, художні студії, музичні школи, театральні гуртки, де можна проявити себе. Навіть якщо молодь не займалася творчістю раніше, переїзд може стати поштовхом до відкриття в собі нових талантів.

Культурні ініціативи, такі як фестивалі, виставки, кінопокази, літературні зустрічі, дозволяють молоді не лише реалізовувати власні здібності, а й знайомитися з іншими людьми, знаходити друзів та однодумців.

Окрім того, освітні можливості в культурній сфері також допомагають адаптуватися: вивчення історії, традицій, мистецтва нового середовища дозволяє краще зрозуміти суспільство, у яке довелося інтегруватися.

Культурні чинники відіграють велику роль у самореалізації молоді, яка опинилася в умовах тимчасового переміщення. Нове середовище може викликати труднощі та невпевненість, але водночас воно відкриває багато можливостей. Важливо не боятися змін, сприймати нову культуру як ресурс, а не як загрозу, та водночас зберігати власну ідентичність.

## **Висновки до розділу 1**

Важливо, щоб молодь отримувала підтримку у процесі осмислення власної ідентичності, що сприятиме їхній психологічній стійкості та впевненості у майбутньому.

Другий етап – визначення життєвих і професійних цілей – є критично важливим для процесу самореалізації. Молодь у стані тимчасового переміщення стикається з необхідністю перегляду своїх попередніх планів, адаптації до нових реалій та пошуку нових можливостей для розвитку. Саме в

цей період особливо важливими є освітні програми, професійні курси, волонтерська діяльність і можливості для набуття нових навичок.

Третій етап – активна інтеграція у нове середовище та реалізація поставлених цілей – передбачає залучення до соціальних, освітніх і професійних ініціатив. Молодь, що перебуває в процесі самореалізації, потребує підтримки з боку суспільства, органів влади, громадських організацій та освітніх установ. Соціальна інтеграція через професійну діяльність, участь у молодіжних проєктах, культурні заходи та волонтерство сприяє відчуттю належності до суспільства та самоствердженню.

Психологічні особливості самореалізації молоді в умовах тимчасового переміщення є складним та багатогранним процесом, що поєднує як виклики, так і можливості для особистісного розвитку. Вимушене переселення супроводжується кризою ідентичності, втратою звичних соціальних ролей, необхідністю адаптації до нових умов і побудови нових соціальних зв'язків. Це може викликати психологічний дискомфорт, емоційні труднощі та зниження самооцінки, що ускладнює процес самореалізації.

Проте водночас цей досвід може сприяти формуванню нових життєвих стратегій, розвитку стресостійкості, когнітивної рефлексії та емоційної регуляції. Важливими факторами, що впливають на самореалізацію, є наявність соціальної підтримки, можливість продовження освіти та професійного розвитку, а також особистісні ресурси, такі як здатність до адаптації та пошук нових можливостей.

Хоча тимчасове переміщення створює значні перешкоди для самореалізації молоді, воно також відкриває перспективи для розвитку автономії, соціальної інтеграції та особистісного зростання. Створення сприятливих умов для підтримки молоді в цей період є важливим завданням як для суспільства, так і для самої особистості, яка шукає нові шляхи до самовираження та досягнення своїх цілей.

Соціальна підтримка відіграє вирішальну роль у процесі самореалізації молоді, яка опинилася в умовах тимчасового переміщення. Вона не лише

допомагає подолати емоційні труднощі та адаптуватися до нового середовища, а й сприяє відновленню мотивації, зміцненню впевненості у власних силах і відкриттю нових можливостей для розвитку. Завдяки родині, друзям, освітнім установам, волонтерським організаціям і громадським ініціативам молоді люди можуть знайти необхідні ресурси для подальшого навчання, професійного зростання та соціальної інтеграції.

Крім того, отримана підтримка нерідко стає поштовхом до розвитку лідерських якостей та активної громадянської позиції. Молодь, яка пережила складні обставини та відчула на собі силу допомоги, часто стає ініціатором змін, допомагаючи іншим у подібних ситуаціях. Соціальна підтримка не лише сприяє особистісному розвитку, а й зміцнює суспільство загалом, створюючи міцні зв'язки взаємодопомоги та довіри.

Самореалізація молоді в умовах тимчасового переміщення залежить від особистісних, соціальних і культурних чинників. Внутрішні якості, такі як психологічна стійкість, гнучкість мислення, віра в себе та мотивація, допомагають долати труднощі, адаптуватися до нових умов і знаходити можливості для розвитку.

Соціальне оточення відіграє ключову роль у цьому процесі. Родина забезпечує емоційну підтримку та стабільність, друзі допомагають інтегруватися в нове середовище, а освітні заклади відкривають перспективи для навчання та професійного зростання. Волонтерство й участь у громадських ініціативах не лише сприяють соціалізації, а й можуть стати містком до майбутньої кар'єри.

Культурні фактори визначають, наскільки швидко й гармонійно молодь інтегрується в нове середовище. Важливо не лише адаптуватися до нової культури, а й зберегти власну ідентичність, що сприяє емоційному комфорту та особистісному розвитку.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ НА СТАНОВЛЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ТИМЧАСОВОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ**

### **2.1. Організація емпіричного дослідження: вибір методик та інструментів**

Для реалізації емпіричного дослідження «Вплив соціальної підтримки на самореалізацію молоді в умовах тимчасового переміщення» була сформована цільова вибірка, яка налічує 50 осіб віком від 18 до 25 років. Усі учасники дослідження є тимчасово переміщеними особами, що проживають за межами України у зв'язку з воєнними подіями. Гендерний склад вибірки є нерівномірним: 74% опитаних становлять жінки, а 26% — чоловіки, що відображає певні тенденції до більшої активності жінок у волонтерських, освітніх і дослідницьких ініціативах.

Щодо соціального статусу, переважна більшість респондентів (80%) є студентами закладів вищої освіти, що вказує на активну участь молоді у навчальному процесі навіть в умовах вимушеної міграції. Решта 20% опитаних мають постійну роботу або зайняті в інших формах професійної діяльності, що дозволяє врахувати вплив соціальної підтримки в контексті адаптації до нових умов праці та самореалізації у професійному середовищі. Такий склад вибірки забезпечує репрезентативність даних і дозволяє отримати комплексне уявлення про динаміку особистісного розвитку молоді в умовах соціальних трансформацій, викликаних тимчасовим переміщенням.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» була обрана для проведення емпіричного дослідження впливу соціальної підтримки на становлення самореалізації молоді в умовах тимчасового переміщення з огляду на її здатність комплексно охоплювати основні сфери життєдіяльності особистості, які безпосередньо впливають на відчуття внутрішньої рівноваги та цілісності. Враховуючи, що молоді люди, які зазнали вимушеного переміщення, стикаються не лише з проблемами адаптації, а й із кризою ідентичності, втратами соціальних зв'язків, порушенням життєвих планів і зниженням відчуття контролю над власним життям, дана методика

дозволяє оцінити рівень їхнього суб'єктивного благополуччя як важливого чинника у процесі самореалізації.

Шкала охоплює три ключові субсфери: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та стосунки з іншими. Це дає можливість не лише оцінити загальний стан особистості, але й виявити, які саме аспекти життєдіяльності потребують посиленої соціальної підтримки. Особливо актуальним є компонент психологічного благополуччя, адже саме він містить такі показники, як впевненість у власних силах, здатність до зростання та оптимізм щодо майбутнього, які є необхідною основою для реалізації особистісного потенціалу. Окрім того, наявність адекватного фізичного самопочуття та підтримуючих стосунків є важливою умовою для того, щоб молода людина могла вийти за межі простого виживання й почати розвиватися.

Модифікована версія шкали використовує 5-бальну систему оцінювання, що дозволяє більш точно вловлювати нюанси стану респондентів та робить результати більш чутливими до змін. Методика є валідною, науково обґрунтованою та зручною у застосуванні, що робить її особливо ефективною для використання в дослідженні молоді, яка перебуває в умовах життєвих трансформацій. Її результати допоможуть глибше зрозуміти, наскільки рівень соціальної підтримки сприяє або, навпаки, гальмує процес самореалізації в ситуації тимчасової втрати стабільного соціального середовища.

Методика «Комунікабельність» В.Ф. Ряховського була обрана для дослідження «Аналіз соціальних умов та їх вплив на самореалізацію молоді в умовах тимчасового переміщення», оскільки саме рівень комунікабельності є одним із ключових психологічних чинників, що визначають можливості молодої людини адаптуватися до нових умов і реалізовувати себе в новому соціальному середовищі.

Під час тимчасового переміщення молодь часто стикається з численними викликами: зміною соціального оточення, необхідністю встановлення нових контактів, пошуком освітніх чи професійних можливостей, а також побудовою довірчих відносин у новому середовищі. Усе

це потребує високого рівня соціальної адаптації, а отже — розвинених комунікативних навичок. Саме тому тест В.Ф. Ряховського дозволяє не просто формально оцінити рівень комунікабельності, а й глибше зрозуміти поведінкові особливості, емоційні бар'єри, готовність до соціальної взаємодії, що є критично важливими факторами для самореалізації.

Методика містить низку запитань, які охоплюють різні аспекти міжособистісного спілкування: впевненість у нових ситуаціях, готовність до контактів з незнайомцями, здатність відстоювати свою думку, реакцію на конфліктні ситуації тощо. Вона дозволяє виокремити рівні комунікабельності — від надмірної замкненості до гіперсоціальності, що важливо в умовах вивчення впливу соціальних умов на адаптацію.

Таким чином, обрана методика забезпечує надійну, доступну й водночас інформативну діагностику соціально значущого чинника — комунікабельності — який безпосередньо впливає на те, наскільки швидко й ефективно молодь зможе влитися у нову соціальну спільноту, проявити себе, знайти підтримку та ресурси для особистісної реалізації.

Наступний тест, розроблений для діагностики психологічних чинників, що впливають на самореалізацію молоді в умовах тимчасового переміщення, спрямований на виявлення різних аспектів, які можуть або підтримувати, або перешкоджати процесу самореалізації в умовах кризових ситуацій. Він охоплює такі фактори, як внутрішня мотивація, соціальна підтримка, доступ до ресурсів, вплив переміщення на особистісні цілі, а також емоційний стан молоді.

Кожне питання тесту сприяє вивченню одного з ключових аспектів психологічної адаптації молоді в умовах переміщення. Тест включає як закриті питання (для кількісного аналізу), так і відкриті (для більш глибокого розуміння індивідуальних переживань і проблем). Вибір таких питань обумовлений необхідністю зібрати інформацію не лише про зовнішні умови, але й про внутрішні психологічні чинники, які можуть впливати на самореалізацію. Важливою частиною є також питання, що дозволяють

зрозуміти, як переміщення змінює життєві цілі і наскільки важко молоді зберігати мотивацію і оптимізм у нових умовах.

Цей тест вибраний для діагностики, оскільки він допомагає виявити як суб'єктивне відчуття молодшої людини щодо змін у житті, так і зовнішні фактори, що можуть підсилювати або обмежувати її можливості для реалізації своїх потенціалів. Питання з різними форматами відповідей дозволяють створити комплексну картину, що важливо для розробки психологічних стратегій підтримки молоді під час адаптації та виявлення індивідуальних потреб кожної особи в процесі самореалізації.

Методика "Самоактуалізаційний тест" (САТ) є однією з найбільш використовуваних для діагностики рівня самоактуалізації особистості. Вона була розроблена на основі ідей А. Маслоу та інших теоретиків екзистенціально-гуманістичного напрямку в психології. Вперше опитувальник особистісних орієнтацій (Personal Orientation Inventory, POI) створив Е. Шостром у 1963 році, а згодом він був адаптований в Росії, де було створено "Самоактуалізаційний тест" (САТ).

Тест складається з 14 шкал і 126 питань, які включають два варіанти відповідей, з яких респондент має обрати той, що найкраще відповідає його уявленням або звичному способу поведінки. Він дозволяє оцінити широкий спектр характеристик, які визначають здатність особистості до самоактуалізації — від самопідтримки до здатності приймати свою агресію або будувати глибокі соціальні зв'язки.

Основними шкалами є "Орієнтація в часі" та "Підтримка", які визначають рівень незалежності особистості від зовнішніх факторів і здатність жити в даний момент, а також здатність самостійно приймати рішення й орієнтуватися на власні цінності. Додаткові шкали зосереджуються на більш специфічних аспектах самоактуалізації, таких як цінності, гнучкість поведінки, спонтанність, самоповагу, креативність та багато інших.

Цей тест використовується для вимірювання не лише глобальних характеристик особистості, але й для виявлення специфічних аспектів, що

визначають здатність до самореалізації в різних сферах життя. Відповіді респондента на питання допомагають створити індивідуальний профіль, який є відображенням його самоактуалізації.

Завдяки складності та багатогранності цієї методики, вона найбільш ефективно застосовується для осіб з вищою освітою, а також для групових або індивідуальних досліджень. Тест можна пройти як у письмовій, так і в комп'ютеризованій формі, що робить його зручним для різних умов проведення діагностики. Оскільки методика вимірює різноманітні психологічні фактори, вона є важливим інструментом для глибшого розуміння психологічної готовності особистості до самореалізації та адаптації до життєвих умов.

Цей тест вибраний для діагностики, оскільки він дозволяє не лише отримати загальне уявлення про рівень розвитку самоактуалізації, але й визначити конкретні сфери, у яких особистість може потребувати підтримки чи розвитку, особливо у періоди особистісних чи соціальних змін.

## **2.2. Аналіз соціальних умов та їх вплив на самореалізацію молоді в умовах тимчасового переміщення**

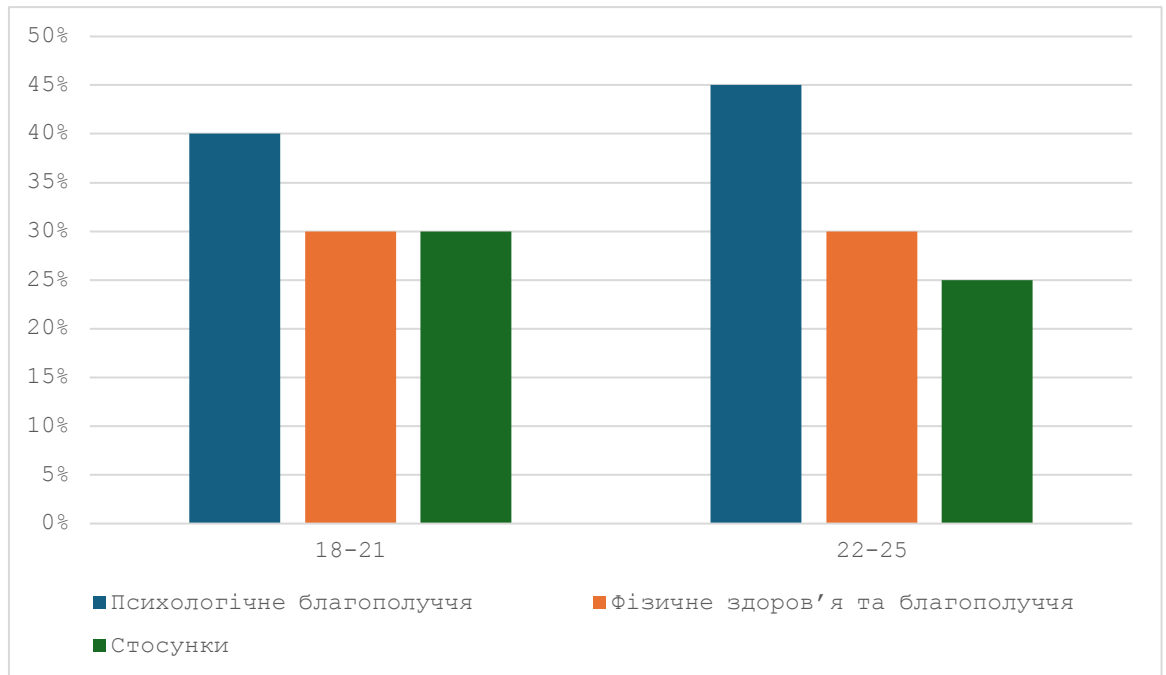
Спочатку розберемо методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі».

Аналіз суб'єктивного благополуччя жінок та чоловіків за різними категоріями допомагає нам зрозуміти, як різні вікові групи відчують своє самопочуття та задоволення від життя. Розподіл за підкатегоріями, такими як психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, а також стосунки, дозволяє оцінити рівень благополуччя на різних етапах життя. У цьому аналізі розглянуто різницю між жінками та чоловіками віком від 18 до 25 років, враховуючи характерні для кожної групи емоційні, фізичні та соціальні зміни.

Жінки віком 18–21 рік часто переживають значні емоційні коливання. Цей вік є періодом самоідентифікації та адаптації до дорослого життя. Жінки цієї групи часто мають низький або середній рівень психологічного благополуччя, що пов'язано з емоційною нестабільністю, тривогою та непевністю щодо майбутнього. Вони можуть відчувати соціальний тиск, особливо щодо зовнішнього вигляду або кар'єрних досягнень, що впливає на їх самооцінку. Однак, завдяки активному соціальному життю та підтримці близьких, жінки цієї вікової групи можуть досягати середнього рівня фізичного благополуччя. Вони мають можливість бути активними, але часто не мають стабільного режиму харчування та сну, що може спричиняти деякі проблеми зі здоров'ям. Водночас, соціальні стосунки для жінок цього віку можуть бути на середньому рівні: вони часто шукають підтримки серед друзів та родини, однак відчувають певну непевність у своїх стосунках, особливо в контексті романтичних відносин. Загалом, жінки цього віку мають середній рівень суб'єктивного благополуччя, що пов'язано із високим рівнем емоційних коливань і пошуком стабільності у фізичному і соціальному житті.

У віці 22–25 років жінки зазвичай вже починають відчувати більшу емоційну стабільність. Психологічне благополуччя в цьому віці зазвичай підвищується, оскільки жінки стають більш впевненими в собі, знайшли своє місце в житті і починають досягати своїх цілей, що веде до більш позитивного сприйняття життя. Цей період є часом самореалізації та стабілізації у всіх сферах життя. Фізичне здоров'я та благополуччя також можуть покращуватись, оскільки жінки вже мають досвід у підтримці здорового способу життя та вибудовують свої звички, орієнтуючись на регулярну фізичну активність та правильне харчування. Стосунки в цей період часто стають більш стабільними, оскільки жінки в цьому віці уже мають сформовані соціальні зв'язки та впевненість у своїх стосунках з друзями та партнерами. Відчуття підтримки та емоційного зв'язку є важливими для збереження високого рівня благополуччя. В цілому, жінки цієї вікової групи зазвичай

мають високий рівень суб'єктивного благополуччя, оскільки вони знаходяться в періоді стабільності та впевненості.

