

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА
ШЕВЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**ДИПЛОМНА РОБОТА:
ОСОБЛИВОСТІ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ВНУТРІШНЬО
ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр»
з напрямку 053 «Психологія»

студентки 2-го року ОР «Магістр»
Підлісної Наталії Василівни
Науковий керівник:
Доцент кафедри загальної психології,
Кандидат психологічних наук
Абрамов Володимир Володимирович

Допустити до захисту в дек
кафедра соціальної психології
протокол № _____ від _____
завідувач кафедри:
доктор психологічних наук, професор

КИЇВ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТЬ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	6
1.1. Підходи до дослідження часової перспективи особистості.....	6
1.2. Психологічний портрет внутрішньо переміщених осіб.....	17
1.3. Теоретична модель особливостей часової перспективи внутрішньо переміщених осіб.....	26
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	30
2.1 Характеристика вибірки дослідження.....	30
2.2. Методики для дослідження часової перспективи особистості.....	37
РОЗДІЛ 3. ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОБОТИ З ЧАСОВОЮ ПЕРСПЕКТИВОЮ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	45
3.1. Визначення часової перспективи внутрішньо переміщених осіб.....	45
3.2. Особливості часової перспективи внутрішньо переміщених осіб.....	61
3.3. Рекомендації щодо роботи з часовою перспективою внутрішньо переміщених осіб.....	65
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80
ДОДАТКИ.....	89

ВСТУП

Актуальність проблеми полягає у глибокому впливі, який внутрішнє переміщення має на психологічний стан і життєві стратегії людини. В умовах, коли люди змушені залишити свої домівки через конфлікти, природні катастрофи або інші надзвичайні ситуації, їхнє сприйняття часу, планування майбутнього та відношення до минулого можуть зазнавати значних змін.

Часова перспектива впливає на те, як люди визначають свої цілі, приймають рішення та взаємодіють з оточуючим світом. Для внутрішньо переміщених осіб це може означати переосмислення своїх життєвих планів та адаптацію до нових умов існування. Розуміння особливостей часової перспективи ВПО важливе для розробки ефективних стратегій соціальної підтримки, психологічної допомоги та інтеграції цих осіб у нові соціальні та культурні умови. Важливість цієї проблеми також полягає у впливі зміненої часової перспективи на соціальні взаємини, працездатність та загальне благополуччя ВПО. Порушення планів та невизначеність майбутнього можуть призвести до стресу, зниження мотивації та емоційних труднощів. Тому вивчення часової перспективи ВПО дає можливість краще зрозуміти ці виклики та розробити відповідні інтервенції для підтримки та допомоги цій категорії населення.

З огляду на це, актуальність даної проблеми в контексті сучасних соціальних та гуманітарних викликів є безперечною, вимагаючи уваги дослідників, психологів, соціальних працівників та політиків для розробки адекватних підходів до підтримки та інтеграції ВПО у суспільство.

Теоретико-методологічною основою стали праці таких вчених, які досліджували часову перспективу внутрішньо переміщених осіб: Гундертайло Ю.Д., Степаненко Л.В., Титаренко Т.М. Важливо, що проблеми загального правового статусу особи піднімались у працях С. С. Алексеєва,

М. В. Вітрука, А. М. Колодія, В. М. Корельського, Б. М. Лазарева, О. В. Малька, Г. В. Мальцева, Н. І. Матузова, А. Ю. Олійника, Н. М. Оніщенко, А. В. Панчишина, В. А. Патюліна, М. П. Рабіновича, В. М. Селіванова, О. Ф. Скакун, М. С. Строговича, О. В. Сурілова.

Мета дослідження: визначити особливості часової перспективи внутрішньо переміщених осіб.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до дослідження часової перспективи особистості та психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб;

2. Визначити сприймання майбутнього, теперішнього та минулого внутрішньо переміщених осіб;

3. Проаналізувати часову перспективу внутрішньо переміщених осіб;

4. Сформулювати рекомендації щодо роботи з часовою перспективою внутрішньо переміщених осіб.

Об'єкт дослідження: часова перспектива особистості

Предмет дослідження: особливості часової перспективи внутрішньо переміщених осіб

Методи дослідження. Для розв'язання визначених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів: аналізу, синтезу й узагальнення представлених у науковій літературі матеріалів щодо сучасного стану досліджуваної проблеми; методи анкетування. На різних етапах дослідження - було застосовано такі психодіагностичні методики, як Опитувальник часової перспективи Філіппа Зімбардо (Додаток А) та Метод Семантичного диференціалу (Автори адаптації: Яновська С.Г., Севост'янов П.О., Туренко Р.Л.) (Додаток Б).

В основу дослідження було покладено метод психолого-педагогічного експерименту, що складався з констатуючого, формувального та контрольного етапів. Обробку експериментально отриманих показників здійснено з використанням методів математичної статистики: описових

статистик, кореляційного аналізу за коефіцієнтом лінійної кореляції К. Пірсона, виявлення статистично значущих відмінностей за критерієм Стьюдента, U-критерію Манна-Уїтні.

База дослідження. У дослідженні взяли участь 50 осіб, які підпадають під категорію «молодь», віком від 21 до 35 років. Дослідження проводилося на базі Благодійної організації Благодійний фонд «РОКАДА», займається допомогою ВПО в Хмельницькій області у листопаді 2023 року під час воєнних умов.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що:

- вперше визначено взаємозв'язок між часовою перспективою та адаптаційними стратегіями внутрішньо переміщених осіб, аналізуючи як короткострокові, так і довгострокові аспекти їх життєвого планування;
- розкрито як зміни у часовій перспективі впливають на психологічний благополуччя та соціальну інтеграцію внутрішньо переміщених осіб, пропонуючи нові шляхи для розробки цільових інтервенцій;
- проведено вивчення часової перспективи внутрішньо переміщених осіб, яка враховує їхні унікальні соціальні, психологічні та культурні контексти.

Практичне значення роботи полягає в тому, що одержані результати та висновки можуть бути використані психологами у роботі із молоддю, що мали досвід переміщення під час воєнних умов.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 78 найменувань та 2 додатків. У дослідженні вміщено 11 рисунків та 2 таблиці. Основний зміст викладено на 77 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 94 сторінки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТЬ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Підходи до дослідження часової перспективи особистості

В 1939 році Л. Франк започаткував дослідження часової перспективи як окремого об'єкта психології, що сприяло зростанню популярності цього поняття. Він визнавав залежність та взаємодію минулого, сучасного та майбутнього в людській свідомості, розглядаючи часову перспективу як єдність, зумовлену культурними та ціннісними аспектами. За його думкою, людина має декілька часових перспектив, кожна з яких відображає різні аспекти її життя. Після публікації Л. Франка, К. Левін розширив визначення, акцентуючи на цілісному сприйнятті індивідом свого психологічного майбутнього і минулого [11].

Серед значущих підходів до вивчення часової перспективи особливе місце займає мотиваційний підхід. Так, Ж. Нюттен, В. Ленс, Т. Гісме, З. Залескі та інші досліджували часову перспективу як простір для побудови когнітивно переосмисленої мотивації дій. Нюттен у своїх роботах виділяв власне часову перспективу, часову установку та орієнтацію, досліджуючи, як вони впливають на взаємозв'язки між поточною поведінкою та віддаленими цілями, зокрема у сфері навчання і кар'єри. Він також акцентував на розробці когнітивної складової часової перспективи, а його послідовники зосередилися на вивченні її емоційної складової [32].

У психології існують різні підходи та напрямки у вивченні часу. А. А. Кронік та Е. І. Головаха виокремлюють три концепції психологічного часу: квантову, подієву та причинно-цільову. Вони досліджують існування суб'єктивних або об'єктивних одиниць тривалості часу в квантовій концепції. Ця концепція зіштовхується з проблемами, такими як визначення розміру кванту та феномену «парціального справжнього». Згідно з подієвою концепцією, особливості психологічного часу залежать від кількості та інтенсивності подій, а «справжнє» пов'язане із конкретними станами чи подіями, і їх тривалість визначає «розміри» сьогодення. В причинно-цільовій концепції психологічний час формується на основі сприйняття особою зв'язків між ключовими подіями її життя. Важливість цієї концепції полягає у здатності пояснювати не тільки часові переживання, але й значущість подій в житті людини. У дослідженні часу в психології виділяють еволюційно-генетичний підхід, що фокусується на психологічних змінах людини в біографічному часі, суб'єктивному підході, що досліджує переживання людиною часу, і особистісному підході, який акцентує на особистості як активному суб'єкті часу [2].

У сучасній психології завдяки роботі таких науковців, як К. А. Абульханова-Славська, В. І. Ковальов, Л. Кубліцкене, В. Ф. Серенков та інших, активно розвивається тематика особистісного сприйняття часу. В їхніх концепціях вводиться ідея "особистісного часу", що включає усвідомлену організацію власного життєвого часу, що містить сприйняття, відчуття, спогади, прогнозування та планування. Особистісний час являє собою синтез різних психічних часових вимірів: суб'єктивно пережитого часу (на підсвідомому рівні), перцептуального часу (час спостережень, який частково усвідомлюється), функціонального часу (час дій, часто на підсвідомому рівні), рефлексивного часу (час роздумів, який відбувається у свідомій формі) та креативного часу (час творчості, пов'язаний з надсвідомістю). Завдяки концепції особистісної організації часу, розробленій школою К. А. Абульханової-Славської, відкриваються можливості для

вивчення активної ролі людини у власному житті та часі, включаючи розуміння психологічного часу та його множинності [28].

I. Пригожин, досліджуючи час, виокремив дві темпоральні категорії: зовнішній та внутрішній час. Кожна система, від хімічних реакцій до зоряних систем, має свій унікальний внутрішній час з певними характеристиками. Ці характеристики залежать від структури системи, а не від зовнішніх часових категорій. Він також припустив, що внутрішній час людини значно відрізняється від зовнішнього часу, наприклад, від часу, який вимірюється годинником, та більше відповідає віку людини [29].

Зосередженість психологічної науки на проблемі часу є виправданою, оскільки всі важливі об'єкти дослідження у цій галузі, включаючи діяльність, життєдіяльність, психіку та свідомість особистості, мають динамічний характер, розвиваючись із часом. Такий переживаний час називається психологічним. Психологічний час вважається однією з основних категорій психології, яка є предметом численних досліджень. Він охоплює оцінку одночасності, послідовності, тривалості та швидкості різних життєвих подій, а також їх відношення до минулого, сьогодення та майбутнього. Спостереження за психологічним часом важливе для постановки питань про часові уявлення особистості, методи організації часу людиною. Люди розуміють, осмислюють та організують себе в часі, формуючи власну часову перспективу, яка є узагальненим способом їхнього життя. Це дає можливість аналізувати минуле, розуміти суть сьогодення та формувати плани на майбутнє [17].

За теорією Ф. Зімбардо, існує збалансована, гнучка часова перспектива, яка дозволяє адаптуватися до різних ситуацій, оптимально для психологічного та фізичного здоров'я, а також для соціального функціонування індивіда. Збалансована перспектива передбачає високий рівень позитивного сприйняття минулого, помірно високий рівень гедоністичного сьогодення та майбутнього, а також низький рівень негативного минулого та фаталістичного сьогодення. Така перспектива дає

змогу вчитися з минулого, черпати енергію у сьогоденні та керуватися планами на майбутнє. Ф. Зімбардо також розробив методику для визначення часової перспективи, яка має належні психометричні властивості і адаптована в багатьох країнах. Однак слід зазначити, що в його теорії не розглядаються зміст і структура часової перспективи, що обмежує предмет дослідження [44].

Протягом розвитку цивілізацій люди по-різному розуміли психологічну категорію часу. Вона має ключове значення у формуванні світогляду особистості, який залежить від культурно-історичного контексту. Свідоме усвідомлення часу сприяє визначенню напрямку особистісного розвитку в соціально-психологічному контексті, вказуючи на сенс існування особистості. Час розглядається як послідовність існування, що формується під впливом соціально-культурного аспекту життя [16].

Дж. Локк, засновник генетичного підходу в психології, вважає, що уявлення про час формується не через тривалість, а через послідовність, яку людина отримує з чуттєвого сприйняття. Він поділяв думку Августина про те, що життя є основним джерелом ідеї часу, де Августин розглядав це з теологічної точки зору, а Локк – з психологічної [3].

Вивчення часу є важливим в психологічних теоріях особистості. Підхід психолога до часу впливає на характер його теорії. Це впливає на оцінку схожості та відмінностей між різними теоріями особистості. Важливо досліджувати основні теорії особистості та підходи до їх вивчення у вітчизняній та зарубіжній психології з погляду взаємодії між особистістю та часом. Засновник психоаналізу З. Фрейд вважав, що минуле, як індивідуальне, так і соціально-історичне, безпосередньо впливає на розвиток і формування особистості. Його послідовник А. Адлер відзначав, що життєві цілі особистості, які мають спрямованість у майбутнє, мотивують її сьогоденню поведінку і мають коріння в минулому досвіді. У психології біхевіоризму психічні процеси взаємодіють з категорією сьогодення. Реальними вважаються лише поточні дії суб'єкта, які описуються у термінах

«тут і зараз». Класична формула біхевіоризму «стимул-реакція» зосереджується на миттєвій взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем, акцентуючи на тому, що всі події, що відбуваються з особистістю, відбуваються у теперішньому часі [11].