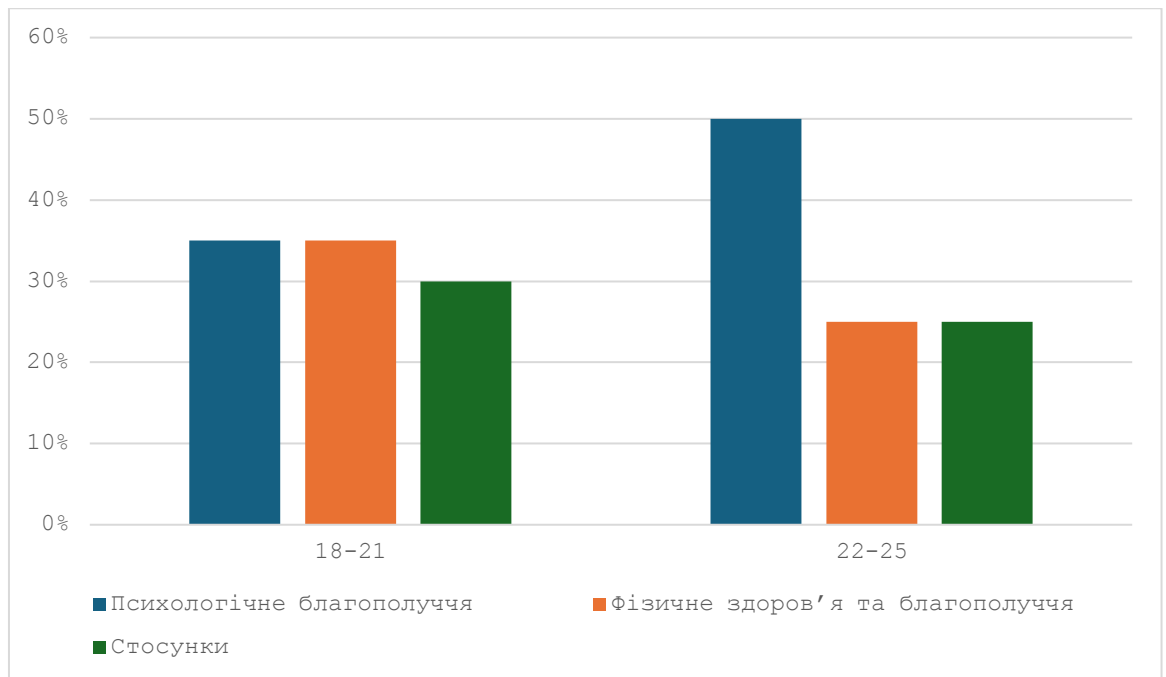


*Рис. 2.1. Розподіл результатів по суб'єктивному благополуччю серед жінок*

Чоловіки віком 18–21 рік часто переживають етапи емоційної нестабільності, особливо коли йдеться про соціальні взаємини та самовизначення. Вони можуть стикатися з труднощами у розвитку самооцінки, адже на цей період припадає багато змін, таких як вступ до дорослого життя та побудова кар'єрних планів. Психологічне благополуччя в цій віковій групі може бути на середньому рівні, оскільки чоловіки в цьому віці часто стикаються з труднощами в емоційному вираженні та внутрішній невизначеності. Вони можуть проявляти зовнішню впевненість, але всередині часто відчувають стрес і тривогу. Фізичне благополуччя для чоловіків цього віку зазвичай є на середньому рівні, оскільки багато з них активно займаються спортом або мають інші фізичні активності. Однак, деякі можуть недооцінювати важливість регулярного відпочинку та здорового способу життя, що призводить до проблем із здоров'ям. Соціальні стосунки у чоловіків цієї вікової групи можуть бути на середньому рівні, оскільки вони більше орієнтуються на колективи та групи, що часто включають короткочасні або

поверхневій взаємодії. Вони можуть відчувати тиск з боку соціальних очікувань і мають труднощі в побудові стабільних стосунків. Загалом, чоловіки цієї вікової групи мають середній рівень суб'єктивного благополуччя, що зумовлено емоційними коливаннями та соціальними складнощами.

Чоловіки віком 22–25 років, як правило, перебувають на етапі більшої стабільності в усіх аспектах життя. Їх психологічне благополуччя зазвичай є на високому рівні, оскільки вони вже мають певну внутрішню впевненість, більше контролюють своє життя і відчують себе здатними до самореалізації. Вони активно працюють над досягненням своїх цілей і часто мають значні досягнення в кар'єрі чи особистому житті. Фізичне благополуччя чоловіків цієї вікової групи також, як правило, є високим, оскільки вони мають здорові звички і підтримують активний спосіб життя, що допомагає їм зберігати енергію та відчуття життєвої сили. Стосунки в цей період є більш стабільними та зрілими, оскільки чоловіки вже мають глибші соціальні зв'язки та прагнуть до створення стабільних стосунків з партнерами та друзями. Вони також можуть відчувати більшу підтримку з боку оточення, що позитивно впливає на їх загальне благополуччя. Чоловіки цієї вікової групи часто мають високий рівень суб'єктивного благополуччя завдяки стабільності у всіх сферах їхнього життя.



*Рис. 2.2. Розподіл результатів по суб'єктивному благополуччю серед чоловіків*

Загалом, відмінності у суб'єктивному благополуччі жінок і чоловіків різних вікових груп можна пояснити як внутрішніми психологічними факторами, так і соціальними впливами, що визначають їх емоційний стан, фізичне самопочуття та соціальні зв'язки. Жінки, особливо в молодшому віці, схильні до більш значних емоційних коливань і змін у самосприйнятті, тоді як чоловіки, хоча і проходять через подібні процеси, часто мають іншу соціальну реакцію на ці зміни. Однак з часом, обидві групи приходять до більшої стабільності, що відображається у високому рівні благополуччя в більш старших вікових групах.

У ході детального аналізу результатів дослідження рівнів комунікабельності було виявлено кілька важливих психологічних та вікових тенденцій, що дають змогу глибше зрозуміти внутрішній стан та адаптаційні механізми учасників у віці 18–25 років.

Найнижчий можливий рівень, який становить 3 бали і менше, виявлено лише в однієї респондентки вікової категорії 18–21 років. Такий результат є ознакою патологічної гіперкомунікабельності, що проявляється у надмірній балакучості, прагненні до домінування у спілкуванні, нестримному бажанні

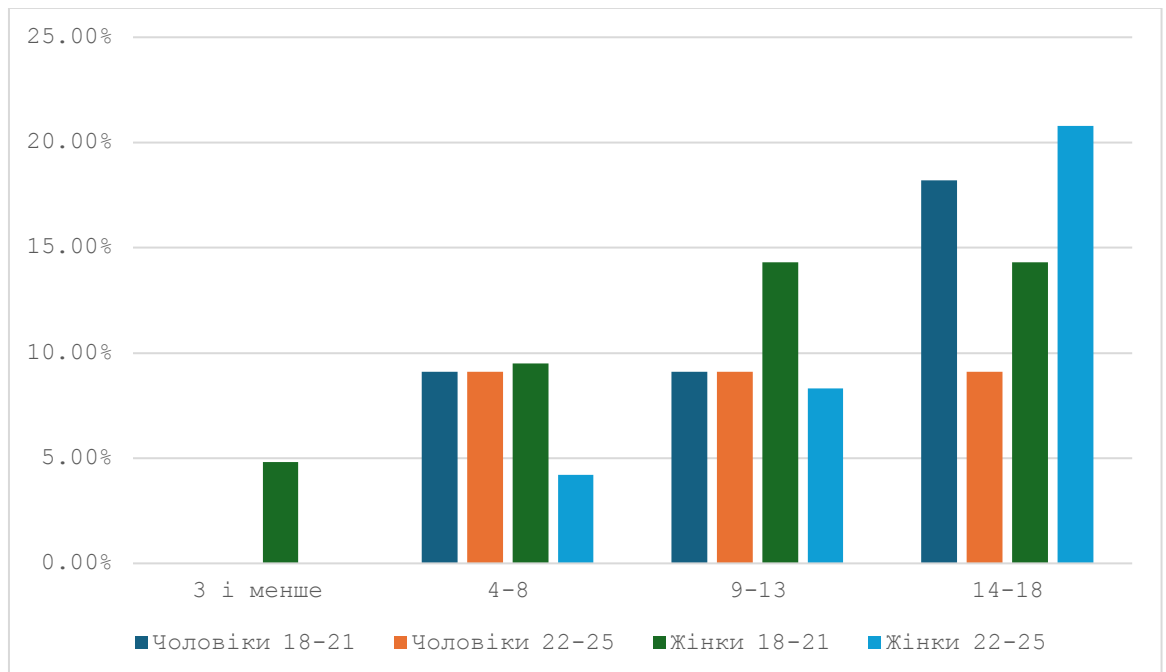
перебувати в центрі уваги. Ймовірно, цей показник може бути наслідком внутрішньої тривоги, нестійкої самооцінки або ж потреби у зовнішньому підтвердженні власної значущості, що характерно для етапу становлення особистості у молодому віці.

Наступна категорія, яка охоплює діапазон від 4 до 8 балів, характеризує респондентів з високою, іноді надмірною товариськістю. Такий рівень було зафіксовано у чотирьох жінок та двох чоловіків, здебільшого у молодшій віковій категорії. Високий ступінь соціальної активності у цій групі, імовірно, відображає прагнення бути прийнятими у новому соціальному середовищі, потребу в розширенні соціальних зв'язків або демонстрацію відкритості як засобу психологічного захисту. Жінки 18–21 років виявляли такі показники частіше за інших, що може свідчити про більш емоційно забарвлену комунікативну поведінку та бажання компенсувати внутрішню невпевненість через активну взаємодію з оточенням.

Рівень у межах 9–13 балів, який вказує на виражену товариськість із деякими можливими елементами нестриманості або поверховості у контактах, виявлено частіше серед жінок 18–21 років. Це може свідчити про природне бажання соціалізуватися, але ще без достатнього рівня емоційної стриманості або соціального досвіду. У той же час, поодинокі випадки таких показників серед чоловіків свідчать про загальну тенденцію до більш стриманої комунікативної поведінки у представників цієї статі. Для молодих жінок виражена товариськість може бути ознакою високого рівня адаптивності, але також може викликати труднощі у глибоких міжособистісних стосунках через можливу нестачу вибірковості у спілкуванні.

Найбільш стабільним, з погляду соціальної адаптації та емоційної рівноваги, вважається рівень від 14 до 18 балів, який відповідає нормі. Саме в цій категорії спостерігається найбільша кількість респондентів серед жінок віком 22–25 років. Це дозволяє припустити, що у старшому віці зростає здатність до регулювання комунікативної поведінки, підвищується рівень саморефлексії та самоконтролю. Такі люди не мають труднощів у спілкуванні,

але й не прагнуть до нього за будь-яку ціну, що створює найбільш здорову модель соціальної взаємодії. У чоловіків цей рівень зустрічається рідше, що може свідчити про меншу вираженість емоційної відкритості у процесі міжособистісної комунікації.



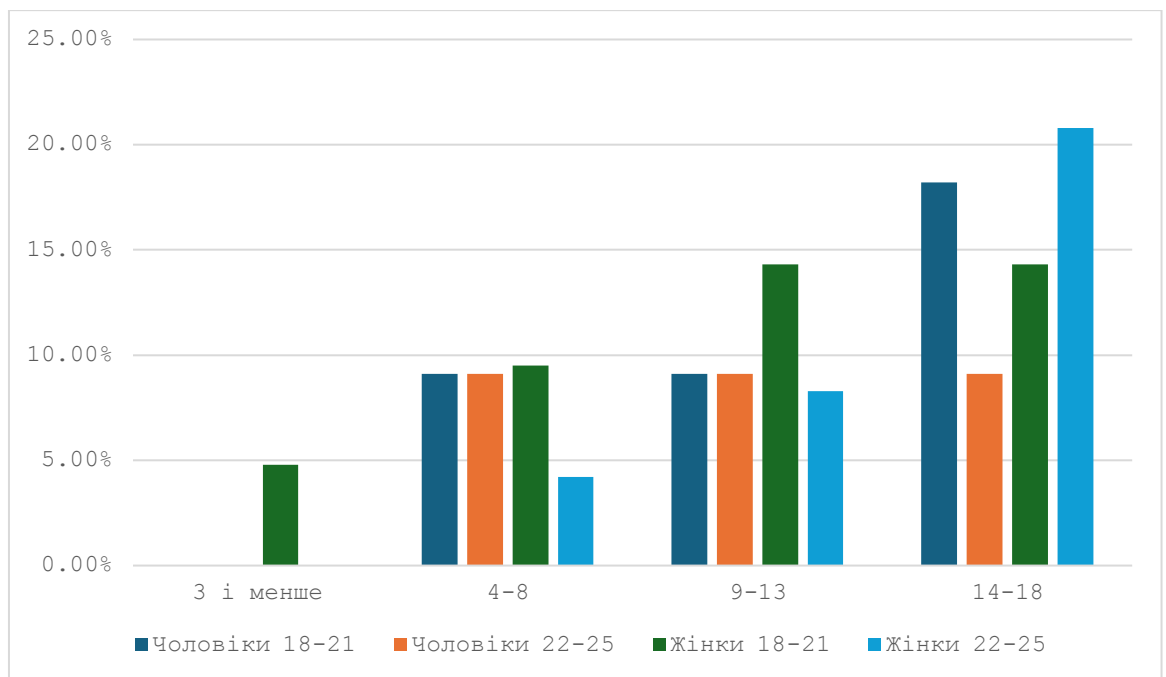
*Рис. 2.3. Розподіл рівнів комунікабельності за статтю та віковими групами у відсотках. Частина 1*

У категорії 19–24 балів, що вказує на стриману комунікабельність, також домінують жінки старшої вікової категорії. Це може бути свідченням того, що з віком жінки набувають більшої обережності у встановленні соціальних зв'язків, що може бути результатом особистісного досвіду, розчарувань або свідомого вибору якісних міжособистісних стосунків замість кількісного розширення соціального кола. У чоловіків подібні показники зустрічаються, але з меншою частотою, що може бути пов'язано з різними соціальними ролями або культурними очікуваннями щодо чоловічої поведінки.

Особливу увагу привертають результати, що перебувають у межах від 25 до 29 балів — рівень, який вказує на знижену комунікабельність, уникнення контактів, обмежене коло спілкування. Найбільше таких випадків зафіксовано серед жінок 22–25 років. Це може бути проявом захисної реакції на зовнішній

тиск, результатом попередніх негативних соціальних переживань або емоційного вигорання. Така тенденція вказує на потребу в уважному ставленні до внутрішнього емоційного світу респондентів, оскільки подібна замкнутість може свідчити як про індивідуальні особливості, так і про приховані тривожні або депресивні стани.

Найвищий рівень закритості, що відповідає 30–32 балам, було зафіксовано у чотирьох респондентів — двох чоловіків та двох жінок. Люди з таким рівнем мають значні труднощі у встановленні контактів, вважають за краще уникати соціальних ситуацій і можуть мати низький рівень довіри до оточення. Для таких учасників характерна значна внутрішня напруга у процесі спілкування, що іноді супроводжується почуттям ворожості до зовнішнього світу. Подібні показники потребують особливої уваги, оскільки вказують на глибші проблеми психологічної адаптації та соціальної інтеграції, які можуть заважати ефективному функціонуванню особистості в колективі.



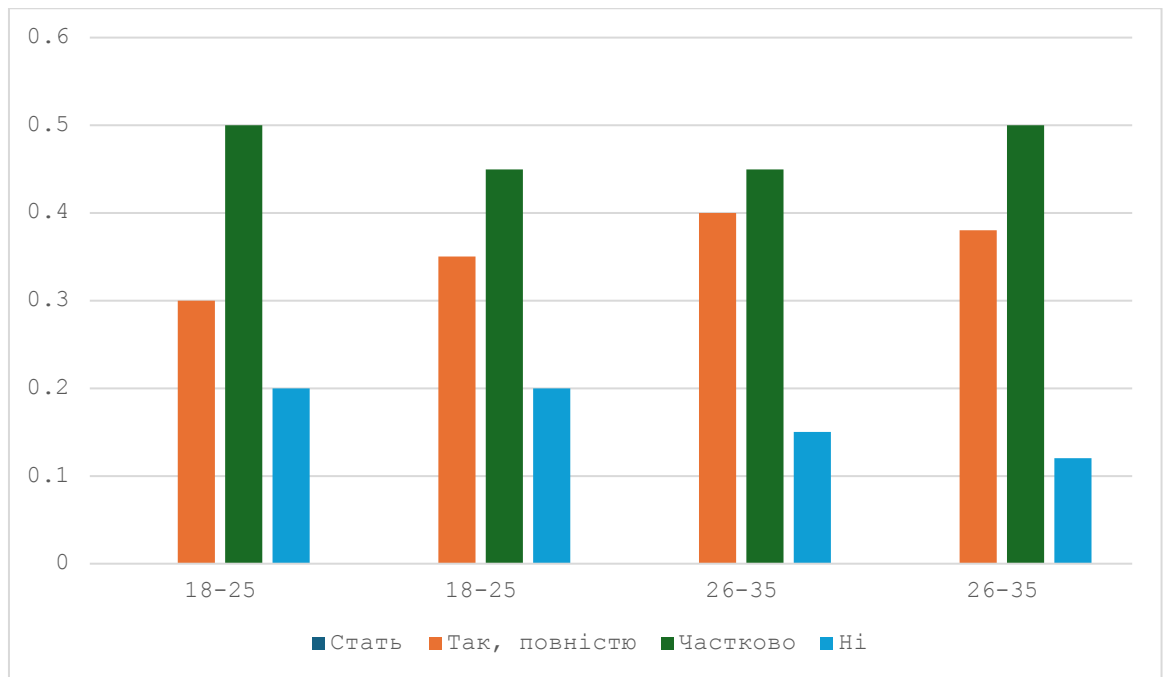
*Рис. 2.4. Розподіл рівнів комунікабельності за статтю та віковими групами у відсотках. Частина 1*

Загалом, результати дослідження засвідчують, що рівень комунікабельності значною мірою залежить як від віку, так і від статі. Молодші жінки демонструють ширший спектр комунікативної поведінки —

від гіперкомунікабельності до глибокої замкнутості, тоді як жінки старшого віку частіше виявляють виважену, емоційно зрілу форму спілкування. Чоловіки в обох вікових категоріях здебільшого тяжіють до стриманої або навіть заниженої комунікативної активності. Це свідчить про необхідність гнучкого підходу до підтримки комунікативної сфери студентів та молодих дорослих з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей та соціального досвіду.

### **2.3. Діагностика психологічних чинників, що впливають на самореалізацію молоді в умовах тимчасового переміщення**

Серед молоді віком 18–25 років, чоловіки дещо рідше, ніж жінки, відчують повну можливість реалізовувати свої цілі (30% проти 35%), тоді як у віковій категорії 26–35 років показники зростають — 40% чоловіків і 38% жінок відповіли ствердно. Це свідчить про те, що з віком у переселенців з'являється більше впевненості та можливостей для самореалізації, ймовірно, завдяки більшій стабільності або досвіду. Водночас значна частина респондентів — майже половина в кожній підгрупі — обирає варіант «частково», що вказує на те, що умови проживання після переміщення є обмежувальними, але не критичними. Варіант «ні» обирають 12–20% опитаних, що демонструє певний рівень фрустрації, який частіше трапляється серед молодших чоловіків. Отже, вік і стать впливають на відчуття можливості самореалізації, проте ключову роль відіграє також індивідуальний досвід адаптації до нових умов.

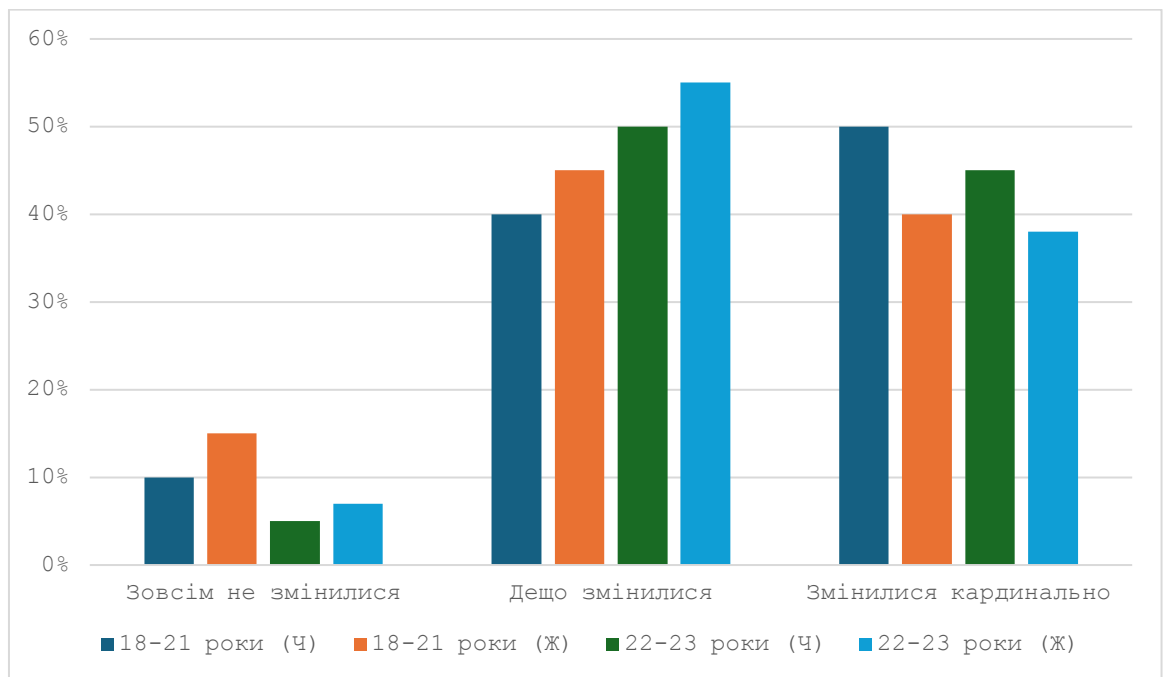


*Рис. 2.5. Відповіді на питання "Чи відчуваєте ви можливість реалізовувати свої цілі в нинішніх умовах проживання?"*

У питанні про те, наскільки сильно змінилися життєві цілі після переміщення, спостерігається цікава вікова та гендерна динаміка. Серед жінок віком 18–21 рік 40% зазначили, що їхні життєві цілі дещо змінилися, тоді як 20% відчули кардинальні зміни, а ще 40% зовсім не зазнали змін. Це свідчить про відносну стійкість частини молодших жінок до зовнішніх обставин, але водночас підкреслює вразливість іншої частини цієї вікової групи до впливу нових умов. Чоловіки тієї ж вікової категорії виявили ще більшу стабільність у життєвих орієнтирах: 60% обрали відповідь «зовсім не змінилися», 20% — «дещо змінилися», а лише 20% зазнали кардинальних змін. Це може свідчити про або консерватизм у плануванні, або про недостатню рефлексію власної ситуації в умовах переміщення.

Для жінок віком 22–25 роки ситуація виглядає інакше: 60% респонденток відповіли, що життєві цілі дещо змінилися, а 40% — кардинально. Жодна з жінок цієї категорії не обрала варіант «зовсім не змінилися», що вказує на повну трансформацію внутрішнього світогляду під впливом подій. Така тенденція може бути пов'язана з більшим усвідомленням життєвого шляху, прагненням адаптувати плани до нової реальності та

більшою відповідальністю за своє майбутнє. У чоловіків тієї ж вікової групи розподіл дещо відрізняється: 40% вказали на незначні зміни, 40% — на кардинальні, а ще 20% не зазнали змін у життєвих цілях. Це свідчить про помітний вплив досвіду переміщення на чоловіків старшої групи, хоча меншою мірою, ніж у жінок. Загалом, чим старші респонденти, тим частіше вони визнають зміну своїх життєвих орієнтирів, що може бути пов'язано з вищим рівнем відповідальності, сформованими планами на життя та більшим впливом реалій на їхню реалізацію.



*Рис. 2.6. Відповіді на питання «Наскільки сильно змінилися ваші життєві цілі після переміщення?»*

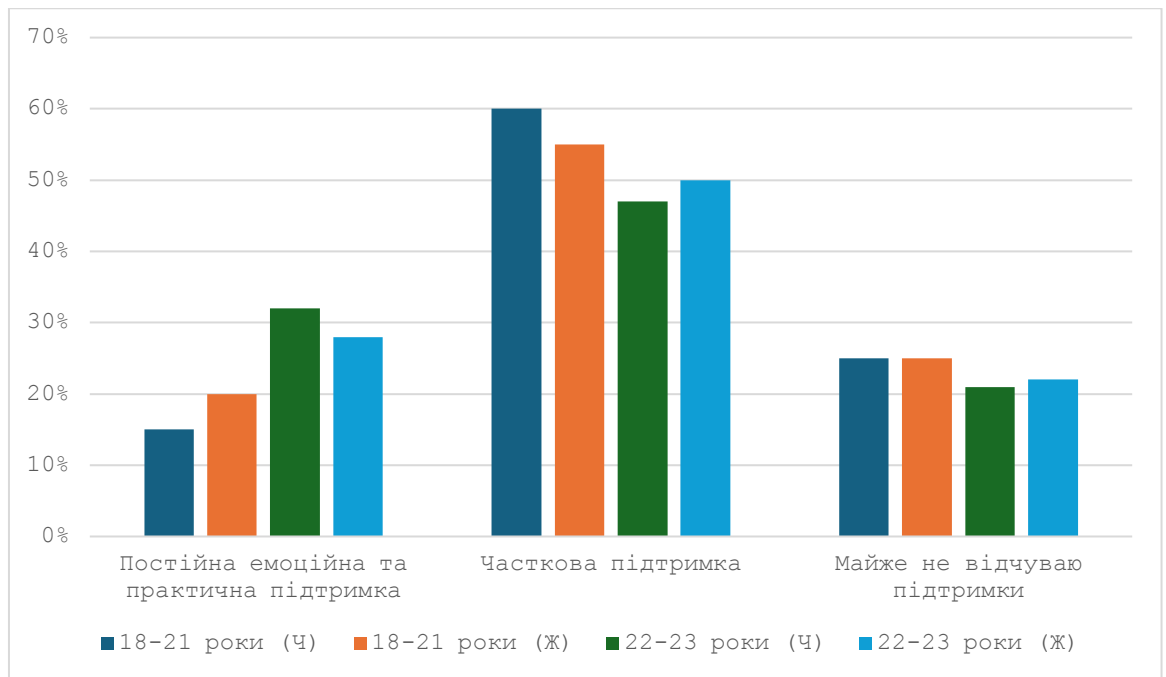
У питанні про рівень підтримки з боку родини та близьких, респонденти демонструють певні вікові та гендерні відмінності, які варто розглянути детально. Серед молодих чоловіків віком 18–21 рік лише 15% відчують постійну емоційну та практичну підтримку, що вказує на відносно низький рівень стабільного сімейного супроводу саме для цієї категорії. При цьому основна маса – 60% – повідомляє про часткову підтримку, яка, хоча й не є повноцінною, все ж забезпечує певне емоційне або практичне підґрунтя для адаптації. Ще чверть – 25% – майже не відчуває жодної підтримки, що є

тривожним сигналом з огляду на вразливість цієї вікової групи у контексті переміщення та стресових обставин.

Жінки того ж віку мають дещо кращі показники — 20% відчують постійну підтримку, 55% — часткову, і 25% — майже не отримують її. Ця статистика свідчить про порівняно вищу емоційну включеність родин у підтримку дівчат, що може бути зумовлено як традиційною турботою про жінок у складних ситуаціях, так і самою природою міжособистісних зв'язків, які жінки, можливо, частіше зберігають та підтримують навіть після переміщення.

У старшій віковій групі 22–25 роки рівень стабільної підтримки зростає. Серед чоловіків уже 32% зазначають наявність постійної підтримки, що більш ніж удвічі перевищує аналогічний показник у молодшій категорії. Це може свідчити про більшу незалежність старших юнаків, яка не виключає, але, навпаки, полегшує підтримку з боку рідних — ймовірно, тому, що вони вже мають більш усталені сімейні зв'язки або ж рідні сприймають їх як тих, хто варті додаткових інвестицій у часі та ресурсах. Часткову підтримку мають 47%, тоді як лише 21% майже не відчуває її, що є найнижчим показником серед усіх чотирьох груп.

Жінки 22–25 років демонструють подібну тенденцію: 28% мають постійну підтримку, 50% — часткову, а 22% — майже не отримують її. Хоча рівень повної підтримки тут трохи нижчий, ніж у чоловіків того ж віку, він суттєво вищий, ніж серед жінок 18–21 років. Це вказує на певне покращення емоційної та практичної стабільності в міру дорослішання та, ймовірно, посилення здатності комунікувати з рідними щодо власних потреб. Загалом, аналіз показує, що з віком рівень підтримки з боку родини та близьких зростає незалежно від статі, а молодь віком 18–21 рік особливо вразлива до її нестачі. Це підкреслює необхідність соціальних програм, які б компенсували брак родинної підтримки у цій демографічній групі, особливо серед переміщеної молоді.

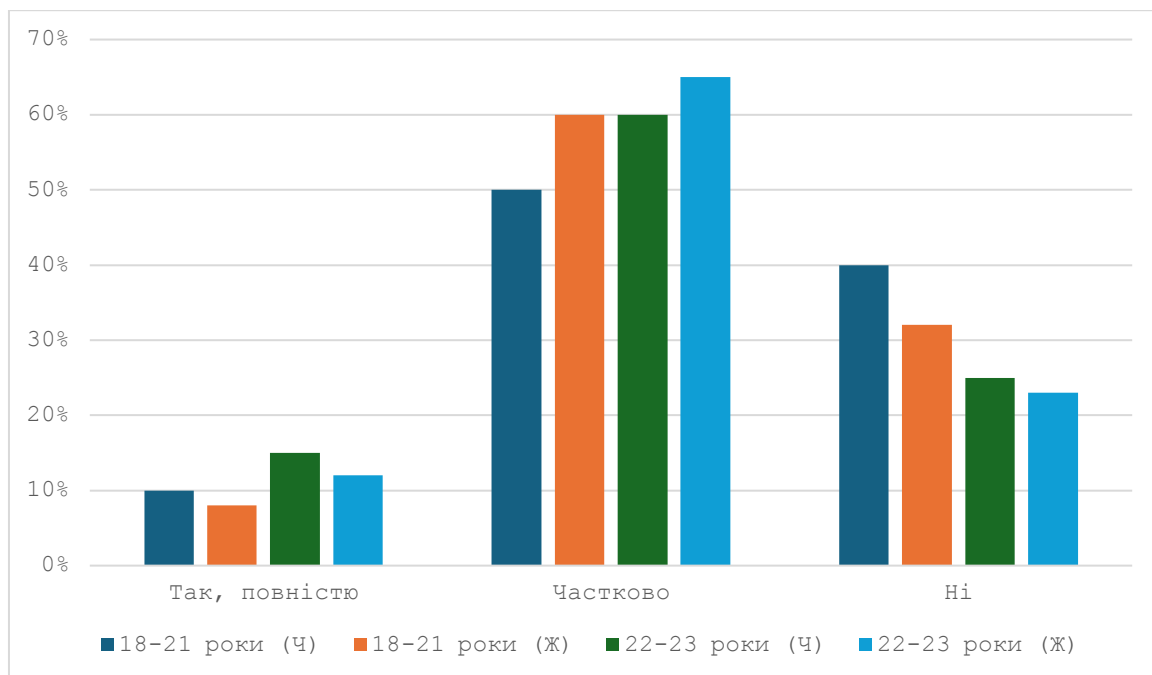


*Рис. 2.7. Відповіді на питання «Який рівень підтримки з боку родини/близьких ви зараз відчуваєте?»*

У питанні про доступ до ресурсів, що сприяють особистісному розвитку (освіта, робота, курси, гуртки), спостерігається помітна тенденція до часткового залучення молоді до таких можливостей незалежно від віку чи статі. У віковій групі 18–21 рік серед чоловіків лише 10% мають повний доступ до таких ресурсів, тоді як 50% мають доступ частковий і ще 40% взагалі не мають доступу. Це означає, що майже половина молодих чоловіків цього віку відчуває обмеження у можливостях для особистісного зростання, що може бути пов'язано як із матеріальними бар'єрами, так і з відсутністю достатньої інформації про доступні ресурси. Жінки тієї ж вікової групи мають ще нижчий показник повного доступу — лише 8%, проте частковий доступ мають вже 60%, а 32% узагалі не мають можливості користуватись ресурсами. Це свідчить про дещо кращу інтеграцію молодих жінок у освітньо-культурне середовище, хоча рівень обмежень залишається значним.

У віковій категорії 22–25 роки ситуація є помітно кращою. Серед чоловіків повний доступ мають 15%, що свідчить про поступове розширення можливостей у старшому віці, а частковий — 60%, тоді як лише 25% не мають жодного доступу. Жінки цієї ж групи демонструють найвищі показники

включеності: 12% мають повний доступ, 65% — частковий, і лише 23% не мають можливості долучатися до ресурсів. Це може бути пов'язано з вищою мотивацією до адаптації та розвитку серед старших жінок, а також із активним пошуком можливостей у нових умовах. Загальна тенденція свідчить про те, що більшість переміщеної молоді перебуває у процесі часткової інтеграції в освітнє й професійне середовище, але значна частка досі стикається з бар'єрами, що перешкоджають повноцінній самореалізації.

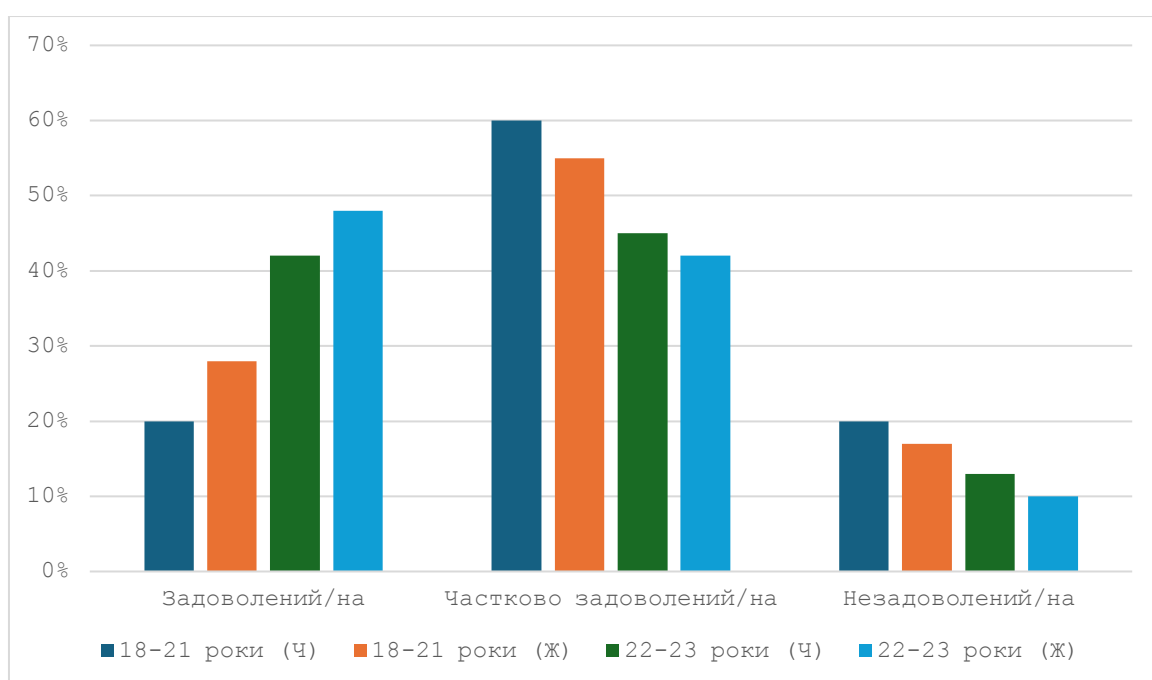


*Рис. 2.8. Відповіді на питання «Чи маєте ви доступ до ресурсів, які сприяють вашому особистісному розвитку (освіта, робота, курси, гуртки)?»*

У питанні про задоволення соціальним оточенням у новому місці спостерігаються чіткі вікові й статеві відмінності, що відображаються як у рівні задоволеності, так і в частковій або повній її відсутності. Серед юнаків 18–21 років лише 20% задоволені своїм новим соціальним середовищем, ще 60% — частково задоволені, а 20% — повністю незадоволені. Це вказує на те, що для молодших чоловіків перехід у нове соціальне середовище є складним і часто не приносить відчуття належності чи комфорту. Серед жінок цього ж віку показники дещо кращі: 28% задоволені, 55% частково задоволені, і лише

17% незадоволені. Це може свідчити про те, що дівчата легше адаптуються або активніше шукають контактів, навіть попри складні обставини.

У старшій віковій групі (22–25 роки) рівень задоволення значно зростає. Серед чоловіків уже 42% задоволені соціальним оточенням, ще 45% – частково, і лише 13% – незадоволені. Жінки 22–25 років демонструють ще вищий рівень задоволення – 48%, знижений рівень часткової задоволеності – 42%, і найнижчий рівень незадоволеності – лише 10%. Це свідчить про те, що зі зростанням віку молоді люди краще інтегруються у нове середовище, вміють будувати стосунки, зменшуючи почуття ізоляції.

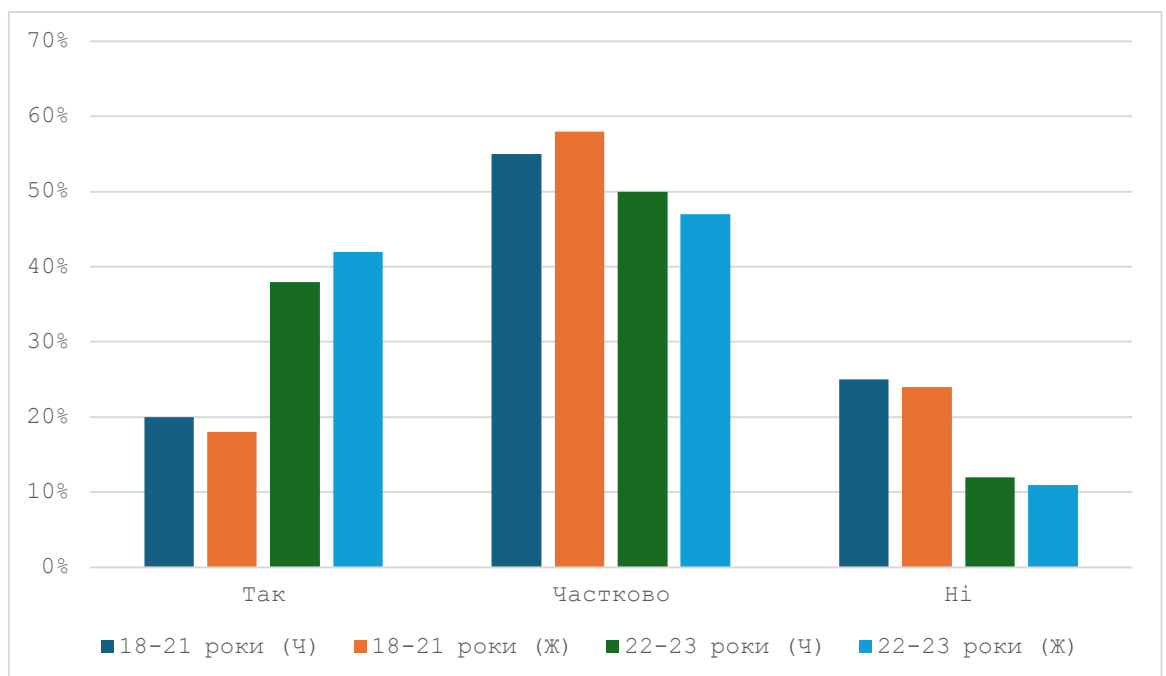


*Рис. 2.9. Відповіді на питання «Наскільки ви задоволені своїм соціальним оточенням у новому місці?»*

У питанні про відчуття контролю над власним життям ми спостерігаємо, що молодші учасники дослідження мають нижчий рівень впевненості. Серед юнаків 18–21 років лише 20% ствердно відповіли, що мають контроль над життям, у той час як 55% вважають, що частково мають його, а 25% – зовсім не мають. Схожа картина серед дівчат: тільки 18% впевнено контролюють ситуацію, 58% частково, а 24% – не мають жодного контролю. Це демонструє типову невпевненість, характерну для цієї вікової категорії, яка лише починає самостійне життя. У старшій групі відсоток тих, хто відчуває контроль, значно

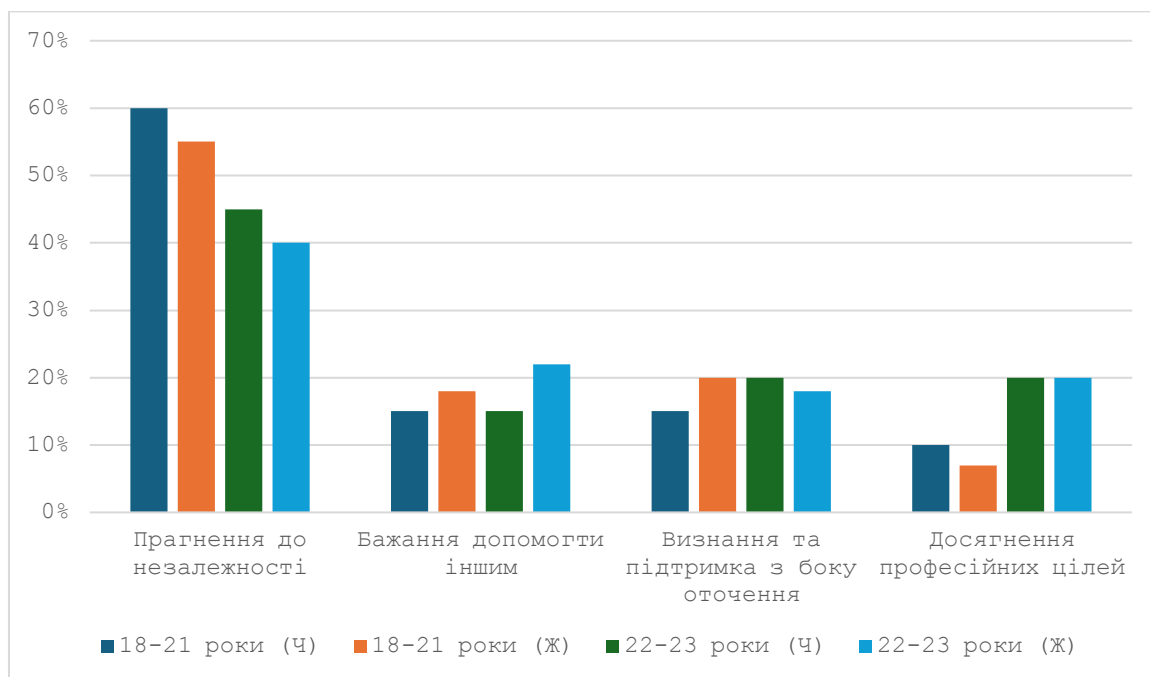
вищий: 38% серед чоловіків і 42% серед жінок. Часткове відчуття контролю переважає – 50% і 47% відповідно. Найменше тих, хто не відчуває контролю взагалі – лише 12% чоловіків і 11% жінок. Це означає, що з віком і з набуттям досвіду зростає відчуття внутрішньої сили та можливості впливати на власне життя.