У розвитку цивілізацій люди мали різне розуміння часу як психологічного феномену. Час як категорія відіграє важливу роль у становленні світогляду особистості, який формується під впливом культурно-історичного розвитку. Свідоме сприйняття часу як категорії визначає напрямок розвитку особистості у соціально-психологічному аспекті, надає значення існуванню особистості. Час, у своїх різних проявах та формах, є значущим чинником життя індивіда та суспільства в цілому [56].

На основі гештальтпсихології К. Левін розробив теорію поля, акцентуючи на дослідженні мотивації розвитку особистості в контексті сьогодення. Левін створив просторово-часову модель, де свідомість і поведінка особистості розглядаються через призму довготривалої перспективи та багатогранності її індивідуального життєвого простору. Гуманістичні психологи, такі як А. Маслоу і Г. Олпорт, наголошують на тому, що однією з рушійних сил людської діяльності є орієнтація на майбутнє, прагнення до саморозвитку та самоактуалізації. Психосоціальні концепції особистості вважають її результатом процесу соціалізації, в якому людина проходить через певні стадії, обумовлені соціальними умовами, формуючи власні орієнтири у своєму соціальному середовищі. Е. Еріксон у своїй теорії особистості розглядає розвиток індивіда упродовж всього життя, показуючи часову перспективу розвитку на всіх етапах життя, від дитинства до зрілості. Він приходить до висновку, що ідентичність особистості формується через безперервність між минулим досвідом та майбутніми планами [71].

Екзистенціалісти, як М. Хайдеггер і К. Ясперс, бачать людину як невід'ємну частину світу, наголошуючи не стільки на існуванні людини в часі, скільки на існуванні часу в людині як активного творця власного життя.

С. Рубінштейн у рамках суб'єктно-діяльнісного підходу підкреслює, що людське буття, існування конкретної людини, обмежене в часі та є втіленням її внутрішнього світу в об'єктивній реальності, відрізняючись від філософського розуміння буття як позачасового явища.

В. Вернадський сприймав час як інтегральну частину реального світу, яка є історично мінливою та еволюціонуючою. У його поглядах світ існує в єдності з часом, маючи сьогодення, відкрите майбутнє та історію. Час, за його словами, є невід'ємним від життя, а тлінність живого - це саме плин часу. Він наголошував, що час у живому світі відрізняється від часу в фізичних процесах, вказуючи на глибшу реальність часу у сфері життя.

В. Франкл вважав, що структура часу складається з трьох категорій: минуле, теперішнє, майбутнє, при цьому теперішнє є єдиним реальним моментом, оскільки минуле вже не існує, а майбутнє ще не настало [9].

В. Ярська визначає ключову характеристику часу як його незворотність, зазначаючи, що порушення цього принципу призвело б до зупинки пізнання [69].

В. Плохих розглядає час як спосіб, за допомогою якого душа взаємодіє зі зовнішнім світом, впливаючи на себе та змінюючи свою форму.

У психології час розглядається як основний елемент структури психологічного знання. Дослідження значення категорії часу допоможе розробити модель «образу світу» людини. Історично час досліджувався як форма існування буття в рамках природничих наук, особливо фізики та філософії. Психологія почала активно досліджувати час як суб'єктивне відображення об'єктивних часових відносин в кінці XIX - на початку XX століття з розвитком основних психологічних теорій. Час, як міра людського життя та вимір саморозвитку особистості, стає тією призмою, крізь яку людина сприймає світ, формуючи власні плани, цінності та інтереси [22].

Часові особливості відіграють ключову роль у формуванні психіки, слугуючи рамкою для розвитку особистості. Тому, для повного розуміння людини необхідно вивчити, як вона сприймає та організовує час. Вчені

виділяють різні способи, за допомогою яких люди організують свій час, виходячи зі своєї життєдіяльності. В. Ковальов, наприклад, класифікує типи особистісної організації часу наступним чином [18]:

1) Стихійно-буденний тип, де людина пасивно реагує на життєві обставини.

2) Функціонально-дієвий тип, характеризується ініціативністю у конкретних ситуаціях.

3) Споглядальний тип, який відрізняється пасивним ставленням до часу та відсутністю чіткої організації.

4) Творчо-перетворюючий тип, де особистість активно і продуктивно організує свій час.

За типологією Н. Григоровської, виділяються три типи, що розрізняються за способом сприйняття часу, характеристиками несвідомої сфери та організацією життєдіяльності. Перший тип вважає час об'єктивно заданим, другий – володіє гнучким сприйняттям часу, третій – має суб'єктивне сприйняття часу, залежне від стану свідомості. Типологія Р. Свиначенка ґрунтується на соціальному знанні та переживанні часу. Він виділяє чотири типи: субстанціональний (час сприймається як незмінний та без точки відліку), реляційний (час вважається змінним та упорядкованим), динамічний (час розглядається як швидкий та упорядкований) та статичний (час сприймається як повільний та нерівномірний) [35].

Аналізуючи дослідження Л. Кублицкене, яке зосереджується на взаємодії між освідомленням часу та його регуляцією в різних видах діяльності, можна виділити такі типи особистостей, відповідно до їхнього ставлення до часу: 1) Оптимальний тип, який ефективно працює в будь-яких часових умовах; 2) Дефіцитний тип, що відчуває недолік часу; 3) Спокійний тип, який знаходить труднощі у дефіцитних умовах, але здатний до самоорганізації; 4) Виконавчий тип, який ефективно діє в усіх режимах, крім невизначених; 5) Тривожний тип, який успішний у стабільних умовах, але не в дефіцитних; 6) Неоптимальний тип, що має труднощі в усіх режимах.

У класифікації Н. Калугіної виділяються: 1) Квапливий тип, що характеризується активністю і орієнтацією на майбутнє; 2) Точний тип, зі середнім рівнем активності та пасивною життєвою позицією; 3) Уповільнений тип, зі стереотипним підходом та соціальною пасивністю.

Типологія В. Серенкової включає прогнозувально-оптимальний тип, який поєднує короткострокове планування з плануванням на далеке майбутнє, та односпрямований оптимальний тип, що фокусується на плануванні або ближчого, або далекого майбутнього [19].

За Л. Шнейдером, залежно від розвитку смислової сфери та ставлення до часу, існують такі типи: осмислено-ціннісний, пошуково-рефлексивний, ціннісно-часовий, кризовий, ригідний. Відношення до часу формує умови для самоактуалізації людини, що доповнюється її часовою орієнтацією. Час грає ключову роль у регулюванні життєдіяльності, виступаючи як один з головних чинників, що впливають на формування індивідуального стилю діяльності та системної організації. Відношення до часу має значення при виборі стратегій життя та поведінки, впливає на психічне здоров'я та активність людини [57].

Ефективна організація часу, як у сфері діяльності, так і в житті загалом, є ключовою для оптимального існування людини. Вона включає в себе ефективність дій, задоволення від життя та його цілеспрямованість. Планування часу відображає зв'язок особистості з її життєвим шляхом і є важливим способом структурування цього шляху. Це може бути або розірваний і розрізнений шлях, або цілісний і послідовний, залежно від індивідуального підходу до життя (за дослідженнями К. Абульханової-Славської, Т. Березіної, А. Болотової, Ф. Зімбардо, Д. Леонтьєва та інших). Аналогічну думку висловлює Л. Шнейдер, який зазначає, що відсутність свідомого ставлення до часу може призвести до зупинки в особистісному розвитку. Якщо людина здатна до самоорганізації, вона може ефективно діяти та позитивно реалізовувати себе. В той же час неспроможність

самоорганізуватися може призвести до життєвих проблем або деструктивної поведінки [46].

Розкриття закономірностей психічного розвитку людини та розуміння структури її поведінки та діяльності мають значну роль у процесі виховання. У цьому контексті, ключовим є усвідомлення сутності суб'єктивного сприйняття часу. Згідно з О. Полуніним, це розглядається як важлива форма психічної адаптації, що структурує життя людини. Сприйняття часу виступає індикатором здатності людини до адекватної соціальної взаємодії та регулювання власної поведінки. Багато науковців, таких як К. Абульханова-Славська, Т. Березіна, А. Болотова та інші, підтримують думку, що суб'єктивне сприйняття часу має регулятивну функцію. Воно допомагає особистості адекватно визначити свої можливості і обрати відповідний спосіб діяльності, який відповідає зовнішнім та внутрішнім вимогам [30].

Дослідження часу та його впливу на життя людини завжди привертало увагу вчених, від теорій про об'єктивну залежність від часу до гіпотез про генерацію темпоральної енергії в процесі активності. Часові уявлення, ставлення та оцінки залежать від багатьох чинників, зокрема, від соціокультурного середовища. Людина навчається оцінювати час, розвиває вміння виконувати рівномірні рухи, оволодіває поняттям швидкості, послідовності та темпу подій, вдосконалює почуття ритму та відчуття часу протягом усього життя. Важливо, що людина, беручи активну роль у організації часу свого життя, має можливість адекватно включатися в розв'язання суспільних завдань, врівноважувати необхідний та вільний час на основі соціальних вимог та особистих планів і перспектив [56].

Теоретичний аналіз показує, що в наукових працях існує різноманітність поглядів на суть часу та його характеристики. Зазвичай, учені розглядають час як щось, що існує у двох аспектах: об'єктивному та суб'єктивному, наголошуючи на взаємопов'язаності цих підходів та віддаючи особливу увагу суб'єктивним, особистісним аспектам. У контексті психологічного часу вчені виокремлюють кілька його видів: суб'єктивно-

переживальний, особистісний, суб'єктивний та індивідуальний. Вони також акцентують на таких особливостях, як оберненість, нерівномірність, неперервність або перервність, багатомірність та спрямованість часу. У психологічних дослідженнях часу важливими є питання механізмів сприйняття часу, суб'єктивної оцінки часових інтервалів, типологічних особливостей особистості, психологічного стану і характеристик суб'єкта, ставлення до часу, дослідження часових перспектив особистості, включаючи розвиткові тенденції, життєві плани та цілі, а також регулятивну функцію часу в організації життя людини. Розуміння сутності суб'єктивного сприйняття та відображення часу має ключове значення для об'єктивного виявлення закономірностей розвитку психіки людини та розуміння її поведінки та діяльності. Це розглядається як важливий засіб структурування людського життя, оскільки сприйняття часу індивідом відображає його здатність налагоджувати адекватні соціальні взаємини [60].

На початку ХХ століття відбулося уточнення змісту категорії «час», що призвело до формування таких понять, як фізичний, біологічний, соціальний та психологічний час. Хронологічний вік людини вимірюється за допомогою стандартів фізичного часу, але це надає лише кількісну оцінку. Фізичний час пов'язаний із конкретними діями та завданнями. Біологічний час відноситься до функціонування людини як живого організму, а соціальний час відображає відносини у суспільстві. Психологічний час є ключовим для розуміння внутрішнього світу особистості, включаючи цінності, ідеали, досвід, почуття та думки. Цей час відіграє важливу роль у визначенні самореалізації особистості. Курт Левін був одним із перших, хто поставив питання про психологічний час, розглядаючи його структуру як тріаду минулого, сьогодення та майбутнього. Він звертав увагу на взаємозв'язок цих компонентів, зазначаючи, що сьогодення людини пов'язане з його спогадами про минуле та планами на майбутнє [1].

Дослідження вчених показали, що для людини психологічний час починається з майбутнього, а не з минулого, на відміну від фізичного часу,

який тече від минулого до майбутнього. О. Логінов аргументував це тим, що в біологічних системах відбувається поділ часу на фізично-біологічний та індивідуально переживаний. У людини час тече у двох напрямках: онтогенез відбувається за об'єктивним часом, а індивідуальний розвиток йде у зворотному напрямі. Таким чином, майбутнє стає важливим для особистості, вказуючи на безперервність, динамічність, змінність та неоднорідність психологічного часу [7].

Інтерес психології до проблеми часу обумовлений тим, що всі ключові об'єкти дослідження - діяльність, життєдіяльність, психіка та свідомість - є динамічними та розвиваються з плином часу. Такий час, що переживається людиною, можна назвати психологічним. Психологічний час є ключовою категорією в психології, яка є предметом численних досліджень. Цей час охоплює оцінки одночасності, послідовності, тривалості, швидкості подій у житті, сприйняття сьогодення, минулого, майбутнього, переживання часу, усвідомлення віку, вікових етапів, роздуми про тривалість життя, смерть, безсмертя, історичні зв'язки власного життя з іншими поколіннями, суспільством і людством [23].

Значимість категорії часу в психології зросла з постановкою питань про часові уявлення особистості, її способи організації часу. Особистість уявляє, осмислює та організує себе в часі, формуючи свою часову перспективу як узагальнений спосіб життя. Здатність уявляти себе в певному часовому модусі дозволяє аналізувати минулий досвід, розуміти сенс сучасного моменту та формувати цілі і плани на майбутнє. Наукові дослідження категорії психологічного часу розкривають, як людина переживає час свого життя, її минуле, сьогодення та уявлення про майбутнє. Це дає можливість коригувати життєвий шлях у той період, коли уявлення про майбутнє і плани на його реалізацію перетинаються з поточним моментом.

1.2. Психологічний портрет внутрішньо переміщених осіб

У контексті масштабного військового наступу Росії на Україну, багато жителів різних регіонів зіткнулись із необхідністю покинути свої історичні помешкання. Конфлікт між небажанням змінювати місце проживання та відсутністю можливості залишатися у своїх домівках, а також труднощі адаптації в новому середовищі, ускладнюють досвід примусової міграції, який виходить за межі звичайного життя.

Психологічний портрет внутрішньо переміщених осіб часто включає ряд специфічних рис, викликаних умовами, з якими вони зіштовхуються внаслідок примусової міграції. Ці особи часто переживають глибокий стрес і психологічні труднощі, пов'язані з втратою дому, зміною звичного середовища та невизначеністю щодо майбутнього. Вони можуть відчувати себе ізольованими та відчуженими, особливо якщо стикаються з бар'єрами у спілкуванні або інтеграції в новій спільноті. Загальною рисою для багатьох є переживання посттравматичного стресового розладу, включаючи симптоми, такі як безсоння, нічні кошмари, переживання минулих подій, зниження концентрації уваги та гіпервігілантність. Це може супроводжуватися емоційними розладами, включно з депресією, тривожністю та відчуттям втрати контролю над власним життям [40].

Внутрішньо переміщені особи можуть мати високий рівень мотивації до відновлення свого звичного життя, однак часто зіштовхуються з труднощами у встановленні нових соціальних зв'язків та адаптації до нових умов життя. Вони можуть боротися з відчуттям власної відсутності агентності, що спричиняє відчуття безпорадності та залежності. З іншого боку, досвід вимушеного переселення може також сприяти розвитку певних позитивних якостей, таких як гнучкість, стійкість та здатність адаптуватися до нових викликів. Внутрішньо переміщені особи часто розвивають сильні взаємодії та підтримку у своїх нових спільнотах, знаходячи нові форми соціальної та культурної ідентичності [51].

Коли люди змушені залишати місця, що мають для них історичне значення, вони часто опиняються у кризі, де звичні структури життя зруйновані, а майбутнє залишається нечітким і невизначеним.

Термін «примусова міграція» включає широке розуміння, охоплюючи поняття «біженців» та «вимушено переміщених осіб». За основними принципами УВКБ ООН з примусової міграції, внутрішньо переміщені особи – це ті, хто змушений був втекти або покинути місце проживання через збройний конфлікт, акти насильства, порушення прав людини, природні або техногенні катастрофи, не виходячи за межі своєї країни [50].

З 2014 року, після анексії Криму та початку конфлікту на Донбасі, в Україні з'явилася значна кількість таких осіб. Станом на сьогодні, через майже два роки повномасштабного конфлікту, за даними Міжнародної організації з міграції, статус внутрішньо переміщених осіб отримали понад 8 мільйонів громадян. Вимушена міграція в Україні є надзвичайно актуальною та болючою проблемою, впливаючи не тільки на переміщених осіб, але й на соціально-економічну структуру країни в цілому. Ситуація вимушеного переселення створює багато викликів, від забезпечення житлом до психологічної підтримки та інтеграції у нові спільноти [19].

У контексті примусового переміщення людей (ВПО), існує високий ризик неправильного діагностування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) як депресії. Дослідження показують, що психотравми, як безпосередні, так і опосередковані через емпатію або інформаційний вплив, частіше перетворюються на ПТСР, ніж припускалося раніше. Недостатність якісної допомоги для ВПО часто призводить до переходу первинної психотравми в ПТСР, основним симптомом якого є депресія [28].

Переміщення великої кількості людей створює навантаження на інфраструктуру та ресурси регіонів прийому, вимагаючи зусиль від уряду та неприбуткових організацій для забезпечення гідних умов життя. Водночас, це відкриває можливості для розвитку та модернізації цих регіонів, сприяє соціальному та культурному обміну. Важливо звертати увагу на психологічні

аспекти вимушеної міграції. Люди, які втратили дім і були змушені залишити звичне оточення, часто страждають від стресових розладів, депресії та тривожності, тому критично важливо забезпечити їм доступ до якісної психологічної допомоги та підтримки від громади. Профілактика ПТСР та депресії може бути значно ефективнішою при своєчасному кризовому дебрифінгу. На початковому етапі переселення ВПО, органи управління повинні направляти людей на кризовий дебрифінг як на перший крок інтеграції у нове середовище. Цей підхід допомагає особі переосмислити пережите, скласти план самопомоги та запобігти розвитку депресії чи ПТСР [50].

Кризовий дебрифінг – це спеціалізована процедура, що включає психологічну підтримку та розробку стратегій подолання стресових наслідків. Він спрямований на швидке зниження стресу, попередження хронічної стресової реакції та сприяє адаптації до нових життєвих обставин. Кризовий дебрифінг дозволяє усвідомити свої переживання, навчитися розпізнавати та ефективно реагувати на симптоми тривоги, а також розробити конструктивні механізми керування своїм емоційним станом.

Досліджуючи Криву Дебрифінгу, можна виділити наступні ключові елементи та їхній зміст (рис.1.1) [34]:



Рис. 1.1. Крива Дебрифінгу

На рисунку 1.1 представлена Крива Дебрифінгу, яка включає сім основних етапів втручання у кризових ситуаціях. Перший етап - попередня робота - охоплює підготовчий період, де важливо зібрати базову інформацію про ситуацію та визначити оптимальний час для втручання. Другий етап, етап контакту, фокусується на розумінні поточного стану особи або групи і виявленні ключових чинників, що спровокували кризу. Наступний, третій етап історії, включає збір деталей про подію, виявлення основних відчуттів та емоцій, які відчуває особа. Четвертий етап, етап впливу, зосереджений на найгірших аспектах кризової ситуації, визначенні основних потреб особи та аналізі впливу події на її психіку. П'ятий етап навчання передбачає нормалізацію відчуттів і реакцій особи, а також обговорення типових реакцій на стрес. На шостому етапі - подолання та майбутнього - проводиться аналіз поточного стану особи, забезпечується психологічна підтримка та розробляються стратегії для подолання кризи. Сьомий та останній етап, етап висновків, включає підбиття підсумків отриманої інформації, надання зворотного зв'язку та визначення подальших кроків для стабілізації стану особи. Крива дебрифінгу відображає два важливі напрямки реакції особи на кризову подію: когнітивний та емоційний, дозволяючи спеціалістам враховувати обидва аспекти під час втручання. Когнітивний напрямок пов'язаний з тим, як людина сприймає, аналізує та розуміє ситуацію, включаючи інтерпретацію подій та їхнього впливу на себе, утворення вірогідностей на основі досвіду, а також очікування щодо майбутнього та відчуття контролю над обставинами [50].

Емоційний аспект у контексті психологічного дебрифінгу зосереджується на відчуттях та емоційній реакції людини на кризові події. Він охоплює первинні та вторинні емоції, які виникають через травматичний вплив, а також фізіологічні реакції, такі як збудження, страх чи релаксація, та емоційний відгук, який може бути інтенсивним, приглушеним чи змішаним. Окрім того, психологічний дебрифінг сприяє своєчасному виявленню симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), виступаючи як

профілактичний захід, що може зменшити його розвиток або інтенсивність. Застосовані в рамках психологічного дебрифінгу інструменти та методики спрямовані на підтримку та відновлення психологічного благополуччя особи, сприяючи її адаптації до нових життєвих обставин після травматичної події. Коли фахівці проводять психологічний дебрифінг після кризової ситуації, вони допомагають особі чи групі зрозуміти та обробити свої когнітивні та емоційні реакції. Розуміння того, як ці два напрямки взаємодіють і впливають один на одного, є ключовим для надання ефективної підтримки та допомоги в відновленні після травматичної події [11].

Україна продемонструвала неймовірну стійкість та солідарність у відповідь на ці виклики. Від громад, які приймають внутрішньо переміщених осіб, до волонтерських ініціатив, що надають необхідну допомогу – всі ці зусилля формують міцну мережу підтримки. Щоденні історії людяності та співчуття свідчать про непохитну віру народу в мирне та процвітаюче майбутнє України. Однак необхідно пам'ятати, що відновлення та реабілітація країни після конфлікту вимагатиме не лише матеріального відновлення, але й відновлення духовного та психологічного стану нації [46].

З початком військового конфлікту в Україні 24 лютого 2022 року багато людей були змушені швидко покинути свої домівки, уникаючи безпосередньої загрози для життя, з надією на невдовзі повернення. Примусове переміщення стало одним з найтяжчих випробувань, глибоко травмуючи психіку та вносячи в життя велику кількість стресу. Психічні травми від минулих міграційних досвідів поєднуються з новими викликами адаптації та труднощами, що виникають після переїзду. Цей процес є одним з найекстремальніших, адже люди змушені боротися за власне виживання та долати складні життєві обставини. Несприятливі умови в новому місці, відчуття соціальної вразливості, психологічна незахищеність, матеріальні труднощі, страх за майбутнє, здоров'я, підвищений ризик захворювань, внутрішні конфлікти та непорозуміння з новим оточенням, почуття ізоляції та неповноцінності впливають на психічне та фізичне здоров'я мігрантів.

Аналіз психологічних труднощів, з якими стикаються примусові мігранти, підкреслює їхню складність та вплив на всі аспекти особистості: емоційний, когнітивний, поведінковий, мотиваційний, комунікативний. Ці проблеми в різних сферах психічного здоров'я можуть викликати глибокі кризи особистості. Зміна соціального середовища та втрата підтримки близьких та знайомих призводять до глибокої самотності у мігрантів [60].

У психологічному аспекті широко розповсюджені емоційні розлади серед людей, змушених залишити свої домівки. Серед них можуть бути апатія, глибока депресія, втрата інтересу до життя, зниження активності або навіть агресивність і нестриманість. Такі особи можуть відчувати підвищену тривожність, бути легко збудливими, мати нестабільний настрій і страждати від фобій. Більшість переселенців мають проблеми зі сном, як безсоння чи нічні кошмари. Вони також можуть зіштовхуватися з когнітивними порушеннями, такими як утруднення концентрації уваги, проблеми з завершенням завдань чи втратою пам'яті. Все це веде до глибоких внутрішніх конфліктів та почуття невідповідності, що може посилювати депресивний стан [77].

Згідно з дослідженнями міжнародних клінічних психологів, депресія є однією з основних причин, через яку переселенці шукають професійну психологічну допомогу, що збільшує ризик суїцидальних спроб серед них. Н.В. Якушкін вказує, що серед серйозних психологічних наслідків екстремальних ситуацій особливе місце займає втрата ціннісно-смислових орієнтирів особистістю. Після пережитої психологічної травми та повернення в звичне соціальне середовище люди часто відчують себе відокремленими від оточуючих через свій унікальний досвід. Зміна ціннісної парадигми до сприйняття «життя-смерть» радикально змінює реальність та особистісні переживання. Повернення до нормального життя стає складним випробуванням, порівнянним із травматичними подіями. Це може викликати відчуття відсутності безпеки, брак підтримки від близьких, неконтрольовані

емоції та поганий самоконтроль, збільшуючи потребу в емоційному розвантаженні.

Вчений О.Р. Асмолов акцентує увагу на тому, що в умовах примусової міграції виникає глибока криза особистісного значення, яка вимагає застосування концептуального підходу до смислотерапії та освітніх заходів. Багато переселенців спочатку намагаються уникнути думок про свої травми, активуючи психологічний захист. Однак з часом стає важливим внутрішнім завданням осмислити свій досвід, впоратися з новою реальністю та створити нове сьогодні. Рефлексія стає ключовою у досягненні нового рівня самоусвідомлення, отриманні допомоги та прагненні до суб'єктивного благополуччя [59].

Ставлення приймаючого населення до переселенців часто не є повністю толерантним чи співчутливим. Це означає, що українці, переміщені з одного міста в інше, можуть відчувати себе «іноземцями» у власній країні. Відсутність повноцінної комунікації та соціальної взаємодії з місцевим населенням може призводити до почуття відчуженості та непотрібності, яке є типовим для багатьох переселенців. Адаптація передбачає процес пристосування індивіда до умов зовнішнього середовища, включаючи як біологічну, так і соціально-психологічну адаптацію. Соціально-психологічна адаптація включає взаємодію особистості з усіма соціокультурними аспектами. Соціальну адаптацію також розглядають як інтегральний індекс, який відображає здатність індивіда виконувати різноманітні соціальні та біологічні функції, а її вплив на середовище поділяється на активний та пасивний. Підходи до аналізу соціальної адаптації включають психоаналітичний, гуманістичний та когнітивний аспекти [41].