Відкриті відповіді на питання про перешкоди до самореалізації показали, що серед ключових факторів респонденти називають економічні труднощі, які включають нестачу коштів на навчання, відсутність стабільного доходу та неможливість фінансово утримувати себе. Також важливим бар'єром виявилися проблеми з доступом до працевлаштування, особливо у нових місцях, де внутрішньо переміщені особи мають обмежений доступ до локального ринку праці або стикаються з дискримінацією. Серед інших причин – слабкий соціальний захист, недостатній доступ до якісної психологічної підтримки, невизначеність майбутнього і втрата життєвих орієнтирів.



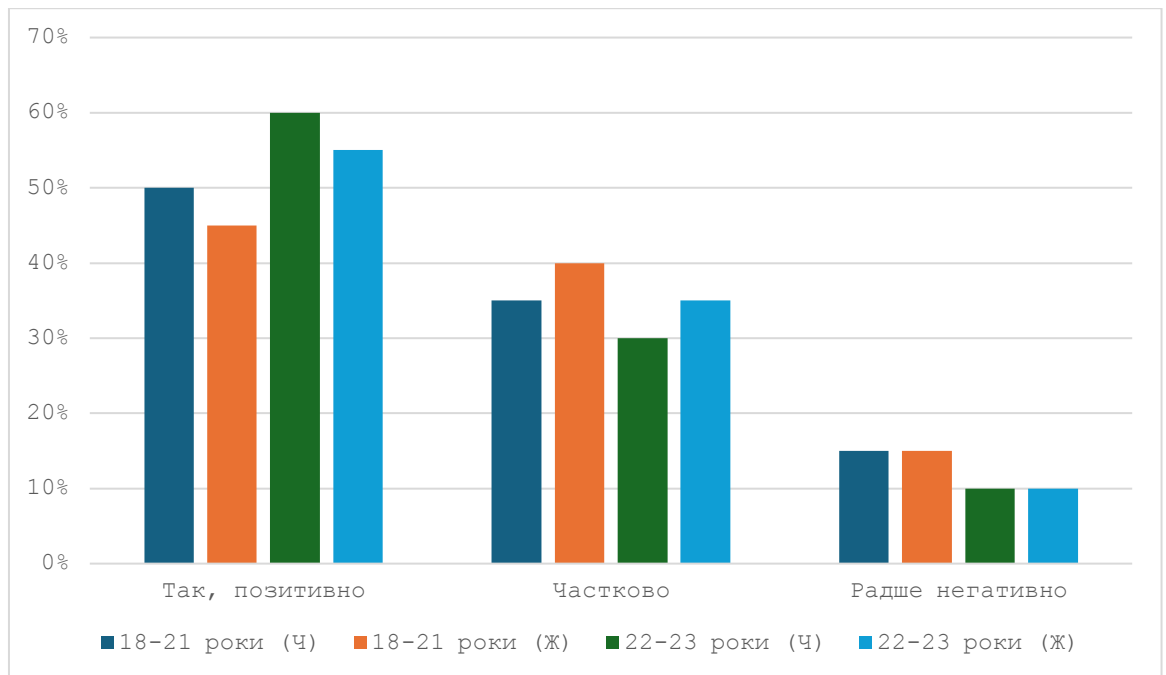
*Рис. 2.10. Відповіді на питання «Чи маєте ви почуття контролю над власним життям у нинішній ситуації?»*

У питанні про особисті якості, які допомагають долати труднощі, переважна більшість респондентів називає стійкість – як здатність зберігати спокій у кризових обставинах. Часто згадується оптимізм – віра в краще майбутнє, навіть коли зовнішні умови складні. Не менш значущими є рішучість, наполегливість, здатність швидко адаптуватися до змін, уміння брати на себе відповідальність і залишатися активним. Ці риси вказують на високий рівень внутрішніх ресурсів, які багато молодих людей змушені мобілізувати у складних обставинах переміщення. При відповіді на питання про мотивацію до самореалізації виявилися цікаві вікові відмінності. Молодші учасники – особливо юнаки 18–21 років (60%) – найбільше орієнтовані на прагнення до незалежності, що є природним для етапу становлення особистості. Цей мотив також домінує серед дівчат (55%). Інші мотиваційні чинники менш поширені: бажання допомогти іншим, визнання з боку оточення, досягнення професійних цілей. Натомість у старшій віковій групі більше значення набувають саме досягнення професійних цілей (20%) та допомога іншим (22% серед жінок), що вказує на зростання соціальної відповідальності й формування довгострокових цілей.



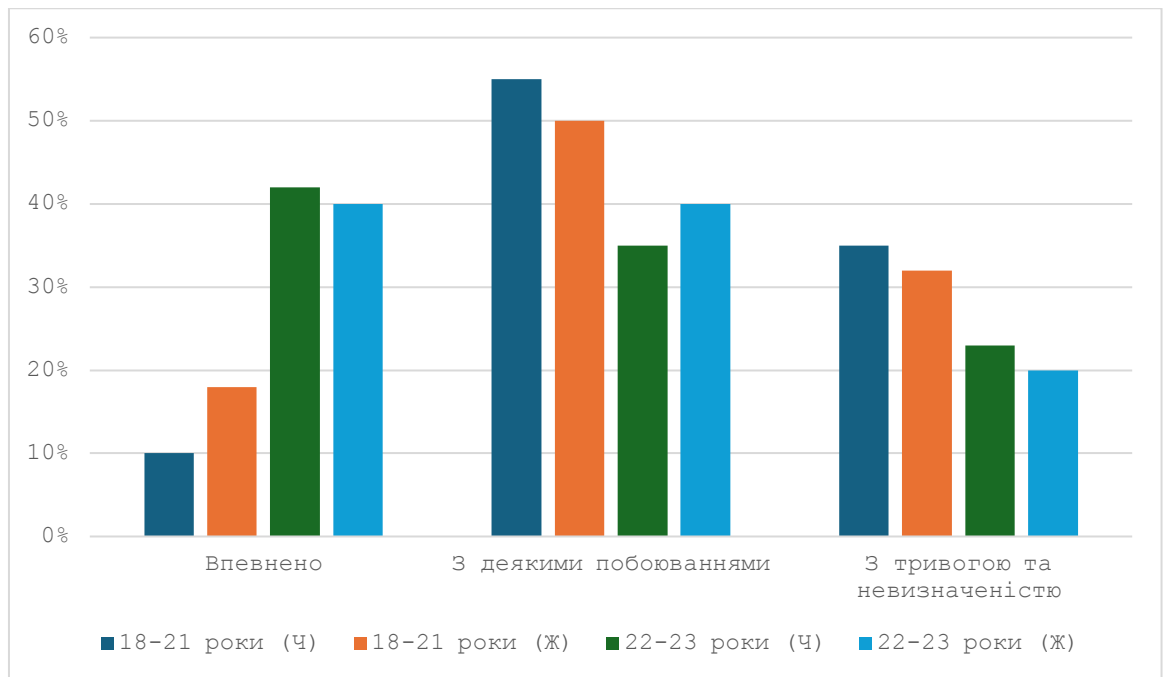
*Рис. 2.11. Відповіді на питання «Який із наведених факторів найбільше мотивує вас до самореалізації?»*

Позитивний вплив досвіду переміщення на особистісний розвиток визнає переважна більшість респондентів. Серед юнаків 18–21 років це 50%, серед дівчат – 45%. Частковий вплив зазначили 35% і 40% відповідно. Негативний вплив вказали 15% в обох групах. У старшій віковій категорії позитивний вплив визнають ще частіше – 60% чоловіків та 55% жінок. Це свідчить про те, що з віком зростає здатність інтерпретувати життєві випробування як джерело зростання, а не лише втрати.



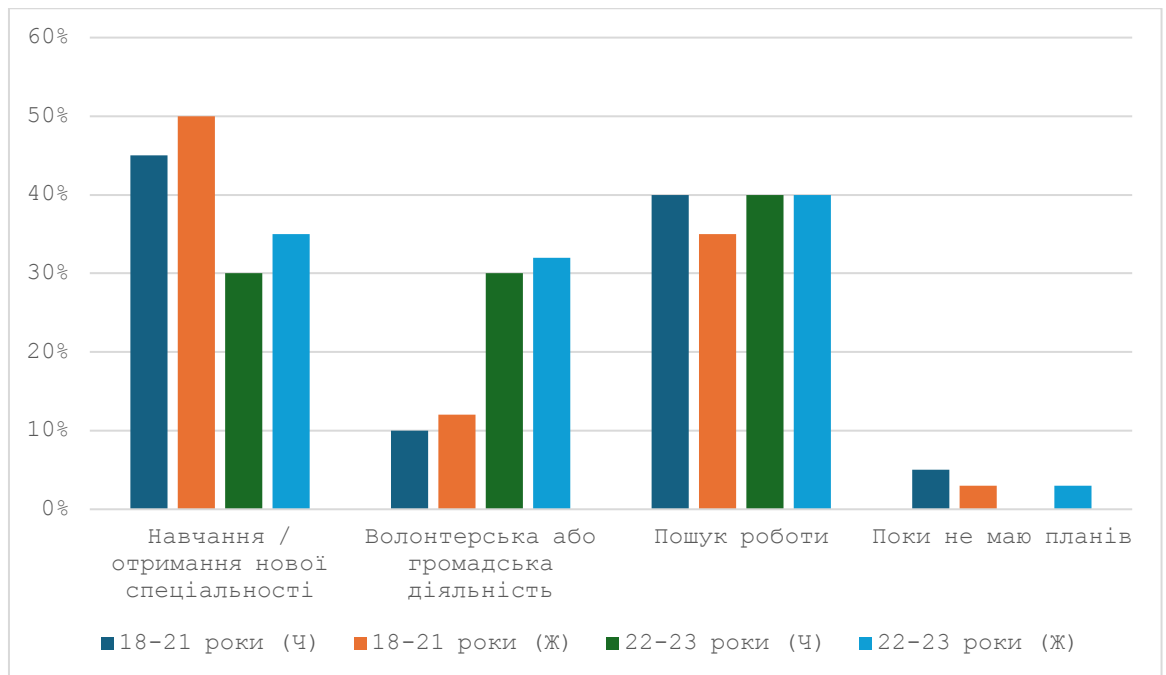
*Рис. 2.12. Відповіді на питання «Чи вважаєте ви, що досвід переміщення вплинув на ваш особистісний розвиток?»*

Питання про впевненість у майбутньому чітко показує емоційну нестабільність молодших респондентів. Лише 10% юнаків 18–21 років почуваються впевнено, тоді як більшість – 55% – мають побоювання, а ще 35% – відчують тривогу і невизначеність. У дівчат дещо вищий рівень впевненості – 18%, хоча загальний розподіл схожий. Натомість серед старшої групи рівень впевненості зростає суттєво: 42% чоловіків та 40% жінок дивляться в майбутнє з оптимізмом, і лише близько 20–23% відчують тривогу. Це демонструє, що старші респонденти краще справляються з життєвими викликами і здатні формувати реалістичні плани.



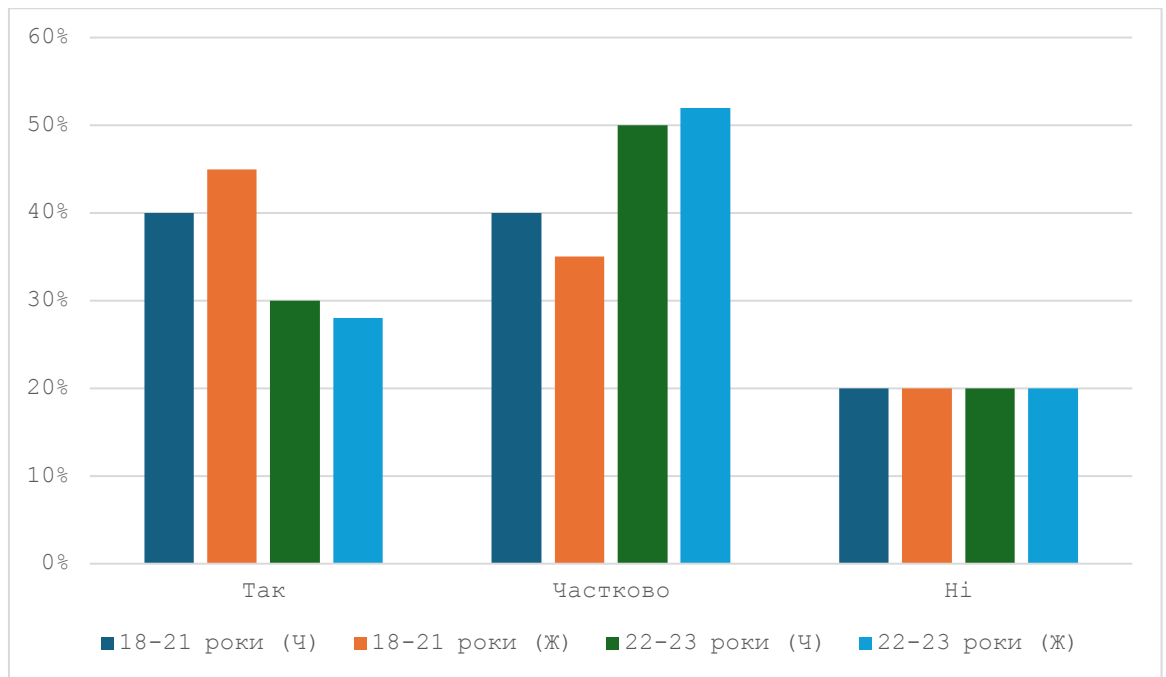
*Рис. 2.13. Відповіді на питання «Наскільки впевнено ви дивитесь у майбутнє?»*

Щодо планів саморозвитку, молодші учасники найчастіше орієнтуються на навчання або здобуття нової спеціальності (45% юнаків і 50% дівчат). Також для них характерний пошук роботи (40% і 35%). Волонтерська чи громадська активність відіграє значно меншу роль, лише 10–12%. Серед старшої групи бачимо зміщення пріоритетів: більше уваги приділяється волонтерству (30% чоловіків і 32% жінок), що може свідчити про глибше розуміння цінності взаємодопомоги та включеності в суспільство. Пошук роботи залишається на стабільному рівні, а от орієнтація на навчання зменшується, оскільки частина вже здобула фах або має інші пріоритети.



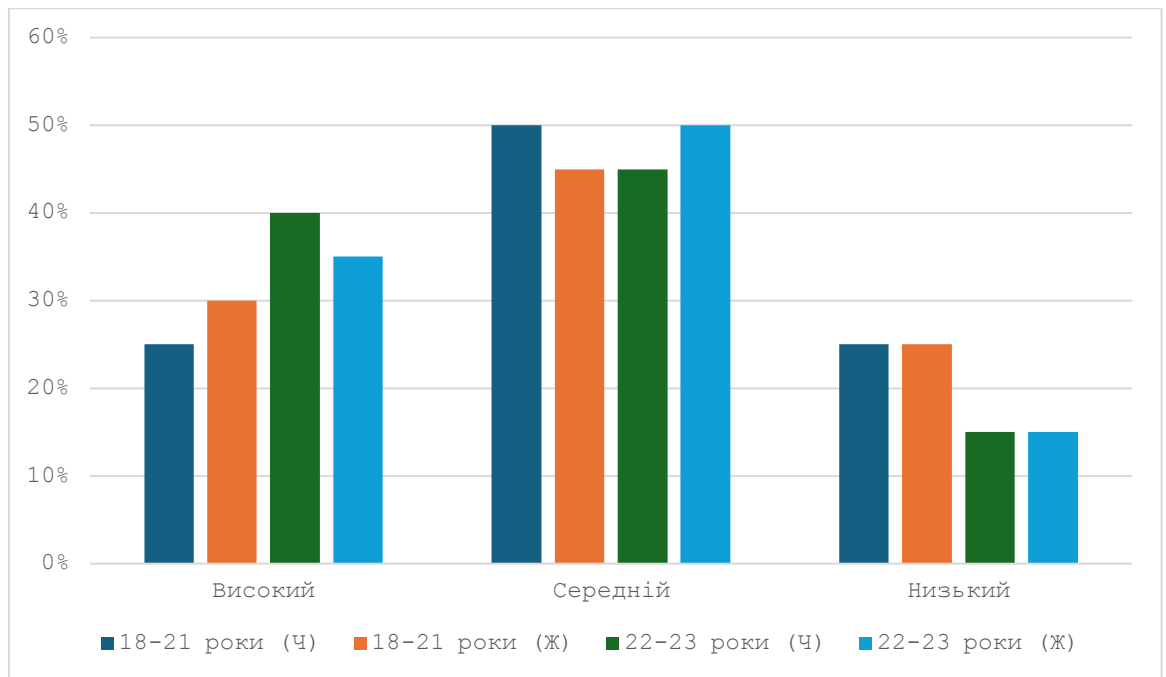
*Рис. 2.14. Відповіді на питання «Яким чином ви плануєте розвивати себе в нових умовах?»*

Питання про емоційне виснаження показує тривожну картину. Серед юнаків 18–21 років 40% прямо вказують на його наявність, ще 40% – частково його відчують. Схожі показники і в дівчат – 45% і 35% відповідно. У старшій віковій групі ситуація трохи краща: 30% чоловіків і 28% жінок визнають наявність емоційного виснаження, ще половина – частково. Водночас стабільною залишається частка тих, хто не відчуває цього стану – 20% в усіх групах. Це означає, що хоча емоційне навантаження є загальним явищем серед переміщених осіб, старші респонденти краще його долають або мають більше внутрішніх ресурсів.