Існують різні теорії, які описують адаптацію мігрантів до нового культурного середовища, включаючи теорію культурного шоку, аккультураційний стрес, посттравматичний стресовий розлад, ностальгію та вплив етнічних стереотипів. Виокремлюють чотири основні стратегії міжкультурної адаптації: інтеграцію, асиміляцію, сегрегацію та геноцид,

кожна з яких має свої наслідки для міжкультурної комунікації та соціальної динаміки [8].

Вивчаючи адаптацію, вчені використовують різні методи, включаючи аналіз окремих аспектів, їх комбінацій або цілісних систем. Чинники, що впливають на адаптацію, поділяють на зовнішні – умови зовнішнього оточення, та внутрішні – особистісні риси та здібності людини. Соціальна депривація, яка включає ізоляцію від соціуму, негативно впливає на психічний стан індивіда, порушуючи звичні механізми соціальної адаптації, і може призвести до депресій, неврозів або психозів. Мігранти, які зіштовхуються з соціальною ізоляцією чи депривацією, можуть зазнати серйозних наслідків. Розрив між очікуваннями і реальністю призводить до фрустрації. Негативні ефекти міграції посилюються мігрантофобією, що може призвести до утворення гетто. Що стосується чинників, що сприяють адаптації, то значну роль відіграє соціальна підтримка, яка є ключовою для збереження психічного здоров'я мігрантів. Вона полягає у взаєминах з близьким оточенням – родиною, друзями, колегами, допомагаючи пом'якшити труднощі та ефективніше протистояти кризовим моментам. Наявність міцних міжособистісних зв'язків, різноманітність і збільшення позитивних взаємодій, а також інтенсивність цих зв'язків прямо корелюють з підвищенням психологічного добробуту та зменшенням ризику розвитку фізичних і психічних розладів. Ми визначили, що вимушене переміщення осіб є подією, яка травмує психіку та значно впливає на стан психічного здоров'я, потребуючи значних зусиль для адаптації. У дослідженні цього феномену фахівці використовують різні підходи, розглядаючи окремі складові чи цілісні системи. Вони враховують як зовнішні (умови оточуючого середовища), так і внутрішні (особистісні характеристики індивіда) чинники [75]. Соціальна депривація, яка полягає у втраті зв'язку з соціумом, може спричинити серйозні психологічні розлади, включаючи депресії, неврози та психози, порушуючи існуючі механізми соціальної адаптації. Розбіжність між очікуваннями особи та реальністю може

викликати фрустрацію. Зростання негативних наслідків міграції часто асоціюється з мігрантофобією, що може привести до формування ізольованих гетто. З іншого боку, соціальна підтримка відіграє ключову роль у підтримці психічного здоров'я мігрантів, включаючи взаємодію з родиною, друзями, колегами, що допомагає згладжувати життєві труднощі та ефективно подолати кризові ситуації. Наявність міцних міжособистісних зв'язків, різноманітність позитивних взаємодій та їх інтенсивність сприяють поліпшенню психологічного добробуту та знижують ризик виникнення фізичних і психічних захворювань [12].

Отже, вимушене переміщення людей через військовий конфлікт у Україні створило унікальні та складні психологічні виклики для внутрішньо переміщених осіб. Вони вимушені боротися не лише з втратою дому та зміною оточення, але й з глибокими емоційними та психологічними наслідками, такими як посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожність, а також з викликами соціальної адаптації та інтеграції у нові спільноти.

Значна частина внутрішньо переміщених осіб зіштовхується з соціальною депривацією та ізоляцією, яка посилює психологічні труднощі. Конфлікт між реальністю та особистими очікуваннями сприяє виникненню фрустрації та відчуття безпорадності. З іншого боку, зусилля, спрямовані на соціальну підтримку та встановлення міцних міжособистісних зв'язків, можуть суттєво підвищити психологічний добробут та допомогти впоратися з життєвими викликами. Важливою складовою в процесі адаптації є психологічний дебрифінг, який спрямований на рефлексію та осмислення пережитого, допомогу у виробленні стратегій подолання стресових наслідків та адаптації до нових умов життя. Процедура дебрифінгу включає етапи, що охоплюють від первинної оцінки ситуації до аналізу впливу події на психіку та розробки стратегій для майбутнього. Україна продемонструвала солідарність і стійкість у відповідь на ці виклики, формуючи міцну підтримку через спільноти та волонтерські ініціативи. Проте, важливо

визнати, що процес відновлення та реабілітації країни після конфлікту включає не тільки матеріальне відновлення, але й відновлення духовного та психологічного стану її громадян [13].

1.3. Теоретична модель особливостей часової перспективи внутрішньо переміщених осіб

Теоретична модель особливостей часової перспективи внутрішньо переміщених осіб ґрунтується на аналізі того, як вимушене переселення впливає на їхнє сприйняття минулого, сьогодення та майбутнього. Через переживання пов'язані з втратою дому та переходом до невизначених умов життя, внутрішньо переміщені особи можуть відчувати сильну зміну у своєму часовому світогляді [6].

Минуле для них часто асоціюється з втратою та ностальгією за звичним життям, що було до переміщення. Це сприяє появі сильних емоційних зв'язків із минулим та бажання повернути втрачене. Сьогодення може сприйматися як період нестабільності, неясності та випробувань. Через це люди можуть відчувати себе вразливими, стресовими та не в змозі повноцінно адаптуватися до поточних обставин [27].

Психологічна травматизація, спровокована військовими діями та необхідністю переїзду, суттєво впливає на психологічне сприйняття часу та його структурні компоненти, які включають минуле, сучасність і майбутнє. Особливий акцент на цих трьох аспектах психологічного часу висвітлюється у дослідженнях міграції (згідно з Коллінз, 2017), але примусове переселення, обумовлене травматичними подіями, відрізняється у цьому контексті. Особливості полягають у порушенні нероздільності та взаємозв'язку елементів психологічного часу та можливого домінуванні одного часового виміру, який несе велике емоційне навантаження [30].

Розглядаючи вплив тривалої травматизації на особистість, Т.М. Титаренко звертає увагу на зміни у звичайній швидкості часу життя. У

деяких людей час може прискорюватися, тоді як у інших – сповільнюватися або майже зупинятися. Минуле вже не перетікає автоматично у сьогодення, а сучасність – у майбутнє. Природний зв'язок між часовими періодами життя, їх взаємозв'язок втрачаються.

Для успішної адаптації та подолання травматизації важливим є відновлення власної життєвої історії, її цілісності та нероздільності (за Лахад, Гундертайло) [27]. Однак через значне перевантаження минулого негативними подіями, які продовжують впливати на особистість у сьогоденні та майбутньому, як адаптаційна стратегія також пропонується розділення часових перспектив і придушення минулого, щоб знизити ризик депресії після травматизації (за Бейсером і Хайманом) [70]. Домінування часового виміру минулого є невідворотною проблемою для психологічного часу вимушених переселенців з двох причин. По-перше, на відміну від добровільної, наприклад, трудової міграції, вимушене переселення не пов'язане з негативними умовами минулого життя до переселення, а швидше є результатом їх несподіваної та раптової зміни через травматичні події. Тобто минуле вимушених переселенців не є негативно забарвленим саме по собі [15]. Спогади про нього та звичний хід життя до переселення часто виглядають привабливішими для переселенців, ніж труднощі поточного адаптаційного процесу та невизначеність майбутнього. По-друге, самі травматичні події, які стали причиною переселення, та значні втрати, що виникли як їх наслідок, є важливими епізодами в історії життя особистості, які привертають до себе увагу та змушують повертатися до їх переживань у думках.

Саме тому, на нашу думку, перспектива майбутнього часто є нечіткою та непевною. Внутрішньо переміщені особи можуть стикатися з труднощами у формуванні довгострокових планів та цілей через невизначеність їхнього становища. Водночас, може виникати надія на краще майбутнє, на повернення до нормального життя та на відновлення втраченого. Важливим аспектом у теоретичній моделі часової перспективи внутрішньо переміщених

осіб є їхня здатність до резилієнтності або психологічної стійкості. Резилієнтність в цьому контексті означає здатність особи адаптуватися до стресових обставин та труднощів, які супроводжують переміщення. Це включає в себе не лише вміння впоратися з негативними емоціями та стресами, але й здатність знаходити нові можливості для особистісного зросту незважаючи на виклики.

Іншим ключовим елементом є поняття ідентичності. Вимушене переміщення може впливати на почуття самоідентичності, оскільки люди часто змушені переосмислювати хто вони є у новому контексті. Це може включати переосмислення своєї ролі в суспільстві, своїх цінностей та переконань, а також відносин з іншими людьми [38].

Аспект соціальної підтримки є критично важливим. Наявність міцних міжособистісних зв'язків та підтримка від спільноти можуть значно полегшити процес адаптації та сприяти покращенню психологічного стану. Соціальна підтримка може надавати відчуття безпеки, зменшувати почуття ізоляції та допомагати в подоланні труднощів.

Освіта та інформування також грають важливу роль. Забезпечення доступу до інформації, освітніх програм та ресурсів допомагає внутрішньо переміщеним особам орієнтуватися у новому середовищі, знаходити можливості для працевлаштування та освіти, а також встановлювати нові соціальні зв'язки [20].

Додатково до вищезазначеного аналізу, важливо враховувати, що психологічне сприйняття часу у внутрішньо переміщених осіб також залежить від індивідуальних чинників, таких як вік, стать, освіта, соціальний статус та попередній життєвий досвід. Молодші особи можуть мати більш гнучке сприйняття часу та легше адаптуватися до нових умов, в той час як для старших людей це може бути складніше через глибші зв'язки з минулим та більш закріплені життєві звички. Ще одним важливим аспектом є культурні чинники. Культурні цінності, традиції та вірування можуть істотно впливати на спосіб, яким особи сприймають час та події у своєму житті.

Культурний контекст може визначати, наскільки легко або важко особам пристосуватися до змін та як вони взаємодіють з новим середовищем [14].

Економічні умови та доступність ресурсів також є критичними чинниками. Наявність фінансової підтримки, доступу до роботи та житла, медичної допомоги та освіти значною мірою впливає на процес адаптації та загальний психологічний стан переміщених осіб. Нестабільність та невизначеність у цих аспектах може збільшувати стрес та негативно впливати на часову перспективу. Також важливу роль відіграють соціальні мережі та спільноти. Можливість інтегруватися у нові соціальні групи, знайти однодумців та отримати емоційну підтримку є важливими для відновлення почуття безпеки та стабільності. Враховуючи ці чинники, важливо розробляти комплексні програми допомоги внутрішньо переміщеним особам, які включають не тільки психологічну підтримку, але й соціальну, економічну та культурну адаптацію. Праця з такими особами вимагає індивідуалізованого підходу, що враховує всі аспекти їхнього життя та досвіду [23].

Отже, часова перспектива внутрішньо переміщених осіб часто характеризується змінною динамікою між минулим, сьогоденням та майбутнім. Це включає в себе боротьбу з втратою та змінами, пристосування до нових умов та збереження надії та оптимізму щодо майбутнього. Важливим аспектом є також підтримка емоційної рівноваги та психологічного благополуччя, що може бути досягнуте через забезпечення належної психологічної підтримки та соціальної інтеграції. Тому, психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб залежить від комплексного підходу, що включає психологічну підтримку, соціальну інтеграцію, розвиток резилієнтності, збереження ідентичності та доступ до освіти та інформаційних ресурсів.

РОЗДІЛ 2.

ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1 Характеристика вибірки дослідження

У рамках емпіричного дослідження особливостей часової перспективи внутрішньо переміщених осіб, здійсненого у листопаді 2023 року, було обрано вибірку, що включала 50 учасників. Всі вони належали до категорії молоді віком від 21 до 35 років. Цей віковий діапазон був обраний, оскільки він відображає важливий життєвий етап, на якому формуються професійні, особистісні та соціальні орієнтири.

Дослідження проводилося на базі Благодійної організації Благодійний фонд «РОКАДА», яка активно займається допомогою внутрішньо переміщеним особам у Хмельницькій області. Вибір цієї організації як місця проведення дослідження був обумовлений її активною роботою в цій сфері, а також здатністю надати доступ до релевантної групи учасників.

Фонд «РОКАДА» працює у декількох ключових напрямках. Перш за все, вони зосереджуються на наданні гуманітарної допомоги, забезпечуючи базові потреби, такі як харчування, одяг, медичні препарати та інші предмети першої необхідності. Ця діяльність є життєво важливою для тих, хто втратив свої домівки та ресурси.

В рамках житлової підтримки, фонд допомагає знайти тимчасове житло для переміщених осіб, включаючи влаштування в прийомних сім'ях, оренду житла та створення тимчасових житлових комплексів. Це дає людям можливість відновити відчуття стабільності та безпеки у своєму житті.

Окрім матеріальної допомоги, фонд приділяє велику увагу психологічній підтримці. Співробітництво з кваліфікованими психологами та консультантами дозволяє фонду надавати ефективну допомогу особам, які

переживають стрес та тривогу через свої обставини. Це сприяє кращому психічному здоров'ю та загальному благополуччю переміщених осіб.

Велика увага приділяється освітнім програмам. Фонд розробляє та пропонує різноманітні освітні ініціативи та тренінги, спрямовані на забезпечення розвитку професійних навичок, а також адаптацію до нових життєвих умов, як для дітей, так і для дорослих.

Важливою частиною роботи фонду є також сприяння працевлаштуванню та професійній підготовці. Через співпрацю з місцевими підприємствами та організаціями, фонд допомагає людям знайти роботу, навчає їх необхідним професійним навичкам, що сприяє їхній економічній незалежності та соціальній інтеграції.

Фонд активно працює на зміцнення місцевих громад, організовуючи різноманітні заходи та ініціативи для покращення умов життя та сприяння соціальній згуртованості. Це не лише допомагає вирішувати безпосередні проблеми, але й сприяє розвитку стійкості та взаємопідтримки серед місцевих мешканців.

Прозорість та відкритість є ключовими принципами фонду, який активно залучає волонтерів та спонсорів, співпрацює з місцевими урядовими установами, міжнародними організаціями та приватним сектором. Це дозволяє фонду надавати ефективну та цілеспрямовану допомогу, забезпечуючи широке охоплення та вплив.

Завдяки своєму багатогранному та мультидисциплінарному підходу, Благодійний фонд «РОКАДА» став надійним оплотом для тих, хто опинився в складних обставинах, створюючи міцну основу для їхнього майбутнього та допомагаючи формувати більш стійке та згуртоване суспільство.

Вибірка сформована так, щоб бути репрезентативною для різних соціальних, освітніх та професійних груп серед молодих внутрішньо переміщених осіб. Для забезпечення точності даних, вік учасників розподілений рівномірно по вікових групах: 21-25, 26-30, 31-35 років. Крім

того, у вибірці забезпечена рівна представленість чоловіків та жінок для забезпечення гендерного балансу.

Обрання молоді як об'єкта нашого емпіричного дослідження було зумовлено тим, що молодь представляє собою важливу соціальну силу. Сьогодні ми спостерігаємо за формуванням молодіжного політичного простору. Необхідно визначити ключові аспекти молодіжної ідентичності для зрозуміння таких процесів, як фізіологічне дозрівання, інтеграція в соціум, засвоєння соціальних норм і ролей, прийняття ціннісних орієнтацій і соціальних установок, активне формування самосвідомості, творче самовираження та неперервний вибір особистісного шляху в житті.

Необхідно також зосередити увагу на загальному сприйнятті молодіжного соціокультурного простору та на домінуючій тенденції розвитку молоді як цілісного суб'єкта у системі суспільних стосунків.

У контексті сучасного соціального пізнання важливим є аналіз основних підходів до розуміння поняття «молодь». Одне з перших визначень поняття «молодь» було дане у 1968 році соціологом В. Т. Лісовським, який вважав, що молодь – це покоління людей у стадії соціалізації, що засвоюють або вже засвоїли різні соціальні функції. Вікові межі молоді можуть коливатися від 16 до 35 років в залежності від конкретних історичних умов. Лісовський вважав, що молодь, як покоління, об'єднана не тільки віком, але й єдністю переконань, цілей, спільності досвіду та ставлення до життя.

Інше визначення молоді було запропоноване соціологом І. С. Коном, який описав молодь як соціально-демографічну групу, що вирізняється на підставі вікових особливостей, соціального становища та характерних соціально-психологічних властивостей. Він підкреслював, що молодість як етап життєвого циклу біологічно універсальна, але її конкретні вікові рамки, соціальний статус і соціально-психологічні характеристики залежать від соціально-історичних умов і властивих суспільству закономірностей соціалізації [47].

Традиційно молодь розглядається у контексті стратифікаційного підходу, де вона виступає як окрема соціально-демографічна категорія, обмежена певними віковими межами, властивими їй соціальними ролями, статусом та позиціями в суспільстві. Близьким до цього є психофізіологічний аналіз молоді, який базується на ідеї «молодості» як визначеного періоду розвитку людини між статевим дозріванням і досягненням повної зрілості.

У соціальній філософії подальшим розвитком вважається соціально-психологічний підхід, який охарактеризовує молодь як осіб вікового діапазону 14-29 років з унікальними біологічними та психологічними аспектами [16].

У рамках соціально-психологічного підходу молодь розглядається як вікова група зі своїми особливостями. Конфліктологічний підхід розглядає молодість як складний, стресовий і важливий період життя. Відповідно до рольового підходу, молодь є періодом життя, коли особи вже не виконують дитячих ролей, але ще не є повноцінними носіями дорослих ролей. У межах субкультурного підходу молодь виступає як група з власним стилем життя, поведінковими нормами та цінностями.

Соціалізаційний підхід вважає молодість періодом соціального росту та первинної соціалізації, де головна мета молоді – це самоідентифікація та персоналізація. Згідно з інтеракціоністським підходом, молодь є одним із трьох станів душі, які властиві кожній людині. На відміну від стану «батько» (орієнтованого на нормативну поведінку) та «дорослий» (орієнтованого на розсудливі рішення), молодість виражається в спонтанності, безпосередності та нестандартності поведінки [52].

Порівняння численних визначень молоді виявляє, що кожне з них висвітлює важливі та суттєві характеристики молоді, проте жодне з них не є вичерпним. Аналізування різних підходів до визначення поняття молоді дозволяє виділити елементи, які мають бути присутніми в інтегрованому визначенні.

На нашу думку, інтегроване поняття молоді включає такі аспекти [28]:

- Вікові кордони та соціально-психологічні характеристики;
- Особливості соціального статусу, ролевих функцій та соціокультурної поведінки;
- Характеристики соціально-демографічної групи;
- Особливості процесу соціалізації, що об'єднує соціальну адаптацію та індивідуалізацію;
- Особливості самовизначення, самоорганізації, самоідентифікації молоді як специфічної групи.

Спроби визначення молодіжного покоління за характером є занадто обмеженими та одномірними. Навіть у випадку визначення типових рис конкретного покоління, можуть залишитися поза увагою багатогранність поглядів і позицій усієї молоді загалом та окремих молодіжних груп.

Методологічна переорієнтація у вивченні проблеми «молодь» або «групи молоді» на сприйняття їх не як єдності, а як різноманітності є виправданою. Деякий час переважна тенденція в освітленні молодіжної проблематики була досить специфічною. Домінувала ідея, що молодь треба організовувати, допомагати їй, захищати, допомагати їй влаштуватися в житті. Це створювало враження, що молодь - найнезахищеніша і безпорадна частина населення. Але насправді це не так. Молодь є зовсім іншою і потребує не лише захисту, а й іншого підходу. Тепер стало зрозуміло, що молодіжна проблема існує, але вона знаходиться в абсолютно іншій сфері.

Саме тому ми вибрали молодь як об'єкт нашого дослідження, оскільки ця демографічна група відіграє ключову роль у формуванні сучасних соціальних, культурних та політичних тенденцій. Вивчення молоді дозволяє глибше зрозуміти процеси соціалізації, індивідуалізації та самовизначення, які є визначальними для сучасного суспільства. Молодь, з її унікальними соціально-психологічними особливостями та переживаннями, є важливим джерелом інформації про зміни та розвиток суспільства [49].

Метою дослідження є вивчення впливу вимушеного переселення на часову перспективу молоді, зокрема на сприйняття минулого, сучасності та майбутнього. Це включає аналіз чинників, що впливають на їхню резилієнтність та адаптацію в умовах воєнного конфлікту, а також оцінку їхнього психологічного благополуччя.

У цьому дослідженні, щоб забезпечити наукову точність і глибину аналізу, вживаються різноманітні статистичні методи. Один із ключових аспектів полягає у вивченні дисперсії основних вимірювань. Дисперсія - це статистичний показник, який дозволяє оцінити міру розподілу даних навколо середнього значення. У контексті цього дослідження, аналіз дисперсії допомагає зрозуміти, наскільки різноманітні є відповіді учасників. Наприклад, при вимірюванні рівня стресу чи психологічного благополуччя, висока дисперсія може свідчити про значні відмінності у сприйнятті або досвіді учасників, тоді як низька дисперсія свідчить про більш однорідні відповіді.

Крім аналізу дисперсії, у дослідженні використовуються тести на нормальність розподілу. Нормальність розподілу - це припущення, що дані розподілені навколо середнього значення у вигляді дзвоноподібної кривої, відомої як нормальний розподіл. Перевірка на нормальність важлива, оскільки багато статистичних тестів (наприклад, параметричні тести) вимагають, щоб дані були нормально розподілені. Для цього використовуються такі тести, як тест Шапіро-Вілка та Колмогорова-Смирнова. Тест Шапіро-Вілка - це популярний тест, який оцінює, чи дані вибірки відповідають нормальному розподілу, порівнюючи порядок даних у вибірці з порядком даних у нормальному розподілі. З іншого боку, тест Колмогорова-Смирнова порівнює емпіричний розподіл вибірки з теоретичним нормальним розподілом, оцінюючи різницю між ними.

У разі, якщо дані не відповідають нормальному розподілу, дослідники можуть вибрати непараметричні методи для аналізу даних, оскільки ці методи не вимагають припущення нормальності. Це допомагає забезпечити,

що аналіз та висновки дослідження є надійними та валідними, незалежно від форми розподілу даних. Дослідження також включає глибший аналіз психологічного благополуччя, розглядаючи такі аспекти, як стрес, тривожність, депресія та оптимізм. Крім того, застосовуються якісні методи, включаючи інтерв'ю та фокус-групи, для збору додаткових даних про індивідуальні переживання та історії учасників.

Обраний нами віковий діапазон вибірки - важливий, оскільки молодь часто стоїть на порозі важливих життєвих рішень та змін, які можуть бути значно ускладнені вимушеним переселенням. Розуміння того, як часова перспектива впливає на ці процеси у внутрішньо переміщених осіб, є ключовим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та соціальної інтеграції.

Аналіз дисперсії основних вимірювань у вибірці дозволяє виявити різноманітність відповідей учасників. Це дає змогу зрозуміти, наскільки однорідними або розрізненими є їхні досвіди та сприйняття. Наприклад, вимірювання можуть включати їхнє ставлення до минулого, сучасності та майбутнього, їх рівень стресу, тривожності, надії та оптимізму. Виявлення значних відмінностей у відповідях може вказувати на потребу в індивідуалізованих підходах до допомоги та підтримки.

Тести на нормальність розподілу, такі як Шапіро-Вілка та Колмогорова-Смирнова, необхідні для перевірки, чи дані придатні для подальшого статистичного аналізу. Якщо розподіл даних є ненормальним, це може вказувати на потребу в застосуванні непараметричних методів аналізу, які менш чутливі до відхилень від нормальності. Це особливо важливо у випадках, коли досліджується непроста психологічна динаміка, як у випадку з внутрішньо переміщеними особами.

Ця ретельність у виборі методів аналізу та інтерпретації даних є критично важливою для забезпечення точності висновків дослідження. Подальше вивчення і розуміння часової перспективи внутрішньо переміщених осіб може сприяти розробці стратегій, які допомагають цим

особам краще адаптуватися до нових обставин і відновлювати контроль над своїм життям, що є не тільки важливим для індивідуального благополуччя, але й має далекосяжні соціальні наслідки.

Результати дослідження забезпечують цінну інформацію для розробки рекомендацій щодо психологічної підтримки та адаптаційних стратегій для молодих внутрішньо переміщених осіб, а також сприяють кращому розумінню впливу вимушеного переселення на їхню часову перспективу.

Основною метою дослідження було вивчення впливу вимушеного переселення на часову перспективу молоді, зокрема на їхнє сприйняття минулого, сучасності та майбутнього, а також розробка рекомендацій щодо психологічної підтримки та адаптаційних стратегій для цієї категорії осіб. Важливою частиною дослідження стала оцінка рівня психологічного благополуччя учасників та аналіз чинників, що сприяють їх резилієнтності та адаптації в умовах воєнного конфлікту.

2.2. Методики для дослідження часової перспективи особистості

Для проведення нашого емпіричного дослідження особливостей часової перспективи внутрішньо переміщених осіб було використано Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory) в українській адаптації, розробленій О. Сенником у 2012 році.