*Рис. 2.15. Відповіді на питання «Чи відчуваєте ви емоційне виснаження, що заважає самореалізації?»*

Дані з таблиці про рівень стресу через зміну місця проживання не представлені, але з огляду на попередні результати можна передбачити, що стрес є поширеним, особливо серед молодшої категорії, де тривожність, емоційне виснаження та відсутність впевненості у майбутньому є суттєвими. Це ще раз підтверджує потребу у психоемоційній підтримці, соціальних програмах інтеграції, доступному працевлаштуванні та можливостях для розвитку.



*Рис. 2.16. Відповіді на питання «Який рівень стресу ви відчуваєте через зміну місця проживання?»*

Загальний висновок із наведених даних свідчить про складну, але поступово стабілізуючуся адаптацію молоді до нових умов життя після переміщення. Незважаючи на початкові труднощі, більшість респондентів демонструють здатність до часткового або повного прийняття змін, зберігаючи мотивацію до самореалізації. Зокрема, значна частка опитаних, особливо у віковій категорії 22–25 роки, вказує на позитивний вплив досвіду переміщення на особистісний розвиток, виявляє впевненість у майбутньому та готовність до самостійного вирішення життєвих завдань. Основними факторами мотивації виступають прагнення до незалежності, досягнення професійних цілей, а також бажання допомогти іншим. Молодь активно обирає шлях саморозвитку через навчання, пошук роботи або участь у волонтерських ініціативах.

Водночас результати свідчать про наявність значного рівня емоційного виснаження та стресу, особливо серед молоді віком 18–21 рік, що негативно впливає на здатність до ефективної адаптації. Частина респондентів не відчуває повного контролю над своїм життям і має обмежене задоволення від соціального оточення в новому місці, що свідчить про потребу в психологічній

підтримці, розвитку соціальних контактів і створенні умов для емоційної стабільності.

Таким чином, хоча молодь демонструє адаптивність і внутрішню силу, для забезпечення успішної інтеграції необхідно посилити програми соціальної підтримки, надати більше можливостей для професійного зростання, а також створити умови для зниження рівня стресу і розвитку емоційної стійкості.

Самоактуалізація є важливим показником особистісного розвитку та реалізації потенціалу людини. У сучасних умовах, коли молодь стикається з численними соціальними, економічними та психологічними викликами, особливо актуальним стає вивчення рівня їхньої самоактуалізації. Самоактуалізаційний тест (САТ), розроблений для оцінки різних аспектів особистісного функціонування, дозволяє визначити ступінь розвитку окремих психологічних характеристик.

Шкала Орієнтації в часі. У віковій категорії 18–21 років найвищий рівень орієнтації в часі мають чоловіки (78%), що свідчить про їхню здатність до планування майбутнього і реалістичного погляду на життя. Серед жінок цієї вікової групи показник нижчий (63%), однак все ще в межах середнього. У старшій віковій групі 22–25 років навпаки, жінки демонструють вищий рівень (78%) у порівнянні з чоловіками (64%), що може свідчити про більшу стабільність та життєвий досвід.

Шкала Підтримки. Найвищий рівень підтримки зафіксовано серед чоловіків 22–25 років (88%), що може свідчити про добре розвинене соціальне оточення або навички звернення по допомогу. Серед жінок цієї вікової категорії показник становить 57%. Молодші чоловіки мають середній рівень підтримки (68%), тоді як молодші жінки — лише 42%, що може свідчити про дефіцит соціальної підтримки або меншу готовність її приймати.

Шкала Ціннісної орієнтації. Жінки 18–21 років демонструють найвищий рівень ціннісної орієнтації (61%), що вказує на усвідомлення власних життєвих принципів. У старшій віковій групі найвищий показник — у

чоловіків (66%). Натомість жінки 22–25 років мають найнижчий рівень (43%), що може бути наслідком зовнішніх труднощів чи пошуку нових цінностей.

Шкала Гнучкості поведінки. Найбільш гнучкими виявилися чоловіки обох вікових категорій — 82% (18–21) та 81% (22–25), що свідчить про їхню адаптивність у нових ситуаціях. Жінки 22–25 років також мають досить високий показник (64%), тоді як серед молодших жінок рівень гнучкості значно нижчий (41%).

Шкала Сензитивності. У цій шкалі домінують чоловіки 22–25 років (67%), які виявляють більшу здатність до емоційного сприйняття світу. Жінки молодшої групи (63%) також демонструють високу чутливість. Найнижчий показник — у чоловіків 18–21 років (47%).

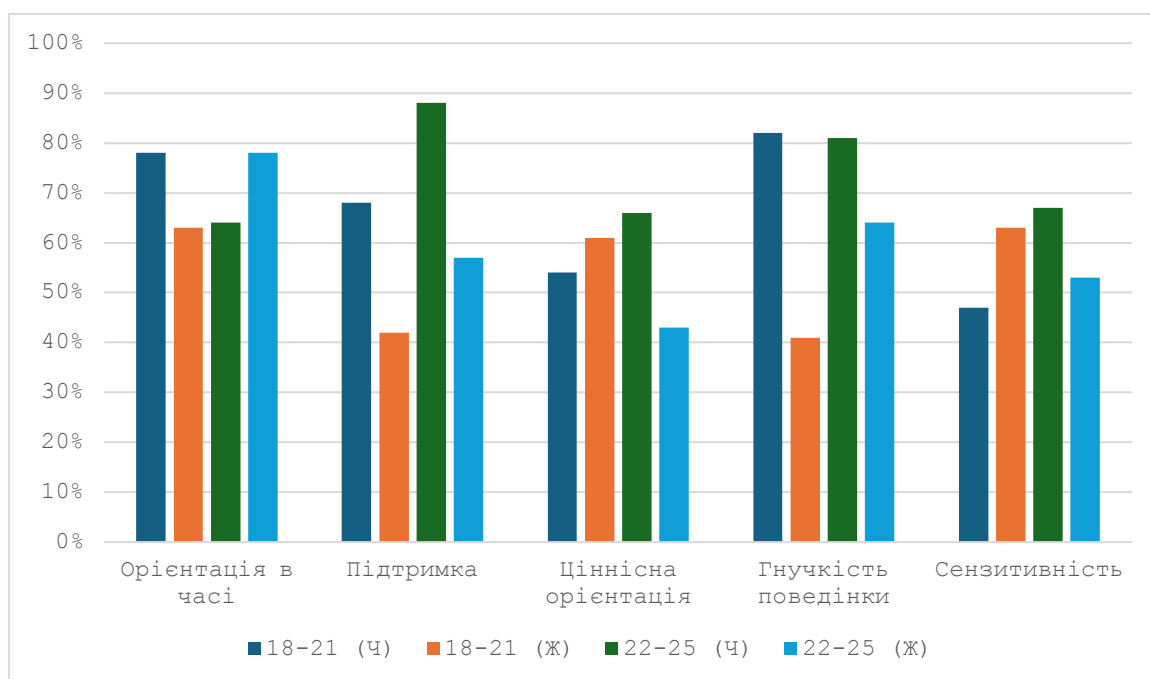


Рис. 2.17. Результати САТ. Частина 1

Шкала Спонтанності. Найвищий рівень спонтанності мають жінки 22–25 років (89%) та молодші жінки (83%). Це свідчить про відкритість до нового досвіду. Чоловіки обох груп мають нижчі показники — 60% (18–21) і 55% (22–25).

Шкала Самоповаги. Чоловіки 18–21 років мають найвищий рівень самоповаги (78%). Найнижчі показники — у жінок 22–25 років (48%), що може вказувати на внутрішні сумніви або зовнішній тиск.

Шкала Самоприйняття. Серед усіх респондентів найвищий показник мають чоловіки 22–25 років (86%). Жінки 18–21 років також демонструють високий рівень (77%), тоді як найнижчий — у чоловіків 18–21 років (58%).

Шкала Уявлень про природу людини. Чоловіки 22–25 років (83%) демонструють позитивне та гуманістичне сприйняття природи людини. Жінки обох груп мають однакові результати — 41%, що свідчить про певний скепсис.

Шкала Синергії. Жінки 22–25 років (59%) краще інтегрують внутрішні суперечності та прагнуть до гармонії. Найнижчий показник — у чоловіків 22–25 років (42%).

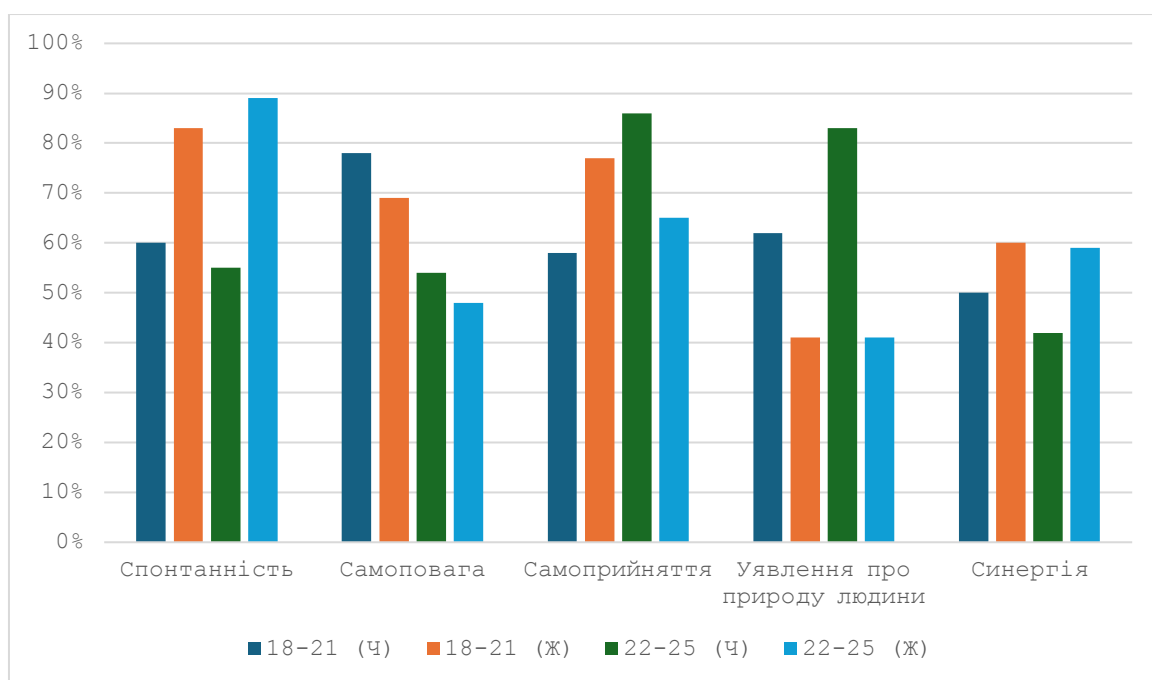


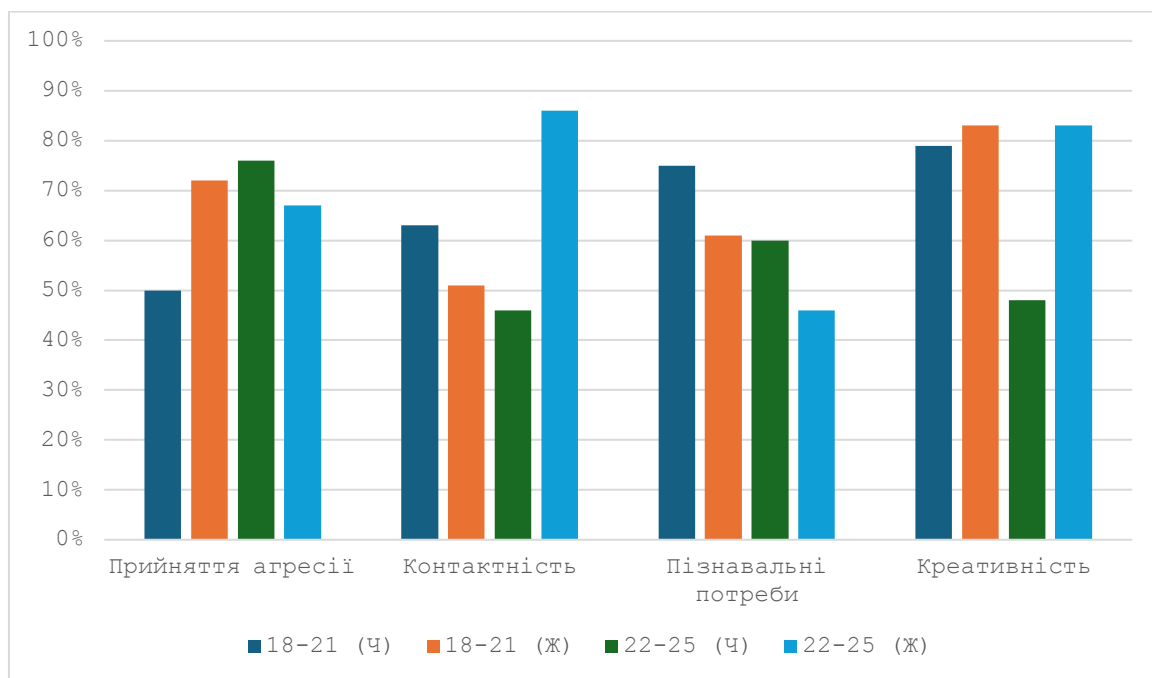
Рис. 2.18. Результати САТ. Частина 2

Шкала Прийняття агресії. Найвищі показники — у чоловіків 22–25 років (76%) та жінок 18–21 років (72%). Це може вказувати на розуміння агресії як частини людської природи.

Шкала Контактності. Жінки 22–25 років виявили найвищу контактність (86%), що свідчить про соціальну відкритість. Найнижчий показник — у чоловіків 22–25 років (46%).

Шкала Пізнавальних потреб. Чоловіки 18–21 років мають найвищий рівень пізнавальної активності (75%). Жінки 22–25 років мають найнижчий показник — 46%, що може вказувати на втому або переорієнтацію цінностей.

Шкала Креативності. Жінки обох груп демонструють високий рівень креативності (83%), що свідчить про творчу активність. Найнижчий показник — у чоловіків 22–25 років (48%).



*Рис. 2.19. Результати SAT. Частина 3*

Таким чином, результати дослідження свідчать про загальну спрямованість молоді на самореалізацію, однак потребу у психологічній підтримці, розвитку емоційного інтелекту та формуванні внутрішньої гармонії. Це особливо важливо враховувати в контексті соціально нестабільного середовища, де молодь потребує додаткових ресурсів для досягнення особистісної цілісності та професійного зростання.

#### **2.4. Рекомендації щодо підвищення ефективності самореалізації молоді через соціальну підтримку в умовах тимчасового переміщення**

Підвищення ефективності самореалізації молоді в умовах тимчасового переміщення — це не лише про підтримку на рівні матеріальних ресурсів чи формальних програм. Це передусім про створення середовища, яке дасть можливість відновити відчуття власної значущості і віри у свої сили. Кожна

молода людина, яка пережила втрату дому чи рідного оточення, потребує не тільки фізичного прихистку, але й емоційної підтримки, щоб зрозуміти: вона може і повинна продовжувати рухатися вперед, попри всі труднощі.

Самореалізація — це не швидкий процес, і він потребує певного часу, терпіння і, головне, підтримки. Важливо, щоб молодь, яка знаходиться в нових умовах, мала можливість знайти нові зв'язки, сформувати своє коло друзів, долучатися до волонтерських чи громадських ініціатив, відчувати свою причетність до чогось важливого. Ці елементи соціальної інтеграції не лише допомагають зменшити почуття самотності, а й дарують відчуття, що життя не зупинилося, що є можливість бути корисним і зробити щось значуще.

Сімейна підтримка також відіграє величезну роль у цьому процесі. Незважаючи на відстань, родина залишається тим важливим опорним пунктом, на який можна покластися. Часто в періоди труднощів саме вона є тим надійним тилом, який дозволяє зберегти віру в себе та свої можливості. Це підтримка не лише у вигляді грошей чи матеріальних ресурсів, а й у вигляді слів підтримки, настанов, порад. Важливо, щоб молодь відчувала, що її не забули, що вона не одна в своєму переживанні, і що її зусилля не залишаються непоміченими.

Не менш важливою є інституційна підтримка. Тут ми маємо на увазі не тільки державні структури, а й громадські організації, які займаються допомогою переселенцям. Чим більше таких ініціатив, чим більше різноманітних програм для молоді — тим більше можливостей для самореалізації. Це можуть бути психологічні тренінги, курси з розвитку особистісних навичок, підтримка у пошуку роботи чи освіти. Можливість отримати професійні консультації чи просто поспілкуватися з людьми, які знаходяться в схожих умовах, допомагає зменшити стрес, полегшити адаптацію і побачити, що попри всі складнощі є шляхи до розвитку.

Особистісний розвиток молоді в умовах тимчасового переміщення багато в чому залежить від того, наскільки швидко вона зможе розвинути в собі певні м'які навички: комунікацію, стресостійкість, гнучкість мислення.

Всі ці якості допомагають людині справлятися з невизначеністю, приймати виклики і шукати можливості навіть у найскладніших ситуаціях. Якщо молода людина має можливість навчатися, долучатися до нових викликів, працювати над собою, це дає їй відчуття контролю над власним життям, що є надзвичайно важливим для психологічної стійкості.

І, звісно, на фоні всього цього не можна забувати про важливість позитивного прикладу. Коли молодь бачить історії успіху людей, які, подолавши труднощі, змогли знайти новий шлях у житті, це дарує надію і мотивує до дій. У таких історіях немає місця для поразок — це завжди приклади того, як можна перерости свої обставини і вийти на новий рівень.

Таким чином, для того, щоб молодь могла ефективно самореалізовуватися в умовах тимчасового переміщення, важливо створити комплексну систему підтримки: від родини і громади до інституційної допомоги. Це має бути не просто забезпечення базових потреб, а й активна робота з емоційним благополуччям, можливостями для розвитку і створення позитивного середовища, в якому молодь почуватиметься значущою і здатною досягати своїх цілей. Важливо, щоб вона зрозуміла: це не кінець, а новий початок, де є шанс для самовираження і реалізації найсміливіших мрій.

## **Висновки до розділу 2**

Емпіричне дослідження показало, що соціальна підтримка має значний вплив на самореалізацію молоді в умовах тимчасового переміщення. Виявлено, що психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та соціальні стосунки є ключовими аспектами, що сприяють процесу самореалізації. Результати дослідження підтвердили важливість адаптаційних механізмів та комунікабельності для молодих людей, які переживають кризові ситуації, такі як вимушене переміщення.

Аналіз соціальних умов та їх вплив на самореалізацію молоді в умовах тимчасового переміщення показує, що на рівень суб'єктивного благополуччя

суттєво впливають вік, стать та психологічний стан. Жінки віком 18–21 рік частіше відчують емоційну нестабільність і низький рівень благополуччя, в той час як чоловіки цієї вікової категорії також стикаються з емоційними труднощами, але виявляють меншу емоційну відкритість. З віком, зокрема у віці 22–25 років, обидві групи набувають більшої емоційної стабільності та покращують своє фізичне та соціальне благополуччя.

Дослідження показало, що вікові та гендерні чинники значно впливають на відчуття можливості самореалізації молоді, особливо в умовах тимчасового переміщення. З віком, а також з покращенням соціальної підтримки, молоді люди з більшою впевненістю підходять до своїх цілей і адаптації в новому середовищі. Однак значна частина опитаних, особливо молодші чоловіки, відчуває обмеження в реалізації своїх цілей через нестабільність або відсутність достатніх ресурсів.

## ВИСНОВКИ

У розділі 1 розглянуто теоретичні аспекти самореалізації молоді в умовах тимчасового переміщення, зокрема, взаємозв'язок між особистісним розвитком та соціальними умовами. Самореалізація молоді є важливим фактором її адаптації та інтеграції в новому середовищі. Важливу роль у цьому процесі відіграє не лише внутрішній потенціал особистості, а й зовнішнє соціальне середовище, яке створює умови для розвитку індивідуальних здібностей.

Феномен самореалізації в умовах вимушеного переселення є складним і багатовимірним процесом, який включає пошук нової ідентичності, визначення життєвих цілей та досягнення успіху через мобілізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Першочерговим етапом є переосмислення своєї ідентичності, що дає можливість молодим людям адаптуватися до нових умов та визначити своє місце в соціумі.

Ключовими факторами успішної самореалізації є доступ до освіти, професійна адаптація, соціальна підтримка та збереження культурної ідентичності. Однак, попри ці можливості, молодь стикається з різними бар'єрами, такими як соціальна нерівність, культурні розбіжності та нестабільність середовища, що вимагають відповідних державних та громадських ініціатив для створення сприятливих умов для її розвитку.

Самореалізація молоді в умовах тимчасового переміщення є динамічним процесом, що передбачає як особистісний розвиток, так і активну соціальну підтримку. Сприятливе соціальне оточення та ресурси для розвитку є важливими чинниками, що дозволяють молодим людям подолати труднощі і знайти нові можливості для розвитку в умовах зміненої реальності.

Психологічні особливості самореалізації молоді, яка перебуває в умовах тимчасового переміщення, свідчать про наявність значних викликів, пов'язаних із кризою ідентичності, втратою соціальних зв'язків та необхідністю адаптації до нових умов. Важливими аспектами цього процесу є

прагнення до автономії, формування нових соціальних ролей та пошук балансу між особистими бажаннями і соціальними очікуваннями. Проблеми самореалізації у даному контексті не обмежуються лише особистими труднощами, а також включають зовнішні фактори, зокрема відсутність стабільності, зміну середовища та відчуття ізоляції.

З психологічної точки зору, для молоді в умовах тимчасового переміщення критично важливими є механізми адаптації, такі як когнітивна рефлексія, стресостійкість і емоційна регуляція, які сприяють успішному подоланню труднощів. Також необхідно відзначити важливість соціальної підтримки — з боку родини, друзів та організацій, що допомагають адаптуватися до нових реалій. Успішна самореалізація молоді також залежить від можливості продовження освіти і розвитку професійних навичок, що дозволяє зберегти мотивацію та самооцінку.

Проте, разом із цими труднощами, умови тимчасового переміщення можуть відкривати нові можливості для розвитку внутрішніх ресурсів, інтенсифікації самопізнання та формування стійкості до життєвих викликів. Самореалізація в таких умовах стає процесом не тільки особистісного зростання, але й важливою частиною інтеграції молоді у нове соціальне середовище.

У висновку можна підкреслити, що соціальна підтримка відіграє вирішальну роль у процесі самореалізації молоді в умовах тимчасового переміщення. Вона сприяє створенню емоційної опори, допомагає адаптуватися до нових умов та відновлювати психологічний баланс, що є необхідним для розвитку молоді особистості. Різноманітні форми підтримки — емоційна, інформаційна, інструментальна та матеріальна — дозволяють молодим людям відчувати себе впевненими і здатними досягати своїх цілей, незважаючи на труднощі, з якими вони стикаються.

Соціальна підтримка не лише допомагає зберегти мотивацію і віру у власні сили, а й стає потужним рушієм для розвитку лідерських якостей. Вона сприяє створенню середовища, у якому молодь може знайти нові можливості

для самореалізації, інтеграції в нову соціальну спільноту та розширення своїх горизонтів. У складних умовах тимчасового переміщення підтримка з боку родини, друзів, навчальних закладів та волонтерських організацій має вирішальне значення для успішної адаптації та розвитку молодого людини.

Соціальна підтримка є не лише необхідною складовою процесу адаптації, а й ключовим фактором, що дозволяє молоді відновити внутрішню силу і впевненість, що в свою чергу сприяє їхній самореалізації та розвитку лідерських якостей.

Результати проведеного емпіричного дослідження виявили важливі аспекти впливу соціальної підтримки на процес самореалізації молоді в умовах тимчасового переміщення. Дослідження, яке охопило 50 респондентів віком від 18 до 25 років, що тимчасово переміщені в інші країни через воєнні події, дозволило оцінити, як соціальні, психологічні та комунікаційні фактори впливають на адаптацію та самореалізацію молодих людей у нових умовах.

Згідно з результатами, рівень суб'єктивного благополуччя, що включає психологічне здоров'я, фізичне самопочуття та взаємостосунки з іншими людьми, має суттєве значення для молоді, яка переживає вимушену міграцію. Особливо важливим виявився компонент психологічного благополуччя, оскільки він відображає впевненість у власних силах, оптимізм щодо майбутнього та здатність до особистісного зростання. Залежно від рівня соціальної підтримки та рівня комунікабельності респондентів, спостерігалися різні ступені успішної адаптації, що прямо впливало на здатність до самореалізації.

Завдяки використанню таких методик, як «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», «Комунікабельність» В.Ф. Ряховського та «Самоактуалізаційний тест» (САТ), було виявлено, що для процесу самореалізації особливо важливими є аспекти соціальних зв'язків, підтримка оточення, внутрішня мотивація та готовність до змін. Молодь, яка здатна зберігати стійкість до змін, знаходити підтримку серед однолітків або в

навчальних та професійних середовищах, демонструє більш високий рівень самоактуалізації.

Також, результати дослідження підкреслили важливість інтеграції соціальної підтримки в процеси адаптації молодих людей до нових умов, адже вона створює базу для розвитку особистісного потенціалу, знижує стрес та допомагає зберігати мотивацію до реалізації особистих цілей. Тому важливою рекомендацією є розвиток соціальних програм, які сприяють підтримці молоді в кризових умовах, що дозволить їм ефективно адаптуватися та досягати успіхів у професійній та особистій сфері.

Аналіз соціальних умов, які впливають на самореалізацію молоді в умовах тимчасового переміщення, показав, що різні вікові та гендерні групи мають різний рівень суб'єктивного благополуччя, що визначається як внутрішніми психологічними факторами, так і зовнішніми соціальними впливами. Молоді жінки віком 18–21 рік переживають значні емоційні коливання, пов'язані з процесами самоідентифікації та адаптації до дорослого життя. Це може призводити до низького або середнього рівня психологічного благополуччя через тривогу, соціальний тиск та невпевненість у майбутньому. Однак їх фізичне благополуччя зазвичай перебуває на середньому рівні завдяки активному соціальному життю, хоча нестабільний режим харчування та сну може спричиняти проблеми зі здоров'ям. Водночас, жінки цієї вікової групи можуть відчувати соціальну непевність у своїх стосунках, зокрема в романтичних відносинах, що також впливає на їх рівень благополуччя. Для жінок 22–25 років характерна більша емоційна стабільність, впевненість у собі та досягнення у різних сферах життя, що дозволяє покращити як психологічне, так і фізичне благополуччя. Ця група має високий рівень суб'єктивного благополуччя завдяки стабільним соціальним зв'язкам та підтримці оточення.

Що стосується чоловіків, то їх емоційна нестабільність в період 18–21 року проявляється в труднощах самооцінки та внутрішній невизначеності, що часто супроводжується середнім рівнем психологічного благополуччя. Однак, на відміну від жінок, чоловіки цієї групи мають тенденцію до більш

стриманого вираження емоцій, що може бути пов'язано з соціальними нормами та очікуваннями. Фізичне благополуччя також залишається на середньому рівні через активність у спорті, але іноді недостатню увагу до відпочинку та здорового способу життя. У віковій групі 22–25 років чоловіки досягають більшої стабільності у всіх сферах життя, що призводить до високого рівня суб'єктивного благополуччя, зокрема завдяки успіхам у кар'єрі та стабільним соціальним зв'язкам. Загалом, підвищення стабільності та впевненості в собі у більш старшому віці сприяє досягненню високого рівня благополуччя як у жінок, так і у чоловіків, що підтверджує важливість процесу соціальної адаптації та самореалізації в молодому віці.

Дослідження психологічних чинників, що впливають на самореалізацію молоді в умовах тимчасового переміщення, виявило значні відмінності у відчуттях можливості реалізації життєвих цілей, залежно від віку та статі. Молодші учасники, особливо чоловіки віком 18–21 років, мають значно нижчий рівень самореалізації, що можна пояснити недостатньою соціальною підтримкою та обмеженими можливостями для розвитку через відсутність доступу до ресурсів. Серед старших респондентів спостерігається тенденція до більшої стабільності в життєвих цілях, що свідчить про накопичений досвід адаптації до нових умов. Важливою є також роль родинної підтримки, яка з віком збільшується, але молодь віком 18–21 рік залишається найбільш вразливою до її відсутності. Попри це, з часом молоді люди все більше інтегруються у нове соціальне середовище, особливо жінки старших вікових категорій, демонструючи покращення у задоволеності соціальними умовами та вищу здатність до самореалізації. Загалом, умови для самореалізації переміщених молодих людей залишаються складними, зважаючи на наявні обмеження в доступі до ресурсів, проте із зростанням віку і підтримкою з боку родини та соціуму рівень задоволення та адаптації поступово підвищується. Підвищення ефективності самореалізації молоді в умовах тимчасового переміщення є складним і багатогранним процесом, який потребує не лише матеріальної підтримки, а й створення середовища, що сприяє емоційному та

соціальному благополуччю. Зокрема, важливо забезпечити можливості для молоді відновити відчуття власної значущості та віри в себе, надаючи підтримку не лише через фізичне середовище, а й через емоційну підтримку та соціальну інтеграцію.

Особливу роль у процесі самореалізації відіграє сімейна підтримка, яка є надійним тилом для молодих людей, допомагаючи їм зберігати психологічну стійкість у складних ситуаціях. Також важливою є інституційна підтримка, яку надають державні органи та громадські організації через різноманітні програми, спрямовані на розвиток особистісних навичок, надання психологічної допомоги та підтримку у пошуку роботи чи освіти.

Процес самореалізації молоді у таких умовах також значною мірою залежить від розвитку м'яких навичок, таких як комунікація, стресостійкість та гнучкість мислення, що дозволяють молодим людям адаптуватися до нових умов і активно долати труднощі. Такі навички є важливим елементом для збереження психологічної стійкості та ефективної самореалізації.

Насамкінець, позитивні приклади успішних людей, які змогли подолати складнощі, є потужним стимулом для молоді. Вони допомагають побачити перспективу розвитку навіть у найважчих умовах, надаючи надію та мотивацію для досягнення власних цілей.

Отже, для ефективної самореалізації молоді в умовах тимчасового переміщення необхідно створити комплексну систему підтримки, що включає родинну, інституційну та соціальну підтримку. Це дозволить молодим людям знайти свій шлях, розвиватися та реалізовувати свої потенціали, що є основою для їхнього подальшого успіху та адаптації в новому середовищі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Беріл К. В. Психологічні особливості самореалізації студентської молоді. С. 44-52. URL: <https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1767/%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%BB%20%D0%9A.%D0%92.%D0%9D%D0%B0%D0%B9%D1%87%D1%83%D0%BA%20%D0%92.%D0%92..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Блинова О. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. Вип. 3 (1) С. 111–117.
3. Богданець-Білокаленко Н. Національна самореалізація дитини в концептуальних поглядах Якова Чепіги. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. 2012. № 40. С. 215-218
4. Богун М. О., Столяр М. Б. Проблеми чернігівців, що належать до групи ВПО, та деякі шляхи їх вирішення. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні та шляхи їх вирішення : науково-практичний круглий стіл (м. Чернігів, 23 травня 2017 р.) : тези доповідей. Чернігів : ЧНТУ, 2017. С. 15-17.
5. Варій М. И. Психологія особистості: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 592 с.
6. Ватковська М. Г. Самореалізація особистості в постіндустріальному суспільстві. Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. 2014. № 3. С. 3-8
7. Віговська О. О. Самореалізація як ознака конструктивного самозбереження особистості. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 23. С. 90-99
8. Гавриловська К. П. Сучасні теорії глибинної психології, Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 156 с.

9. Галич М. Ю. Особливості динаміки емоційних станів поліцейських-учасників операції об'єднаних сил у реабілітаційний період: дис. ...канд. психол. наук: 053. Київ, 2020. 207 с.
10. Гарасимів Т. З. Самореалізація як соціальний розвиток особистості. Вісник Національного університету "Львівська політехніка". Серія : Юридичні науки. 2016. № 837. С. 218-223
11. Гаркавенко Н., Доскач С. Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в період війни. Н. Гаркавенко, С. Доскач. Молодий вчений. 2023. 2(114). С. 47-50
12. Гаркуша І. В. Самоактуалізація, самовизначення та самореалізація як рушійна сила кар'єрної спрямованості. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія : Педагогіка і психологія. 2020. № 2. С. 17-24
13. Горбань Л. В. Самореалізація обдарованості учнівською молоддю в процесі наукової освіти. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2022. № 4. С. 12-16
14. Горнар І. І. Професійна самореалізація особистості. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2022. № 83. С. 159-163
15. Гречко Т. П. Загальна характеристика основних психічних станів особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2015. Вип. 4. С. 122-126.
16. Григоренко І.О., Савельєва Н. М. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами в сучасних умовах: навч. посіб. [для студ. і магістр. спец-тей «Соц. робота» і «Соц. педагогіка»]. Полтава : ПНПУ, 2017. 100 с.
17. Гришко Ю. А. Самореалізація педагога як психолого-педагогічна проблема. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2011. № 2. С. 63-68

18. Долинська, Л. В., Пенькова, О. І. (2016). Самореалізація особистості як соціально-психологічний феномен. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наукових праць. №3 (48), С. 18- 25.
19. Дуневич Л. М. Професійне становлення фахівців соціономічної сфери в умовах закладу вищої освіти. Професійний розвиток та становлення особистості сучасного фахівця в умовах освітнього простору : матеріали XI Всеукр. студентської наук.-практ. конф. м. Хмельницький, 25-26 листопада.2021 р. Хмельницький : ХНУ, 2021. С. 111-113.
- 20.Євдокимова Н.О., Зливков В.Л., Лукомська С.О. Дорога змін: ефективне спілкування у кризових умовах життя: посібник із психології для «чайників». Миколаїв, 2016. 116 с.
- 21.Єфімова А. Дослідження чинників соціально-психологічної адаптації українців до умов вимушеної міграції в США. Вісник НАПН України. 2022. Вип. 1. С. 21-41.
- 22.Жила Г. Економічні та соціальні наслідки війни, вплив конфлікту на світову економіку. Економіка та суспільство, 2023. №: 47. URL: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-47-35>
- 23.Захарова С. О. Самореалізація людини в дизайнерській діяльності як вираження творчого духу у нелінійному суспільстві. Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії. 2011. Вип. 46. С.109-125
- 24.Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ–Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2023. 221 с.
25. Іляшко О. О. Внутрішньо переміщені особи як суб'єкти права на безоплатну правничу допомогу: реалії сьогодення. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія « Юридичні науки». 2018. Т. 29 (68), № 2. С. 14- 18.

- 26.Ісаєва О. С. Професійна самореалізація у закладах вищої освіти. Інноваційна педагогіка. 2022. Вип. 48(1). С. 185-188
- 27.Каламаж Р. В. Психологія професійної самосвідомості студентів : навчально-методичний посібник. Острог : Вид-во НаУОА, 2015. 200 с.
- 28.Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». Організаційна психологія. Економічна психологія, 3-4(27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
- 29.Карнаухова В. К. Самореалізація особистості як наукове поняття. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2008. Вип. 18. С. 18-23
- 30.Кассас К. Реалізація внутрішньо переміщеними особами своїх прав і свобод. Актуальні проблеми суспільно-політичних наук: зб. матеріалів наук. конф. Вінниця. 2018. 377 с.
- 31.Козицька І.В. Психологічні особливості самореалізації студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології: №2, 2018. С. 27-31. URL: [http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2\\_2018/7.pdf](http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2018/7.pdf)
32. Кокун О.М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. Практична психологія та соціальна робота. 2013. № 9. С. 1 – 5.
- 33.Коропецька О. Самореалізація як екзистенційна потреба особистості. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2011. Вип. 16(2). С. 156-163
- 34.Костенко Д. В. Життєва самореалізація життєстійкості особистості у філософському вимірі. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2024. № 1. С. 16-24

35. Костенко Д. Самореалізація особистості як особистісний чинник формування життєстійкості. Вища освіта України. 2024. № 1. С. 149-159.
36. Кравченко П. А. Самореалізація творчих сил особистості у громадянському суспільстві. Філософські обрії. 2011. № 26. С. 38-45
37. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
38. Крахмальова К. О. Стан досліджень статусу внутрішньо переміщених осіб в Україні. Часопис Київського університету права. Адміністративне право і процес. Фінансове право. Інформаційне право. 2015. С. 142–145.
39. Крижановська З. Ю. Самореалізація особистості в шлюбно-сімейних відносинах. Наукові записки [Національного університету "Острозька академія"]. Серія : Психологія і педагогіка. 2011. Вип. 18. С. 138-146
40. Крилова С. Самореалізація жінки в культурі авторитарного та демократичного суспільства: аспекти філософської антропології й культурології. Вісник Львівського університету. Філософсько-політологічні студії. 2022. Вип. 42. С. 71-75
41. Кузікова С.Б. Аналіз чинників саморозвитку особистості в ракурсі функціонального напрямку в психології. Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка Том X. Частина 4. К., 2008. 682с. С. 298-307.
42. Кульчицький Т. Р. Поняття та ознаки внутрішньо переміщених осіб в Україні. Адміністративне право і процес. 2017. № 1 (19). С. 51-57.
43. Кульчицький Т. Р. Права зареєстрованих внутрішньо переміщених осіб у сфері пенсійного забезпечення в Україні. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія право. 2018. Випуск 51. Т.1. С. 142-147.

44. Кульчицький Т. Р. Юридичні гарантії прав внутрішньо переміщених осіб: теоретико-правовий аналіз. Електронне наукове фахове видання «Юридичний науковий електронний журнал». 2019. № 6. С. 195-200.
45. Лановенко І. Адаптація та самореалізація як психологічне підґрунтя взаємодії людини та суспільства. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2016. № 1. С. 112-118
46. Литвинчук О. Самореалізація маргінального індивіда як спосіб збереження власної ідентичності. Гілея: науковий вісник. 2013. № 75. С. 243-245
47. Логвиненко В. І. Соціально-філософський аналіз поняття "самореалізація". Філософія і політологія в контексті сучасної культури. 2013. Вип. 6(3). С. 114-119
48. Луценко В. А. Психологічний зміст поняття "самореалізація" особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2011. Вип. 6. С. 197-201
49. Мазіна Н. Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. Вісник Маріупольського державного університету, Серія: Філософія, культурологія, соціологія. 2016. Вип. 12. С. 131-138.
50. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Том. IX, Загальна психологія. Етнічна психологія. Історична психологія. Вип. 9. 2017. С. 6-13.
51. Максимовська Н.О. Соціальна робота з інтеграції внутрішньо переміщених осіб у соціокультурне середовище міської громади «SOCIOПРОСТІР: міждисциплінарний електронний збірник наукових праць з соціології та соціальної роботи». № 7 (2018). С. 64–66.