Стосовно історичного контексту, то перша емпірична перевірка методу, що дозволяє виміряти різницю в часових уподобаннях, була здійснена А. Гонсалесом та Ф. Зімбардо у 1985 році. В їхньому дослідженні, яке охопило понад 12 000 респондентів, аналізувалися відмінності між особами, орієнтованими на теперішнє та майбутнє. В ході проведеного факторного аналізу, окрім диференціації орієнтацій на теперішнє та майбутнє, автори виділили окремі чинники як в межах теперішнього, так і майбутнього. Отримані чинники згодом були очищені та модифіковані з метою стабілізації факторної структури опитувальника, підвищення факторних навантажень

окремих пунктів та зміцнення внутрішньої консистентності шкал. Також була додана орієнтація на минуле. В результаті цих змін у 1999 році Ф. Зімбардо та Дж. Бойд опублікували статтю про психометричні характеристики «Опитувальника часової перспективи Зімбардо», який включає 56 тверджень, надійно відображаючи п'ять чинників опитувальника. Перший фактор – Негативне минуле – відображає загальне негативне, відразливе ставлення до власного минулого. Завдяки реконструктивній природі минулого, таке негативне ставлення може бути обумовлене як реальним досвідом неприємних чи травмуючих моментів, так і негативною реконструкцією не дуже складних ситуацій, або ж поєднанням обох цих варіантів. Другий фактор – Гедоністичне теперішнє – відображає гедоністичне, ризиковане ставлення до власного часу життя і передбачає насолоду моментом, незважаючи на подальші наслідки своєї поведінки. Третій фактор – Майбутнє – вимірює загальну майбутню орієнтацію. Ця шкала передбачає, що у поведінці домінує докладання зусиль заради поставлених цілей і можливих винагород у майбутньому. Четверта шкала – Позитивне минуле. На відміну від першого фактору, який передбачає травму, біль і жаль, цей фактор відображає тепле, сентиментальне ставлення до минулого, коли минулий досвід і часи бачаться приємними, «крізь рожеві окуляри» і з ноткою ностальгії. Останній, п'ятий фактор – Фаталістичне теперішнє – виявляє фаталістичне, безпомічне ставлення до життя, індивіди з такою часовою орієнтацією вірять в долю і впевнені, що не можуть впливати ні на теперішні, ні на майбутні події свого життя.

З часу впровадження ZTPІ було проведено чимало емпіричних досліджень, які підтвердили зв'язок часової перспективи з мотивацією та поведінкою особистості, рівнем її психологічного благополуччя та диспозиційними характеристиками. Зокрема, було доведено, що часова перспектива тісно пов'язана з мотивацією навчання студентів, їхнім академічним успіхом, фінансовою обізнаністю, реалізацією здоров'язберігаючої поведінки, рівнем суб'єктивного благополуччя,

емоційною стабільністю, самооцінкою, депресивністю та всіма рисами «великої п'ятірки» [11]. Багато досліджень часової перспективи за методикою ZTPІ також проводиться в Україні. Це дослідження формування різних типів часової перспективи в юнацькому віці та дослідження часової перспективи в складних життєвих ситуаціях. Зокрема, О. М. Сенік дослідила різні профілі часової перспективи студентської молоді та визначила соціально-психологічні чинники їх формування, серед яких важливе місце займають усвідомлені в дитинстві моделі взаємодії з батьками, спосіб взаємодії батьків між собою, ставлення сім'ї до навколишнього світу, а також різні показники соціально-психологічного благополуччя, з яких найважливішими є позитивні стосунки з іншими як втілення позитивного минулого досвіду. Автором також обґрунтовано зв'язки між структурними компонентами часової перспективи та визначено профіль збалансованої часової перспективи студентів, який пов'язаний з найвищими показниками їхнього психологічного благополуччя, та здійснено його крос-культурне порівняння з профілями збалансованої часової перспективи студентів Англії та Шотландії [18].

Л. М. Яворовською та Т. І. Коноплянко проведено дослідження особливостей часової перспективи та самоствавлення особистості в юнацькому віці. Показано зростання збалансованості часової перспективи від раннього до середнього та старшого юнацького віку, що виявляється у зменшенні часової орієнтації на гедоністичне теперішнє та збільшенні орієнтації на майбутнє, які автори пов'язують з більшою вірою у власні можливості та успіх.

Дослідження збалансованої часової перспективи також було проведено К. О. Поворозником, який зосередився на психологічних аспектах розвитку цього профілю часової перспективи серед студентів. Зокрема, було виявлено, що студенти з збалансованою часовою перспективою мають вищі показники системної рефлексії за методикою Д. О. Леонтьєва порівняно зі студентами з

незбалансованою часовою перспективою, для яких характерні більші показники інтроспекції та фантазування [8].

Окрім досліджень збалансованої часової перспективи, багато українських вчених звернули увагу на вивчення часової перспективи в складних та кризових життєвих ситуаціях. Такі дослідження були проведені В. В. Абрамовим, О. Є. Клименко та А. М. Большаковою. В. В. Абрамов дослідив особливості копінг-поведінки залежно від часової орієнтації особистості. Виявлено чотири змістові компоненти часової орієнтації як фактора впливу на когнітивне оцінювання складної життєвої ситуації (методика Є. Бітюцької). З'ясовано, що орієнтація на минуле визначає переважно емоційні аспекти ситуації (значущість, занепокоєння, високі витрати ресурсів, переживання сильних емоцій), тоді як орієнтація на теперішнє та майбутнє – інструментальні характеристики оцінки (контрольованість, прогнозованість, усвідомлення необхідності швидкого реагування, складність у прийнятті рішень) [14].

А. М. Большакова у дослідженні суб'єктивної картини життєвого шляху особистості та її ресурсів подолання складних життєвих ситуацій виявила негативні зв'язки часової орієнтації на негативне минуле та позитивні – часової орієнтації на майбутнє з показниками життєстійкості особистості. Автором також побудовано типологію часових орієнтацій у суб'єктивній картині життєвого часу та визначено кореляційні зв'язки шкал ZTP1 зі шкалами інших методик дослідження психологічного часу особистості [46].

В дослідженні О. Є. Клименко визначено, що в ситуації набутої інвалідності зростає дискретність часової перспективи, для якої дискримінантними характеристиками стають часові орієнтації на гедоністичне теперішнє, фаталістичне теперішнє та майбутнє. Зокрема, часова перспектива майбутнього в ситуації набутої інвалідності стає сферою локалізації потенційних можливостей [23].

Таким чином, методика ZTPІ активно використовується багатьма українськими науковцями для проведення досліджень різної тематики. Враховуючи характеристики вибірки, використовуються різні мовні версії методики – її український варіант в адаптації О. Сенік [9]. Відтак, завданням цього дослідження є проведення валідації російського варіанту ZTPІ на російськомовних українцях, що надасть конкурентоспроможності науковим дослідженням з її використанням у міжнародній науковій спільноті.

Нами на початку опитування було запропоновано респондентам відповісти на питання: «Що ви вирішили стосовно свого майбутнього?» з трьома варіантами відповідей: а) Повертаюсь, б) Не повертаюсь, в) Ще не вирішила/не вирішив. Це питання допомогло визначити загальну орієнтацію учасників на майбутнє та їхні наміри щодо повернення до місця походження або продовження життя в нових умовах.

Опитувальник Зімбардо містить 56 пунктів, кожен з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою: від «зовсім не характерно/зовсім не правдиво» до «дуже характерно/дуже правдиво». Учасники повинні були оцінити, наскільки кожен твердження відповідає їхньому досвіду або переконанням.

Шкала охоплює п'ять основних вимірів часової перспективи: негативне минуле, гедоністичне теперішнє, майбутнє, позитивне минуле та фаталістичне теперішнє. Для кожної шкали рахується середнє арифметичне відповідних пунктів. Важливо зазначити, що деякі пункти є оберненими, і їх оцінки потрібно інвертувати перед розрахунком.

Ця методика дозволяє детально аналізувати, як внутрішньо переміщені особи сприймають різні часові періоди свого життя, та виявити особливості їхньої часової перспективи, яка може бути змінена внаслідок пережитих травматичних подій і ситуації невизначеності. Використання цієї методики в нашому дослідженні допомогло виявити ключові аспекти часової перспективи внутрішньо переміщених осіб, які можуть бути важливими для розробки стратегій їх психологічної підтримки та адаптації.

Також у рамках нашого дослідження особливостей часової перспективи внутрішньо переміщених осіб, ми застосували метод Семантичного диференціалу (СД), адаптований Яновською С.Г., Севост'яновим П.О., та Туренко Р.Л. Ця методика дозволяє глибше зрозуміти емоційне сприйняття і асоціації, які учасники мають з різними поняттями.

Метод семантичного диференціалу представляє собою вид семантичної оціночної шкали, що дозволяє оцінювати конотативне значення різних понять (таких як терміни, об'єкти, події, дії, ідеї тощо). За допомогою цього методу можна фіксувати як афективні, так і когнітивні складові понять. Згідно з поглядами творців методу, велика кількість учасників, що оцінюють певні слова чи поняття за допомогою серії оціночних шкал, що складаються з пар антонімічних прикметників, дозволяє виявити кілька основних вимірів (чинників) через факторний аналіз.

Осгуд та його колеги визначили три основні незалежні чинники: Активність (активний-пасивний), Оцінка (хороший-поганий) і Сила (сильний-слабкий). Ці визначені чинники є ключовими вимірами, згідно з якими люди психологічно структурують значення, які вони приписують широкому спектру понять. Осгуд та інші (1969) подальше концептуалізували визначені чинники як виміри гіпотетичного тривимірного когнітивного простору, де люди зберігають слова та поняття у своїй свідомості. Факторні навантаження певного слова чи поняття можна використати для визначення його місця у цьому просторі. Концепції, що є схожими за значенням, розташовуються близько одна до одної у цьому гіпотетичному семантичному просторі, оскільки мають схожі навантаження на три чинники, у той час як ті, що мають значно різні значення, розташовуються далеко одна від одної. Таким чином, семантичні відстані між парами слів чи понять можуть бути кількісно виміряні за допомогою різниці у їхніх факторних навантаженнях. З часу свого створення метод семантичного диференціалу став стандартною технікою в соціальних та поведінкових науках, широко використовується в психології, лінгвістиці, соціології, маркетингу та інших дисциплінах. Як

зазначає О. М. Лозова (2022), метод семантичного диференціалу є одним з ключових інструментів, що об'єднує психосемантику та психолінгвістику у дослідженнях зв'язку між мовною свідомістю та образом світу, вивченні механізмів представлення особистісних смислів у мовленні.

О. В. Дробот (2018) аналізує методи вивчення свідомості та виділяє метод семантичного диференціалу як один з найефективніших для дослідження змісту та структури свідомості. О. Дробот наголошує на важливості вибору відповідного психологічного інструментарію для досліджень у сфері свідомості, звертаючи увагу на те, що СД відповідає завданню вивчення характеристик свідомості людини. Е. Депой та Л. Житлін (2020) вказують на те, що семантичний диференціал є особливо корисним для дослідження природних явищ, які можна представити в протилежних позиціях, приводячи приклад його використання для оцінювання онлайн-сеансів психотерапії. У дослідженні Браяна К. Петерсона (2007) продемонстровано можливості застосування СД для оцінювання поточного досвіду болю пацієнтами. СД надає широкий спектр інформації про відчуття болю пацієнтами і дозволяє проводити кількісні внутрішньо- та міжособистісні порівняння. Автор зазначає, що СД має свої переваги та обмеження порівняно з іншими методами вимірювання болю. Метод дозволяє оцінити та кількісно визначити різні аспекти інтенсивності, якості та обсягу болю, але його застосування потребує багато часу та передбачає від пацієнта непорушений когнітивний стан та високий рівень грамотності. Х. Такахасі та ін. (2016) показали можливості семантичного диференціалу для оцінювання сприйняття розуму, особливо у неживих істот.

СД оцінює не розумові здібності, а невербальні враження від різних об'єктів, подій, понять на основі співставлення пар антонімічних прикметників. Таким чином, метод є ефективним для інтуїтивної оцінки багатовимірного сприйняття розуму без безпосередніх питань про очевидні розумові здібності, і він підходить для оцінки сприйняття розуму універсально, незалежно від культурних відмінностей. Таким чином,

семантичний диференціал має довгу історію ефективного використання, а сучасні дослідження також потребують його застосування. У цьому контексті необхідна адаптація методики СД та визначення її психометричних характеристик у українськомовному середовищі.

У нашому дослідженні учасникам пропонувалося охарактеризувати певні поняття, використовуючи дванадцять пар прикметників. Вони мали оцінити, наскільки кожен прикметник відповідає запропонованому поняттю, обираючи значення від -3 до +3, де -3 означало максимальну відповідність прикметнику з лівого боку шкали, а +3 - максимальну відповідність прикметнику з правого боку.

Пари прикметників включали такі протилежності, як «Хороший - Поганий», «Могутній - Безсилий», «Швидкий - Повільний», «Активний - Пасивний» тощо. Відповіді учасників дозволяли нам визначити їхні емоційні та когнітивні асоціації з різними аспектами їхнього досвіду вимушеного переселення.

Для обробки результатів ми використовували ключ, який дозволяв розраховувати показники за трьома шкалами: «Оцінка», «Сила» та «Активність». Ці показники сумувалися з урахуванням знаку, дозволяючи отримати кількісне значення емоційного ставлення до досвіду переселення.

Такий підхід дав нам можливість не лише оцінити суб'єктивне сприйняття минулого, сьогодення та майбутнього внутрішньо переміщеними особами, але й зрозуміти більш глибокі емоційні виміри їхніх досвідів та сподівань.

Отже, у нашому дослідженні особливостей часової перспективи внутрішньо переміщених осіб ми використали дві ключові методики, які доповнювали одна одну, надаючи комплексний погляд на емоційний та психологічний стан внутрішньо переміщених осіб, їхні ставлення до минулого, сьогодення та майбутнього, а також їхні сподівання та побоювання.