52. Малиха М. І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика. Науково-теоретичний альманах «Грані». 2015. Т. 18. № 8. С. 6-11.
53. Міхеєва Л. В., Дуневич Л. М. Психологічні особливості успішної самореалізації студентів в умовах вищої школи. Перспективи розвитку сучасної психології : зб. наук. пр. Переяслав : УГСП, 2021. Вип. 9. С. 82-88.
54. Моргай Л., Губарева Т. Соціально-психологічні аспекти адаптації студентської молоді з числа внутрішньо переміщених осіб у заклади вищої освіти: виклики та стратегії подолання Збірник наукових праць магістрантів факультету соціальної та психологічної освіти / Уманський держ. пед. ун-т. імені Павла Тичини, Ф-т. соц. та психол. освіти; [голов. ред. Кравченко О. О. ; редкол.: Сафін О. Д., Коляда Н. М., Коберник О.М. [та ін.]. Умань : УДПУ, 2024. Вип. №5. С. 41-54. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/123456789/17676>
55. Нуралієва Л. Самореалізація в процесі становлення особистості. Мотивація успіху та відбиток невдач. Освітологічний дискурс. 2022. № 3-4. С. 57-75.
56. Овчаренко Н. В. Особливості методології аналізу філософсько-освітнього змісту поняття "самореалізація особистості". Гілея: науковий вісник. 2015. Вип. 92. С. 269-273
57. Овчаренко Н. В. Самоактуалізація та самореалізація особистості у системі цілепокладання постсучасної освіти: філософсько-освітній аспект. Грані. 2015. № 1. С. 62-66
58. Овчаренко Н. В. Самореалізація особистості у професійній освіті: філософський аспект проблеми. Грані. 2015. № 3. С. 131-134
59. Парасей-Гочер А. Самореалізація у мігрантів: вплив еміграції на розвиток особистості та задоволенням життям. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 2024. Вип. 19. С. 62-69

- 60.Подвальна О. Міжнародна трудова міграція в Україні: стан та трансформація міграційних потоків. Вісник ДВНЗ «Університет банківської справи». 2018. Вип. 9. С. 153-156.
- 61.Реут, А. Г. Соціальна підтримка населення України: оцінювання та напрями реформування: автореф. дис. ... канд. екон. наук : 08.00.07. Реут Анна Георгіївна ; НАН України, Ін-т демографії та соц. дослідж. ім. М. В. Птухи. Київ, 2019. 19 с.
- 62.Рибалка В. Теорії особистості у вітчизняній філософії, психології та педагогіці : посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 872 с.
- 63.Рибалко Л. С. Самореалізація студентів у процесі формування громадянської позиції. Наукові записки кафедри педагогіки. 2015. Вип. 38. С. 220-227
- 64.Руденко Ю. Ю. Професійна самореалізація майбутніх соціальних працівників. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2019. № 64(2). С. 112–117
- 65.Свящук А. Проблеми прав біженців та виклики сучасності. Харків: Видавництво «ФОП Голембовська О.О.», 2018. 321 с.
- 66.Сеник А. Професійно-творча самореалізація здобувачів вищої освіти засобами тренінгу. Молодь і ринок. 2021. № 4. С. 87-91
- 67.Слюсаревський М. Міграція як соціально-психологічне явище: види, функції, чинники, закономірності. Світогляд. 2015. №5 (55). С. 41-54.
- 68.Слюсаревський М. Психологія міграції. Кіровоград: «Імекс ЛТД», 2013. 244 с.
- 69.Татенко В. О. Соціальна психологія впливу : монографія. Київ : Міленіум, 2008. 216 с.
- 70.Тимошенко Н. Професійна самореалізація як один із компонентів професійного самовдосконалення особистості. Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені

Володимира Винниченка]. Серія : Педагогічні науки. 2013. Вип. 121(2). С. 158-161

- 71.Титаренко Т. М. Індикатори психологічного здоров'я особистості. Психологічні науки: проблеми і здобутки: зб. наук. статей. 2016. Вип. 9. С.196–215.
- 72.Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
- 73.Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді : науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2006. 204 с.
- 74.Туз Л. Г. Якимчук Б. А. Автентичність і самореалізація особистості в процесі творчого пошуку. Вісник Національного університету оборони України. 2024. Вип. 4. С. 153-158
- 75.Ухова А. Соціокультурна адаптаційна поведінка інтелектуального мігранта у новому середовищі. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2020. Вип. 1. С. 36-45
- 76.Фальова О. Є. Самореалізація особистості жінки в концепціях вітчизняної психології. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 985, Вип. 48. С. 26-29
- 77.Флярковська О. Самореалізація у підлітковому віці. Нова педагогічна думка. 2014. № 3. С. 197-200
- 78.Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / Віктор Франкл ; пер. з англ. О. Замойської. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.
- 79.Харченко В. Є. Теоретичний аналіз підходів щодо визначення поняття "самореалізація особистості" у психологічній літературі. Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія : Психологія і педагогіка. 2014. Вип. 30. С. 123-127

- 80.Хлопецький В, Курилюк С. Сучасні уявлення про негативні психічні стани та передумови їх виникнення в навчальній діяльності студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 2019. С.26-33.
- 81.Цимбал Т. Самореалізація людини як "турбота про себе" у практиці буттєвісного вкорінення. Українознавчий альманах. 2014. Вип. 16. С. 143-148
- 82.Чебикін О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості : монографія. Одеса : СВД Черкасов, 2009. 230 с.
- 83.Черенько Л.М. Модель рівня життя в умовах соціально-економічної нестабільності : монографія. Київ, 2021. 423 с.
- 84.Чхеайло І. І. Самореалізація особистості в просторі суспільства сталого розвитку. Вісник Національного університету "Юридична академія України імені Ярослава Мудрого". Серія : Філософія, філософія права, політологія, соціологія. 2013. № 2. С. 40–47.
- 85.Kulchytska A., & Polikarchyk S. Psychological analysis of the problems of psycho-emotional states of individuals in the conditions of separation. Psychological Prospects Journal, 2023. №: 41, P.133–145.
- 86.Maslow, Abraham H. (1954). Motivation and personality. Harpers.
- 87.Rogers, Carl. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. London: Constable. ISBN 1-84529-057-7.
- 88.Автомонова Т. І. Самореалізація людини в інтерпретації Е. Тоффлера. Вісник Національного авіаційного університету. Філософія. Культурологія. 2010. № 2. С. 82-85
- 89.Асєєва Ю. О. Самореалізація як психологічний феномен. Ментальне здоров'я. 2024. Вип. 2. С. 3-7

## ДОДАТКИ

Додаток А

**МЕТОДИКА «МОДИФІКОВАНА ШКАЛА СУБ'ЄКТИВНОГО  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІБІСІ» (THE MODIFIED BBC SUBJECTIVE WELL-  
BEING SCALE (BBC-SWB)) (P. PONTIN, M. SCHWANNAUER, S. TAI, &  
M. KINDERMAN) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В.  
Креденцер)**

Інструкція для учасників опитування

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу  
(поставте «+» у відповідній комірці).

### Текст опитувальника

| №  | Питання                                                                                   | 1 (Зовсім<br>ні) | 2 (Трохи) | 3<br>(Середнь<br>о) | 4 (Дуже<br>сильно) | 5<br>(Надзвич<br>айно<br>сильно) |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|---------------------|--------------------|----------------------------------|
| 1  | Чи задоволені Ви своїм<br>фізичним здоров'ям?                                             |                  |           |                     |                    |                                  |
| 2  | Чи задоволені Ви якістю<br>свого сну?                                                     |                  |           |                     |                    |                                  |
| 3  | Чи задоволені Ви своєю<br>здатністю виконувати<br>свою повсякденну<br>життєву активність? |                  |           |                     |                    |                                  |
| 4  | Чи відчуваєте Ви<br>депресію або тривогу?                                                 |                  |           |                     |                    |                                  |
| 5  | Чи відчуваєте Ви<br>здатність<br>насолюджуватися<br>життям?                               |                  |           |                     |                    |                                  |
| 6  | Чи вважаєте Ви, що у<br>Вас є мета в житті?                                               |                  |           |                     |                    |                                  |
| 7  | Чи відчуваєте Ви<br>оптимізм з приводу<br>майбутнього?                                    |                  |           |                     |                    |                                  |
| 8  | Чи відчуваєте Ви, що<br>контролюєте своє життя?                                           |                  |           |                     |                    |                                  |
| 9  | Чи відчуваєте Ви<br>задоволення собою як<br>особистістю?                                  |                  |           |                     |                    |                                  |
| 10 | Чи задоволені Ви своєю<br>зовнішністю і зовнішнім<br>виглядом?                            |                  |           |                     |                    |                                  |

|    |                                                                                           |  |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 11 | Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?                           |  |  |  |  |  |
| 12 | Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?                                     |  |  |  |  |  |
| 13 | Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?                             |  |  |  |  |  |
| 14 | Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?                         |  |  |  |  |  |
| 15 | Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?                                             |  |  |  |  |  |
| 16 | Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?                                       |  |  |  |  |  |
| 17 | Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?                                     |  |  |  |  |  |
| 18 | Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з ними? |  |  |  |  |  |
| 19 | Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?                                                |  |  |  |  |  |
| 20 | Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?                                        |  |  |  |  |  |
| 21 | Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?                |  |  |  |  |  |
| 22 | Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?                     |  |  |  |  |  |
| 23 | Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?                                       |  |  |  |  |  |
| 24 | Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?                                               |  |  |  |  |  |

### Обробка та інтерпретація результатів

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 –

зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

- Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15.
- Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24.
- Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

| Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |
|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------|
| Психологічне благополуччя                                 | 12–39          | 40–47           | 48–60          |
| Фізичне здоров'я та благополуччя                          | 7–20           | 21–25           | 26–35          |
| Стосунки                                                  | 5–16           | 17–20           | 21–25          |
| Суб'єктивне благополуччя                                  | 24–76          | 77–91           | 92–120         |

Тест "Оцінка комунікабельності"

**Питання тесту "Комунікабельність" (методика В.Ф. Ряховського)**

За кожену відповідь "так" - 2 бали, за "інколи" - 1 бал, за "ні" - 0 балів.

**Повний перелік запитань тесту**

- На Вас чекає звичайна ділова зустріч. Чи хвилюєтесь Ви?
- Чи викликає у Вас сум'яття і невдоволення доручення виступити з доповіддю, повідомленням, інформацією на будь-якій нараді, зборах або іншому подібному заході?
- Чи відкладаєте Ви візит до лікаря до останнього моменту?
- Вам пропонують виїхати у справах до міста, де Ви ніколи не бували. Чи докладете Ви максимум зусиль, щоб уникнути цієї поїздки?
- Чи любите Ви ділитися своїми переживаннями з будь-ким?
- Чи дратуєтесь Ви, якщо незнайома людина на вулиці звернеться до Вас з проханням (показати дорогу, назвати час, відповісти на якесь питання)?
- Чи вірите Ви, що існує проблема "батьків і дітей" і що людям різних поколінь важко розуміти один одного?
- Чи посоромитеся Ви нагадати знайомому, що він забув Вам повернути гроші, які позичив кілька місяців тому?
- У ресторані або в їдальні Вам подали явно неякісні страви. Чи будете Ви мовчати, лише сердито відсунувши тарілку?
- Опинившись сам на сам з незнайомою людиною, Ви не вступите з ним у бесіду і будете перейматися, якщо першим заговорить він. Чи так це?
- Вас жахає будь-яка довга черга, де б вона не була (у магазині, бібліотеці, касі кінотеатру). Чи Ви відмовитися від свого наміру?
- Чи боїтесь Ви брати участь у розгляді конфліктних ситуацій?
- У Вас є власні суто індивідуальні критерії оцінки творів літератури, мистецтва, культури і ніяких чужих думок на цей рахунок Ви не сприймаєте. Це так?
- Почувши де-небудь висловлювання, яке є явно помилковим з добре відомого Вам питання, чи Ви промовчите?
- Чи викликає у Вас досаду чиє-небудь прохання допомогти розібратися в тому чи іншому службовому питанні чи навчальній темі?
- Найбільш охоче Ви викладаєте свою точку зору (думку, оцінку) в письмовій формі, ніж в усній?

**Оцінка відповідей:**

«Так» - 2 бали, «іноді» - 1 бал, «ні» - 0 балів.

### **Отримані бали підсумовуються.**

**30-32 балів.** Ви явно некоммунікбельні, і це Ваша біда, оскільки найбільше страждаєте від цього Ви самі. Але і близьким Вам людям нелегко. На Вас важко покластися в справі, яка вимагає групових зусиль. Намагайтеся бути більш коммунікбельними, контролюйте себе.

**25-29 балів.** Ви замкнуті, неговіркі, віддаєте перевагу самотності, тому у Вас мало друзів. Нова робота і необхідність нових контактів якщо і не викликають у Вас паніку, то надовго виводять з рівноваги. Ви знаєте цю особливість свого характеру і буваєте незадоволені собою. Але не обмежуйтеся тільки таким невдоволенням - у Вашій владі переламати ці особливості характеру. Хіба не буває так, що при сильному захопленні Ви стаєте цілком коммунікбельним? Необхідно тільки ожитися.

**19-24 балів.** Ви певною мірою товариські і в незнайомому оточенні відчуваєте себе цілком упевнено. Нові проблеми Вас не лякають. І все ж з новими людьми спілкуєтесь обережно і обмежено, у суперечках і диспутах берете участь неохоче. У Ваших висловлюваннях часом занадто багато сарказму, без ніяко на те підстави. Ці недоліки варто виправити.

**14-18 балів.** У вас нормальна коммунікбельність. Ви допитливі, охоче слухаєте цікавого співрозмовника, досить терплячі в спілкуванні, відстоюєте свою точку зору без запальності. Без неприємних переживань йдете на зустріч з новими людьми. Водночас не любите гучних компаній; екстравагантні витівки і багатослівність викликають у Вас роздратування.

**9-13 балів.** Ви досить товариські (часом, можливо, навіть надміру). Цікаві, говіркі, любите висловлюватися з різних питань, що, буває, викликає роздратування навколишніх. Охоче знайомитеся з новими людьми. Любите бути в центрі уваги, нікому не відмовляєте в проханнях, хоча не завжди можете їх виконати. Інколи Ви сердитесь, але швидко заспокоюєтесь. Чого Вам бракує, так це посидючості, терпіння і відваги при зіткненні з серйозними проблемами. За бажання, однак, Ви можете себе змусити не відступати.

**4-8 балів.** Ви, мабуть, «свій хлопець». Товарищість б'є з Вас ключем. Ви завжди в курсі всіх справ. Ви любите брати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати у Вас мігрень або навіть нудьгу. Охоче берете слово з будь-якого питання, навіть якщо маєте про нього поверхове уявлення. Усюди відчуваєте себе в своїй тарілці. Беретеся за будь-яку справу, хоча не завжди можете успішно довести її до кінця. З цієї самої причини

керівники і колеги ставляться до Вас з деяким побоюванням і сумнівами. Задумайтесь над цими фактами.

**3 балів і менше.** Ваша комунікабельність має болісний характер. Ви балакучі, багатослівні, втручаєтесь в справи, які не мають до Вас ніякого відношення. Беретеся судити про проблеми, в яких зовсім не компетентні. Свідомо чи несвідомо Ви часто буваєте причиною різного роду конфліктів у Вашому оточенні. Запальні, образливі, нерідко буваєте необ'єктивні. Серйозна робота не для Вас. Людям - і на роботі, і вдома, і взагалі всюди - важко з Вами. Так, Вам треба попрацювати над собою і своїм характером! Перш за все виховуйте в собі терплячість і стриманість, шанобливе ставлення до людей, нарешті, подумайте про своє здоров'я - такий стиль життя не проходить безслідно.

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МОЛОДІ В  
УМОВАХ ТИМЧАСОВОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ»**

1. Чи відчуваєте ви можливість реалізовувати свої цілі в нинішніх умовах проживання?
  - так, повністю
  - частково
  - ні
2. Наскільки сильно змінилися ваші життєві цілі після переміщення?
  - зовсім не змінилися
  - дещо змінилися
  - змінилися кардинально
3. Який рівень підтримки з боку родини/близьких ви зараз відчуваєте?
  - постійна емоційна та практична підтримка
  - часткова підтримка
  - майже не відчуваю підтримки
4. Чи маєте ви доступ до ресурсів, які сприяють вашому особистісному розвитку (освіта, робота, курси, гуртки)?
  - так, повністю
  - частково
  - ні
5. Наскільки ви задоволені своїм соціальним оточенням у новому місці?
  - задоволений/на
  - частково задоволений/на
  - незадоволений/на
6. Чи маєте ви почуття контролю над власним життям у нинішній ситуації?
  - так
  - частково
  - ні
7. Що вам найбільше заважає реалізовувати себе зараз?

(відкрите питання)

---

8. Опишіть, які особистісні якості допомагають вам долати труднощі, пов'язані з переміщенням.

(відкрите питання)

---

9. Який із наведених факторів найбільше мотивує вас до самореалізації?

- прагнення до незалежності
- бажання допомогти іншим
- визнання та підтримка з боку оточення
- досягнення професійних цілей

10. Чи вважаєте ви, що досвід переміщення вплинув на ваш особистісний розвиток?

- так, позитивно
- частково
- радше негативно

11. Наскільки впевнено ви дивитесь у майбутнє?

- впевнено
- з деякими побоюваннями
- з тривогою та невизначеністю

12. Яким чином ви плануєте розвивати себе в нових умовах?

навчання / отримання нової спеціальності

- волонтерська або громадська діяльність
- пошук роботи
- поки не маю планів

13. Чи відчуваєте ви емоційне виснаження, що заважає самореалізації?

- так
- частково
- ні

14. Які з нижче наведених емоцій найчастіше супроводжують ваші спроби самореалізації?

- натхнення, ентузіазм
- тривога, сумнів
- байдужість, апатія
- злість, протест

15. Що для вас означає самореалізація в умовах переміщення?

(відкрите питання)

---

## САМОАКТУАЛІЗАЦІЙНИЙ ТЕСТ – САТ

### Інструкція до тесту

"Вам пропонується тест-опитувальник, кожен пункт якого містить два висловлювання, позначені літерами "а" і "б". Уважно прочитайте кожен пар і позначте на реєстраційному бланку навпроти номера відповідного питання те з них, яке в більшій мірі відповідає Вашій точці зору. (Поставте хрестик у квадраті під відповідною буквою)".

### Методика

1. а. Я вірю в себе тільки тоді, коли відчуваю, що можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною завданнями.  
б. Я вірю в себе навіть тоді, коли відчуваю, що не можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною завданнями.
2. а. Я часто внутрішньо ніякую, коли мені говорять компліменти.  
б. Я рідко внутрішньо ніякую, коли мені говорять компліменти.
3. а. Мені здається, що людина може прожити своє життя так, як йому хочеться  
б. Мені здається, що в людини мало шансів прожити своє життя так, як йому хочеться.
4. а. Я завжди відчуваю в собі сили для подолання життєвих негараздів.  
б. Я далеко не завжди відчуваю в собі сили для подолання життєвих негараздів.
5. а. Я відчуваю докори сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.  
б. Я не відчуваю докорів сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.
6. а. У складних ситуаціях треба діяти вже випробуваними способами, так як це гарантує успіх.  
б. У складних ситуаціях треба завжди шукати принципово нові рішення.
7. а. Для мене важливо, поділяють інші мою точку зору.  
б. Для мене не дуже важливо, щоб інші поділяли мою точку зору.
8. а. Мені здається, що людина має спокійно ставитися до того неприємного, що він може почути про себе від інших.

- б. Мені зрозуміло, коли люди ображаються, почувши щось неприємне про себе.
9. а. Я можу без жодних докорів сумління відкласти до завтра те, що я повинен зробити сьогодні.
- б. Мене мучать докори сумління, якщо я відкладаю до завтра те, що я повинен зробити сьогодні.
10. а. Іноді я буваю так зол, що мені хочеться "кидатися" на людей.
- б. Я ніколи не буваю настільки зол, щоб мені хотілося "кидатися" на людей.
11. а. Мені здається, що в майбутньому мене чекає багато хорошого.
- б. Мені здається, що моє майбутнє обіцяє мені мало хорошого.
12. а. Чоловік повинен залишатися чесним у всьому і завжди.
- б. Бувають ситуації, коли людина має право бути нечесним.
13. а. Дорослі ніколи не повинні стримувати допитливість дитини, навіть якщо її задоволення може мати негативні наслідки.
- б. Не варто заохочувати зайву цікавість дитини, коли воно може привести до поганих наслідків.
14. а. У мене часто виникає потреба знайти обґрунтування тим своїм діям, які я здійснюю просто тому, що мені цього хочеться.
- б. У мене майже ніколи не виникає потреби знайти обґрунтування своїх дій, які я здійснюю просто тому, що мені цього хочеться.
15. а. Я всіляко намагаюся уникати прикростей.
- б. Я не прагну завжди уникати прикростей.
16. а. Я часто відчуваю почуття занепокоєння, думаючи про майбутнє.
- б. Я рідко відчуваю почуття занепокоєння, думаючи про майбутнє.
17. а. Я не хотів би відступати від своїх принципів, навіть заради того, щоб зробити щось, за що люди були б мені вдячні.
- б. Я хотів би зробити щось, за що люди були б вдячні мені, навіть якщо заради цього треба було б трохи відійти від своїх принципів.
18. а. Мені здається, що більшу частину часу я не живу, а як ніби готуюся до того, щоб по-справжньому почати жити в майбутньому.
- б. Мені здається, що більшу частину часу я не готуюся до майбутньої "справжньої" життя, а живу по-справжньому вже зараз.

19. а. Зазвичай я висловлюю і роблю те, що вважаю за потрібне, навіть якщо це загрожує ускладненнями у відносинах з одним.
- б. Я намагаюся не говорити і не робити такого, що може загрожувати ускладненнями у відносинах з одним.
20. а. Люди, які проявляють підвищений інтерес до всього на світі, іноді мене дратують.
- б. Люди, які проявляють підвищений інтерес до всього на світі, завжди викликають у мене симпатію.
21. а. Мені не подобається, коли люди проводять багато часу в марних мріях.
- б. Мені здається, що немає нічого поганого в тому, що люди витрачають багато часу на безплідні мрії.
22. а. Я часто замислююся про те, чи відповідає моя поведінка ситуації.
- б. Я рідко думаю про те, чи відповідає моя поведінка ситуації.
23. а. Мені здається, що будь-яка людина за своєю природою здатний долати ті труднощі, які ставить перед ним життя.
- б. Я не думаю, що будь-яка людина за своєю природою здатний долати ті труднощі, які ставить перед ним життя.
24. а. Головне в нашому житті - це створювати щось нове.
- б. Головне в нашому житті - приносити людям користь.
25. а. Мені здається, що було б краще, якщо б у більшості чоловіків переважали традиційно чоловічі риси характеру, а у жінок - традиційно жіночі
- б. Мені здається, що було б краще, якби чоловіки і жінки поєднували в собі і традиційно чоловічі, і традиційно жіночі риси характеру.
26. а. Дві людини краще всього ладнають між собою, якщо кожен з них намагається насамперед доставити задоволення іншому на противагу вільному вираженню своїх почуттів.
- б. Дві людини краще всього ладнають між собою, якщо кожен з них намагається насамперед висловити свої почуття в противагу прагненню зробити приємність іншому.
27. а. Жорстокі і егоїстичні вчинки, які роблять люди, є природними проявами їх людської природи.
- б. Жорстокі і егоїстичні вчинки, які роблять люди, не є проявами їх людської природи.

28. а. Здійснення моїх планів у майбутньому багато в чому залежить від того, чи будуть у мене друзі.

б. Здійснення моїх планів у майбутньому лише незначною мірою залежить від того, чи будуть у мене друзі.

29. а. Я впевнений у собі

б. Я не впевнений у собі.

30. а. Мені здається, що найціннішим для людини є улюблена робота.

б. Мені здається, що найціннішим для людини є щасливе сімейне життя.

31. а. Я ніколи не сплетничаю.

б. Іноді мені подобається брехати.

32. а. Я мирюся з протиріччями в самому собі.

б. Я не можу миритися з протиріччями в самому собі.

33. а. Якщо незнайома людина зробить мені послугу, то я відчуваю себе зобов'язаним йому.

б. Якщо незнайома людина зробить мені послугу, то я не відчуваю себе зобов'язаним йому

34. а. Іноді мені важко бути щирим навіть тоді, коли мені цього хочеться.

б. Мені завжди вдається бути щирим, коли мені цього хочеться.

35. а. Мене рідко турбує почуття провини.

б. Мене часто турбує почуття провини.

36. а. Я постійно відчуваю себе зобов'язаним робити все від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій.

б. Я не відчуваю себе зобов'язаним робити все від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій.

37. а. Мені здається, що кожна людина повинна мати уявлення про основних законах фізики.

б. Мені здається, що багато людей можуть обійтися без знання законів фізики.

38. а. Я вважаю необхідним слідувати правилу "не витрачай часу дарма".

б. Я не вважаю необхідним слідувати правилу "не витрачай часу дарма".

39. а. Критичні зауваження на мою адресу знижують мою самооцінку.  
б. Критичні зауваження на мою адресу не знижують мою самооцінку.
40. а. Я часто переживаю через те, що в даний момент не роблю нічого значного.  
б. Я рідко переживаю через те, що в даний момент не роблю нічого значного.
41. а. Я волію залишати приємне "на потім".  
б. Я не залишаю приємне "на потім".
42. а. Я часто приймаю спонтанні рішення.  
б. Я рідко приймаю спонтанні рішення.
43. а. Я прагну відкрито виражати свої почуття, навіть якщо це може привести до яких-небудь неприємностей.  
б. Я намагаюся не виявляти відкрито своїх почуттів у тих випадках, коли це може привести до яких-небудь неприємностей.
44. а. Я не можу сказати, що я собі подобаюся.  
б. Я можу сказати, що я собі подобаюся.
45. а. Я часто згадую про неприємні для мене речі.  
б. Я рідко згадую про неприємні для мене речі.
46. а. Мені здається, що люди повинні відкрито виявляти в спілкуванні з іншими своє невдоволення ними.  
б. Мені здається, що в спілкуванні з іншими люди повинні приховувати своє невдоволення ними.
47. а. Мені здається, що я можу судити про те, як повинні поводитися інші люди.  
б. Мені здається, що я не можу судити про те, як повинні поводитися інші люди.
48. а. Мені здається, що поглиблення в вузьку спеціалізацію є необхідним для справжнього вченого.  
б. Мені здається, що поглиблення в вузьку спеціалізацію робить людину обмеженим.
49. При визначенні того, що добре, а що погано, для мене важлива думка інших людей.  
б. Я намагаюся сам визначити, що добре, а що погано.

50. а. Мені буває важко відрізнити кохання від простого сексуального потягу.  
б. Я легко відрізняю кохання від простого сексуального потягу.
51. а. Мене постійно хвилює проблема самовдосконалення.  
б. Мене мало хвилює проблема самовдосконалення.
52. а. Досягнення щастя не може бути метою людських відносин.  
б. Досягнення щастя - це головна мета людських відносин.
53. а. Мені здається, я можу цілком довіряти своїм власним оцінкам.  
б. Мені здається, я не можу довіряти повною мірою своїм власним оцінкам.
54. а. При необхідності людина може досить легко позбутися від своїх звичок.  
б. Людині вкрай важко позбутися від своїх звичок.
55. а. Мої почуття іноді дивують мене самого.  
б. Мої почуття ніколи не наганяють мене в подив.
56. а. У деяких випадках я вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.  
б. Я ніколи не вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.
57. а. Можна судити з боку, наскільки щасливо складаються стосунки між людьми.  
б. Спостерігаючи з боку, не можна сказати, наскільки вдало складаються стосунки між людьми.
58. а. Я часто перечитую сподобалися мені книги по кілька разів.  
б. Я думаю, що краще прочитати яку-небудь нову книгу, ніж повертатися до вже прочитаного.
59. а. Я дуже захоплений своєю роботою.  
б. Я не можу сказати, що захоплений своєю роботою.
60. а. Я незадоволений своїм минулим.  
б. Я задоволений своїм минулим.
61. а. Я відчуваю себе зобов'язаним завжди говорити правду.  
б. Я не відчуваю себе зобов'язаним завжди говорити правду.

62. а. Існує дуже мало ситуацій, коли я можу дозволити собі дуріти  
б. Існує безліч ситуацій, коли я можу дозволити собі дуріти.
63. а. Прагнучи розібратися в характері і почуття оточуючих, люди часто бувають надмірно бестактні.  
б. Прагнення розібратися в характері і почуття оточуючих природно для людини і тому може виправдати нетактовність.
64. а. Зазвичай я засмучуюсь через втрати або поломки подобаються мені речей.  
б. Зазвичай я не засмучуюсь через втрати або поломки подобаються мені речей.
65. а. Я відчуваю себе зобов'язаним діяти так, як від мене очікують оточуючі.  
б. Я не відчуваю себе зобов'язаним діяти так, як від мене очікують оточуючі.
66. а. Інтерес до самого себе завжди необхідний для людини.  
б. Зайве самокопання іноді має погані наслідки.
67. а. Іноді я боюсь бути самим собою.  
б. Я ніколи не боюсь бути самим собою.
68. а. Велика частина того, що мені доводиться робити, приносить мені задоволення.  
б. Лише небагато з того, що я роблю, приносить мені задоволення.
69. а. Лише гонорові люди думають про своїх достоїнствах і не думають про недоліки.  
б. Не тільки гонорові люди думають про свої достоїнства.
70. а. Я можу робити що-небудь для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.  
б. Я вправі очікувати від інших, щоб вони оцінили те, що я роблю для них.
71. а. Чоловік повинен каятися у своїх вчинках.  
б. Людина зовсім не обов'язково повинен каятися у своїх вчинках.
72. а. Мені необхідні обґрунтування для прийняття моїх почуттів.  
б. Зазвичай мені не потрібні ніякі обґрунтування для прийняття моїх почуттів.
73. а. У більшості ситуацій я перш за все хочу зрозуміти, чого хочу я сам.

б. У більшості ситуацій я насамперед намагаюся зрозуміти, чого хочуть оточуючі.

74. а. Я намагаюся ніколи не бути "білою вороною".

б. Я дозволяю собі бути "білою вороною".

75. а. Коли я подобаюся собі, мені здається, що я подобаюся всім оточуючим.

б. Навіть коли я подобаюся сама собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

76. а. Моє минуле в значній мірі визначає моє майбутнє.

б. Моє минуле дуже слабо визначає моє майбутнє.

77. а. Часто буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію.

б. Досить рідко буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію.

78. а. Ті зусилля і витрати, яких вимагає пізнання істини, виправдані, так як вони приносять користь людям.

б. Ті зусилля і витрати, яких вимагає пізнання істини, виправдані хоча б тим, що вони доставляють людині емоційне задоволення.

79. а. Мені завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.

б. Мені не завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю

80. а. Я довіряю тим рішенням, які я приймаю спонтанно.

б. Я не довіряю тим рішенням, які я приймаю спонтанно.

81. а. Мабуть, я можу сказати, що я живу з відчуттям щастя.

б. Мабуть, я не можу сказати, що я живу з відчуттям щастя.

82. а. Досить часто мені буває нудно.

б. Мені ніколи не буває нудно.

83. а. Я часто проявляю своє ставлення до людини, незалежно від того, взаємно.

б. Я рідко проявляю своє ставлення до людини, не будучи впевненим, що воно взаємно.

84. а. Я легко приймаю ризиковані рішення.

б. Зазвичай мені буває важко приймати ризиковані рішення.

85. а. Я намагаюся в усьому і завжди поступати чесно.
- б. Іноді я вважаю можливим шахраювати.
86. а. Я готовий примиритися зі своїми помилками.
- б. Мені важко примиритися зі своїми помилками.
87. а. Зазвичай я відчуваю себе винуватим, коли чиню егоїстично.
- б. Зазвичай я не відчуваю себе винуватим, коли чиню егоїстично.
88. а. Діти повинні розуміти, що у них немає тих прав і привілеїв, що у дорослих.
- б. Дітям не обов'язково усвідомлювати, що у них немає тих прав і привілеїв, що у дорослих
89. а. Я добре знаю, які почуття я здатний відчувати, а які ні.
- б. Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатний відчувати, а які ні.
90. а. Я думаю, що більшості людей можна довіряти
- б. Я думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.
91. а. Минуле, сьогодення і майбутнє уявляються мені як єдине ціле.
- б. Моє справжнє видається мені слабо пов'язаних з минулим і майбутнім.
92. а. Я віддаю перевагу проводити відпустку подорожуючи, навіть якщо це пов'язане з великими незручностями.
- б. Я віддаю перевагу проводити відпустку спокійно, в комфортабельних умовах.
93. а. Буває, що мені подобаються люди, чия поведінка я не схвалюю.
- б. Мені майже ніколи не подобаються люди, чия поведінка я не схвалюю.
94. а. Людям від природи властиво розуміти один одного.
- б. За своєю природою людині властиво піклуватися про своїх власних інтересах.
95. а. Мені ніколи не подобаються сальні жарти.
- б. Мені іноді подобаються сальні жарти.
96. а. Мене люблять тому, що я сам здатний любити.
- б. Мене люблять тому, що я намагаюся заслужити любов оточуючих.

97. а. Мені здається, що емоційне і раціональне в людині не суперечать один одному.
- б. Мені здається, що емоційне і раціональне в людині суперечать один одному.
98. а. Я відчуваю себе впевненим у відносинах з іншими людьми.
- б. Я відчуваю себе невпевненим у відносинах з іншими людьми.
99. а. Захищаючи власні інтереси, люди часто ігнорують інтереси оточуючих.
- б. Захищаючи власні інтереси, люди зазвичай не забувають інтереси оточуючих.
100. а. Я завжди можу покластися на свої здібності орієнтуватися в ситуації.
- б. Я далеко не завжди можу покластися на свої здібності орієнтуватися в ситуації.
101. а. Я вважаю, що здатність до творчості - природна властивість людини.
- б. Я вважаю, що далеко не всі люди обдаровані природою здатністю до творчості.
102. а. Зазвичай я не засмучуюся, якщо мені не вдається домогтися досконалості в чому-небудь.
- б. Я часто засмучуюся, якщо мені не вдається домогтися досконалості в чому-небудь.
103. а. Іноді я боюся здатися занадто ніжним.
- б. Я ніколи не боюся здатися занадто ніжним.
104. а. Мені легко змиритися зі своїми слабкостями.
- б. Мені важко змиритися зі своїми слабкостями.
105. а. Мені здається, що я повинен домагатися досконалості в усьому, що я роблю.
- б. Мені не здається, що я повинен домагатися досконалості в усьому, що я роблю.
106. а. Мені часто доводиться виправдовувати перед самим собою за свої вчинки.
- б. Мені рідко доводиться виправдовувати перед самим собою за свої вчинки.
107. а. Вибираючи для себе яке-небудь заняття, людина повинна рахуватися з тим, наскільки це необхідно.

б. Людина завжди повинен займатися тільки тим, що йому цікаво.

108. а. Я можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю.

б. Я не можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю.

109. а. Іноді я не проти того, щоб мною командували.

б. Мені ніколи не подобається, коли мною командують.

110. а. Я не соромлюся виявляти свої слабкості перед друзями.

б. Мені не легко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.

111. а. Я часто боюся зробити яку-небудь помилку.

б. Я не боюся зробити яку-небудь помилку.

112. а. Найбільше задоволення людина отримує, домігшись бажаного результату в роботі.

б. Найбільше задоволення людина отримує в самому процесі роботи.

113. а. Про людину ніколи з упевненістю можна сказати, добрий він чи злий.

б. Зазвичай про людину можна сказати, добрий він чи злий.

114. а. Я майже завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки.

б. Я далеко не завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки.

115. а. Люди часто дратують мене.

б. Рідко Люди дратують мене.

116. а. Моє почуття самоповаги багато в чому залежить від того, чого я досяг.

б. Моє почуття самоповаги в невеликій мірі залежить від того, чого я досяг.

117. а. Зрілий чоловік завжди повинен усвідомлювати причини кожного свого вчинку.

б. Зріла людина зовсім не обов'язково повинен усвідомлювати причини кожного свого вчинку.

118. а. Я сприймаю себе таким, яким бачать мене оточують.

б. Я бачу себе не зовсім таким, яким бачать мене оточують.

119. а. Буває, що я соромлюся своїх почуттів.

б. Я ніколи не соромлюся своїх почуттів.

120. а. Мені подобається брати участь у палких суперечках.  
б. Мені не подобається брати участь в палких суперечках.
121. а. У мене не вистачає часу на те, щоб стежити за новинками в світі мистецтва та літератури.  
б. Я постійно стежу за новинками в світі мистецтва та літератури.
122. а. Мені завжди вдається керуватися в житті власними почуттями і бажаннями.  
б. Мені не часто вдається керуватися в житті власними почуттями і бажаннями.
123. а. Я часто керуюся загальноприйнятими уявленнями у вирішенні моїх особистих проблем.  
б. Я рідко керуюся у вирішенні моїх особистих проблем загальноприйнятими уявленнями.
124. а. Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людина повинна володіти певними знаннями в цій області.  
б. Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людині не обов'язково володіти певними знаннями в цій області.
125. а. Я боюся невдач.  
б. Я не боюся невдач.
126. а. Мене часто турбує питання про те, що станеться в майбутньому.  
б. Мене рідко турбує питання про те, що станеться в майбутньому.

### **КЛЮЧІ ДО ТЕСТУ**

Шкала Орієнтації в часі: 11а, 16б, 18б, 21а, 28б, 38б, 40б, 41б, 45б, 60б, 64б, 71б, 76б, 82б, 91б, 106б, 126б

Шкала Підтримки: 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 7б, 8а, 9а, 10а, 12б, 14б, 15б, 17а, 19а, 22б, 23а, 25б, 26б, 27б, 29а, 31б, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 39б, 42а, 43а, 44б, 46а, 47б, 49б, 50б, 51б, 52а, 53а, 55а, 56а, 57б, 59а, 61б, 62б, 65б, 66а, 67б, 68а, 69б, 70а, 72б, 73а, 74б, 75б, 77а, 79б, 80а, 81а, 83а, 85б, 86а, 87б, 88б, 89б, 90а, 93а, 94а, 95б, 96а, 97а, 98а, 99б, 100а, 102а, 103б, 104а, 105б, 108б, 109а, 110а, 111б, 113а, 114а, 115а, 116б, 117б, 118а, 119б, 120а, 122а, 123б, 125б.

Шкала Ціннісної орієнтації: 17а, 29а, 42а, 49б, 50б, 53а, 56а, 59а, 67б, 68а, 69б, 80а, 81а, 90а, 93а, 97а, 99б, 113а, 114а, 122а.

Шкала Гнучкості поведінки: 3а, 9а, 12б, 33б, 36б, 38б, 40б, 47б, 50б, 51б, 61б, 62б, 65б, 68а, 70а, 74б, 82б, 85б, 95б, 97а, 99б, 102а, 105б, 123б.

Шкала Сензитивності: 2б, 5б, 10а, 43а, 46а, 55а, 73а, 77а, 83а, 89б, 103б, 119б, 122а.

Шкала Спонтанності: 5б, 14б, 15б, 26б, 42а, 62б, 67б, 74б, 77а, 80а, 81а, 83а, 95б, 114а.

Шкала Самоповаги: 2б, 3а, 7б, 23а, 29а, 44б, 53а, 66а, 69б, 98а, 100а, 102а, 106б, 114а, 122а.

Шкала Самоприйняття: 1б, 8а, 14б, 22б, 31б, 32а, 34а, 39б, 53а, 61б, 71б, 75б, 86а, 87б, 104а, 105б, 106б, 110а, 111б, 116б, 125б.

Шкала Уявлень про природу людини: 23а, 25б, 27б, 50б, 66а, 90а, 94а, 97а, 99б, 113а.

Шкала Синергії: 50б, 68а, 91б, 93а, 97а, 99б, 113а.

Шкала Прийняття агресії: 5б, 8а, 10а, 15б, 19а, 29а, 39б, 43а, 46а, 56а, 57б, 67б, 85б, 93а, 94а, 115а.

Шкала Контактності: 5б, 7б, 17а, 26б, 33б, 36б, 46а, 65б, 70а, 73а, 74б, 75б, 79б, 96а, 99б, 103б, 108б, 109а, 120а, 123б.

Шкала Пізнавальних потреб: 13а, 20б, 37а, 48а, 63б, 66а, 78б, 82б, 92а, 107б, 121б.

Шкала Креативності: 6б, 24а, 30а, 42а, 54а, 58а, 59а, 68а, 84а, 101а, 105б, 112б, 123б, 124б.