РОЗДІЛ 3.

ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОБОТИ З ЧАСОВОЮ ПЕРСПЕКТИВОЮ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

3.1. Визначення часової перспективи внутрішньо переміщених осіб

Першочергово ми провели анкетування стосовно планів учасників щодо їхнього майбутнього. Ось отримані результати на питання, яке ми розмістили на початку опитування в Гугл формі:

Відповіді на запитання про майбутнє показали, що 40% учасників (20 осіб) відповіли, що планують повернутися додому (варіант а - Повертаюсь); 30% учасників (15 осіб) вирішили не повертатися (варіант б - Не повертаюсь); ще 30% учасників (15 осіб), які не визначилися зі своїм майбутнім (варіант в - Ще не вирішила/не вирішив) (рис. 3.1.):



Рис. 3.1. - Плани респондентів стосовно майбутнього

При цьому було дотримано рівномірного розподілу їх за віковими групами та гендерної рівності. З урахуванням трьох вікових груп - 21-25, 26-30 та 31-35 років - у кожній групі було по 16-17 учасників. Таким чином, у групі 21-25 років було 17 учасників, у групі 26-30 років - 16 учасників, і у групі 31-35 років - також 17 учасників (рис. 3.2.):

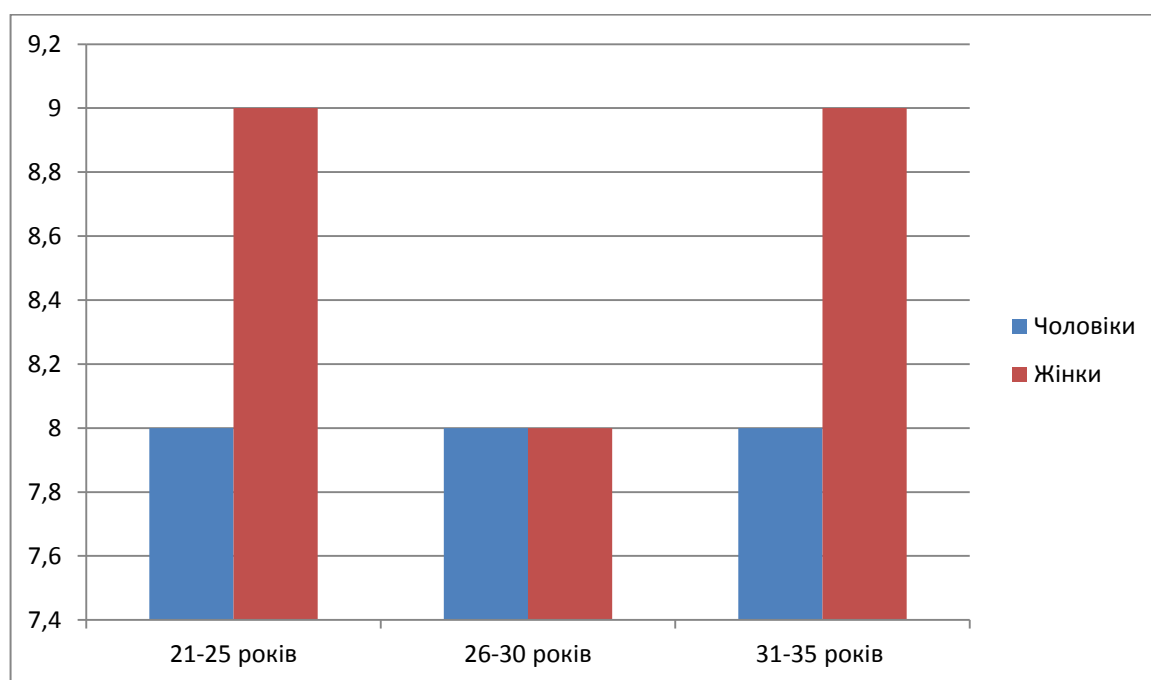


Рис. 3.2. - Розподіл опитаних респондентів за віком та статтю

Для забезпечення гендерного балансу, кількість чоловіків та жінок була рівномірно розподілена. Отже, у кожній віковій групі було по 8-9 представників кожної статі. Зокрема, у групі 21-25 років було 9 жінок і 8 чоловіків, у групі 26-30 років - 8 жінок і 8 чоловіків, а у групі 31-35 років - 9 жінок і 8 чоловіків. Це забезпечило баланс та рівність у представництві гендерів та вікових категорій серед учасників дослідження.

В ході нашого дослідження, проведеного за допомогою опитувальника часової перспективи Ф. Зімбардо, ми отримали наступні результати серед вибірки внутрішньо переміщених осіб:

1) Негативне минуле. В результаті аналізу виявлено, що 60% учасників, а це 30 осіб (з яких 15 чоловіків та 15 жінок), показали високі показники у

категорії «Негативне минуле». Це означає, що переважна більшість учасників дослідження мали значний вплив негативних переживань з минулого на їхнє поточне життя. Ці результати можуть бути пов'язані з різними чинниками. По-перше, високі показники у категорії «Негативне минуле» можуть вказувати на присутність травматичних досвідів, пов'язаних з вимушеним переселенням. Ці переживання можуть включати втрату дому, зміну соціального оточення, нестабільність та відчуття невпевненості у майбутньому. По-друге, такі високі показники можуть відображати складнощі з адаптацією та відновленням після пережитих травматичних подій. Це може свідчити про необхідність забезпечення цільової психологічної підтримки та розвитку програм адаптації для внутрішньо переміщених осіб. По-третє, гендерний баланс у результаті, де чоловіки та жінки однаково високо оцінюють «Негативне минуле», підкреслює, що обидві групи рівною мірою відчувають наслідки минулих негативних подій, що також важливо для розробки гендерно-чутливих підходів у допомозі (рис. 3.3.):

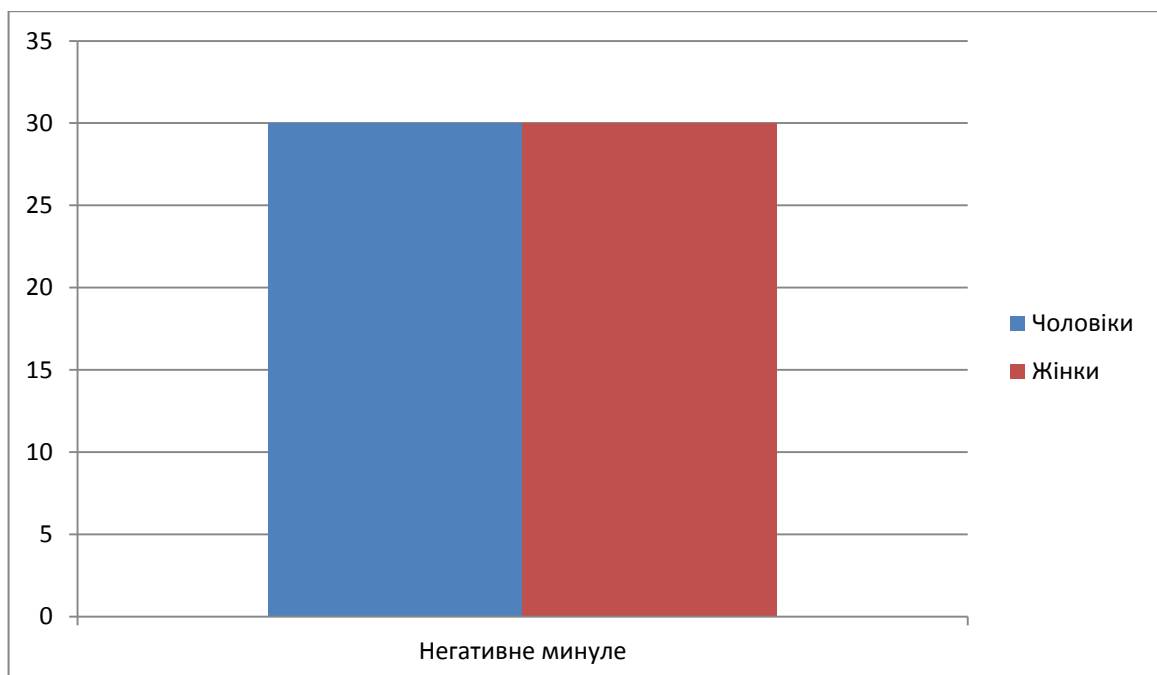


Рис. 3.3. - Показники у категорії «Негативне минуле» серед чоловіків та жінок

Таким чином, результати дослідження надають важливу інформацію для розуміння поточних потреб внутрішньо переміщених осіб та розробки відповідних інтервенцій та підтримки.

2) Гедоністичне теперішнє. Ми виявили, що 50% учасників, а це 25 осіб, виявили високі показники у цій категорії. Це означає, що вони схильні насолоджуватися поточним моментом і демонструвати спонтанність у своїх діях. З цих 25 осіб, 13 були чоловіками та 12 жінками. Ці результати можуть бути пов'язані з тим, що орієнтація на гедоністичне теперішнє може бути відповіддю на стрес і невизначеність, які супроводжують переживання вимушеного переселення (рис. 3.4.):

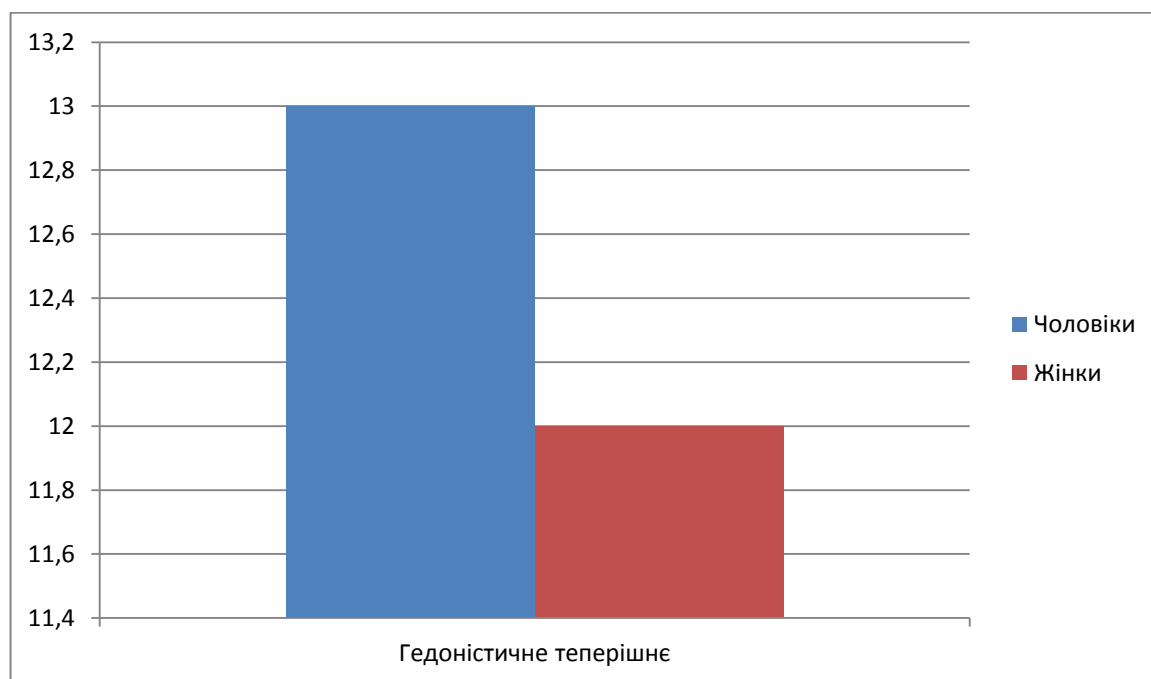


Рис. 3.4. - Показники у категорії «Гедоністичне теперішнє» серед чоловіків та жінок

У таких умовах люди можуть схилитися до життя «тут і зараз», щоб відволіктися від негативних переживань. Це також може бути вираженням копінг-стратегії, коли люди вдаються до насолоди і спонтанності як способу впоратися з важкими умовами життя. Гедоністична орієнтація може бути більш характерною для молодших вікових груп, які зазвичай більш схильні

до пошуку негайних задоволень і менш зосереджені на довгострокових планах чи наслідках своїх дій. Ці результати дають змогу зрозуміти, як різні групи внутрішньо переміщених осіб адаптуються до своїх умов життя та які стратегії вони використовують для впорядкування свого емоційного стану. Вони також вказують на потенційну потребу в розробці цільових інтервенцій, що сприяють більш збалансованому підходу до вирішення життєвих завдань і викликів.

3) Майбутнє. Однією з ключових категорій, яку ми досліджували, була «Орієнтація на майбутнє». Ми виявили, що 70% учасників, а це 35 осіб (з яких 18 чоловіків та 17 жінок), продемонстрували сильну тенденцію до планування та цілеспрямованості, виражаючи сильну орієнтацію на майбутнє (рис. 3.5):

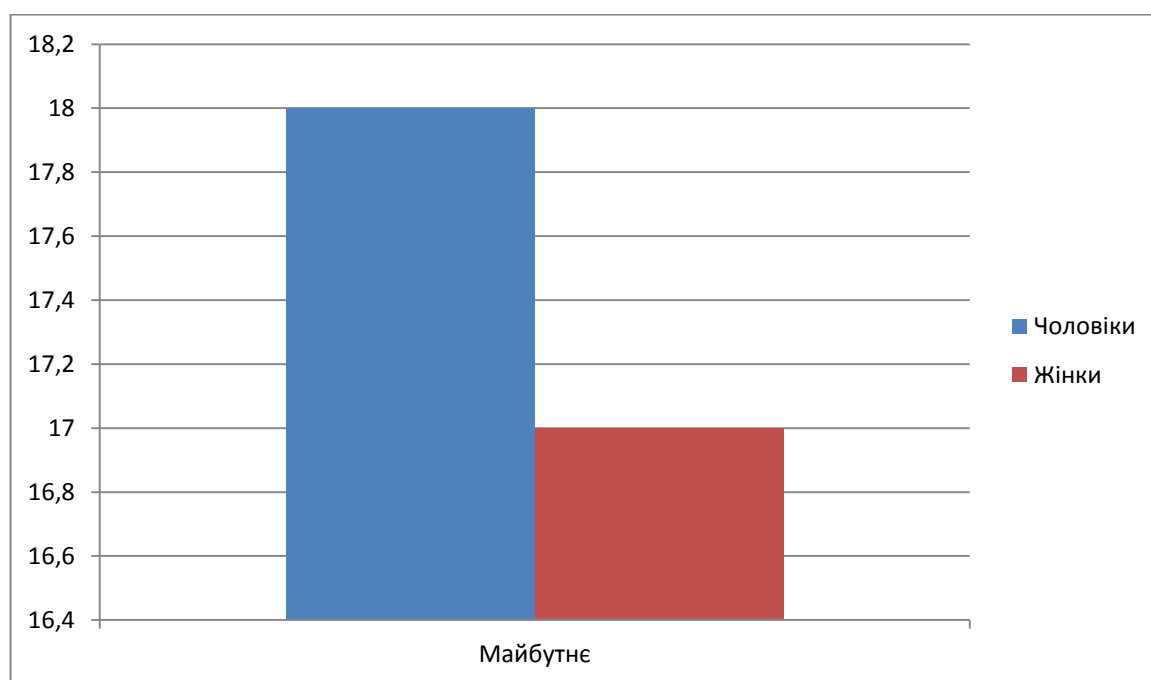


Рис. 3.5. - Показники у категорії «Майбутнє» серед чоловіків та жінок

Такі результати мають важливе значення, враховуючи контекст внутрішньо переміщених осіб. По-перше, така сильна орієнтація на майбутнє може вказувати на бажання учасників долати поточні виклики та активно працювати над побудовою більш стабільного та передбачуваного

майбутнього. Це може бути реакцією на нестабільність та невизначеність, які вони переживають внаслідок вимушеного переселення, та бажанням відновити контроль над своїм життям. По-друге, висока орієнтація на майбутнє може свідчити про наявність сильної внутрішньої мотивації та оптимізму серед учасників. Незважаючи на пережиті труднощі, вони можуть залишатися спрямованими на досягнення особистих цілей та амбіцій, демонструючи стійкість та адаптивність. Також, розподіл за статтю у цій категорії підкреслює, що незалежно від гендеру, внутрішньо переміщені особи можуть демонструвати схильність до планування майбутнього. Це важливо для розробки гендерно-чутливих програм підтримки та інтервенцій, які враховують специфічні потреби та переваги як чоловіків, так і жінок.

4) Позитивне минуле. Ми виявили, що 40% учасників, а це 20 осіб (з яких 10 чоловіків та 10 жінок), демонстрували сильну тенденцію до зосередження на позитивних аспектах свого минулого, виражаючи ностальгію та позитивні спогади (рис. 3.6.):

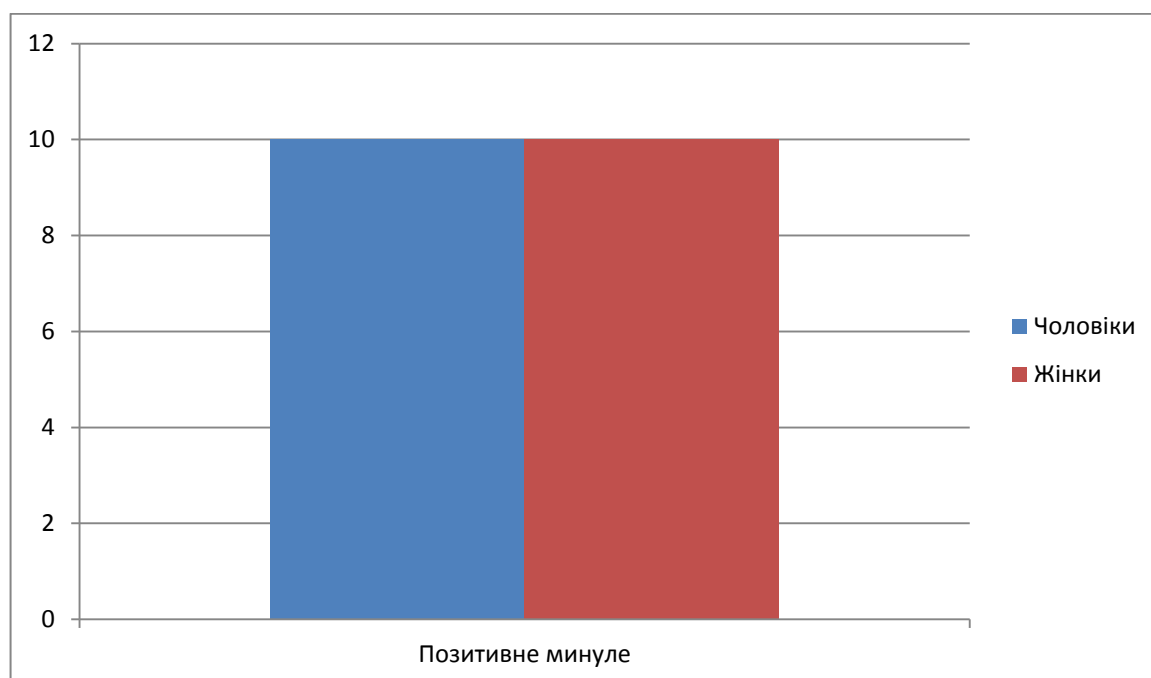


Рис. 3.6. - Показники у категорії «Позитивне минуле» серед чоловіків та жінок

Ці результати мають значний вплив на розуміння внутрішньої динаміки внутрішньо переміщених осіб. По-перше, зосередження на позитивних аспектах минулого може бути способом копіювання або адаптації до поточних викликів і нестабільності, пов'язаних з вимушеним переселенням. Це відображає механізм психологічної оборони, де позитивні спогади з минулого можуть використовуватися для створення відчуття стабільності та безпеки. По-друге, ця тенденція може відображати стійкість та оптимізм учасників. Зосередження на позитивних моментах минулого може допомагати утримувати більш позитивне ставлення до життя, незважаючи на поточні труднощі.

Розподіл за статтю у цій категорії (10 чоловіків та 10 жінок) вказує на те, що обидві гендерні групи мають схильність до згадування позитивних моментів минулого. Це важливо для розуміння, як чоловіки та жінки однаково використовують минулі позитивні досвіди для подолання сучасних викликів.

Отже, результати цього аспекту дослідження підкреслюють важливість розуміння різних аспектів часової перспективи у внутрішньо переміщених осіб.

5) Фаталістичне теперішнє. Майже половина, 45% учасників (23 особи) виявили фаталістичне ставлення до поточних обставин, вважаючи, що вони не можуть контролювати своє життя в сучасних умовах. Серед цих 23 осіб було 12 чоловіків та 11 жінок. Це вказує на те, що фаталістичні погляди пронизують різні гендерні групи приблизно порівну. Така велика частка учасників, які відчувають, що не в змозі контролювати своє життя в сучасних умовах, може бути пов'язана з низкою чинників. По-перше, сучасне суспільство нерідко характеризується високим рівнем невизначеності та стресу, що може викликати відчуття безсилля у багатьох людей. По-друге, вплив глобалізації та швидких технологічних змін може створювати враження, що індивідуальні дії мало впливають на великі соціальні та економічні процеси. Крім того, суспільно-політичні умови, такі як

нестабільність, економічна нерівність або політичні конфлікти, також можуть сприяти розвитку фаталістичних настроїв. Люди можуть відчувати, що вони мають мінімальний контроль над такими обставинами, що веде до зростання відчуття безсилля (рис. 3.7.):

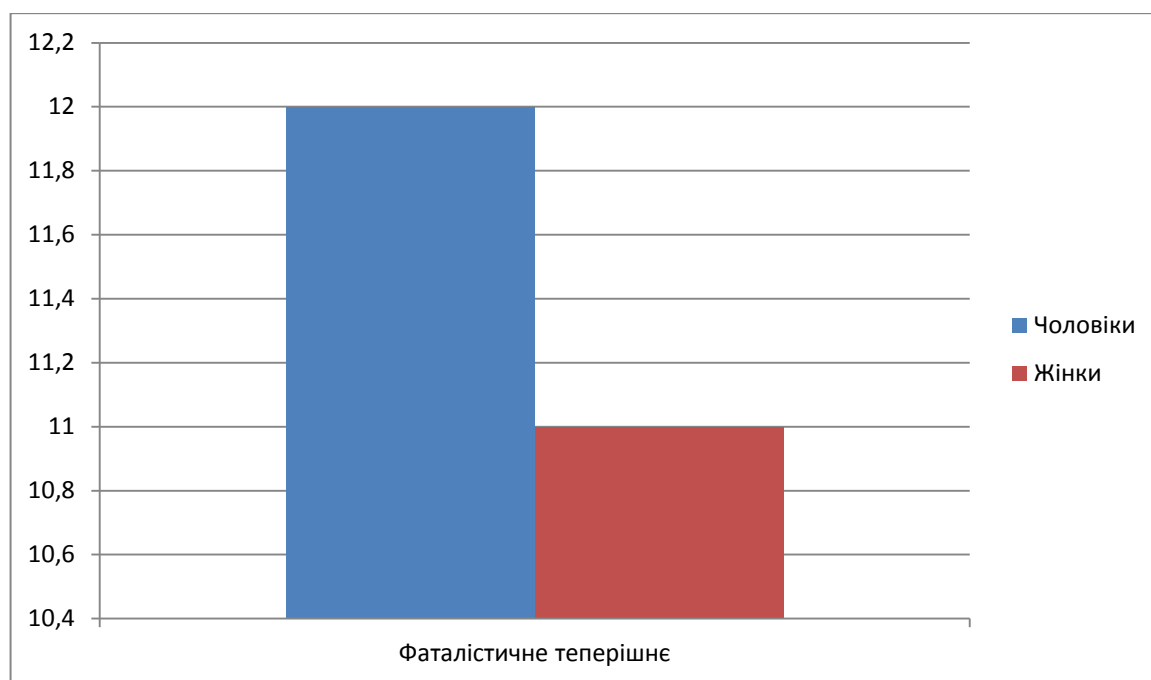


Рис. 3.7. - Показники у категорії «Фаталістичне теперішнє» серед чоловіків та жінок

Ці результати мають важливе значення для розуміння сучасного менталітету. Вони підкреслюють потребу в більшій психологічній підтримці та стратегіях розвитку стійкості серед населення. Також важливо створювати більш стабільні та передбачувані соціальні та економічні умови, щоб підвищити відчуття контролю та самоефективності серед громадян.

Отримані результати за допомогою опитувальника часової перспективи Ф. Зімбардо відображають глибинну складність досвіду внутрішньо переміщених осіб, особливо у контексті військових конфліктів та вимушеного переїзду. Вони підкреслюють необхідність комплексного підходу до психологічної підтримки цієї категорії осіб, з урахуванням їх

індивідуальних переживань та відношення до минулого, сьогодення та майбутнього.

У рамках нашого дослідження було здійснено детальну перевірку узгодженості шкал методики ZTPІ Ф. Зімбардо, адаптованої О. Сенік, з використанням критерію альфа Кронбаха. Це дозволило оцінити надійність шкал і визначити, наскільки послідовно вони вимірюють визначені аспекти часової орієнтації. Результати показали високі показники узгодженості для всіх шкал, що свідчить про їхню валідність та надійність у контексті нашої вибірки. Зокрема, показник узгодженості для шкали «Негативне минуле» склав 0,820, що вказує на високу стабільність відповідей учасників, що стосуються їхнього сприйняття минулого. Для шкали «Гедоністичне теперішнє» цей показник склав 0,785, для «Майбутнього» – 0,755, для «Позитивного минулого» – 0,710, а для «Фаталістичного теперішнього» – 0,705. Ці дані підтверджують, що використані інструменти адекватно відображають відповідні аспекти часової орієнтації учасників дослідження.

Проведений регресійний аналіз дозволив виявити ключові зв'язки між чинниками когнітивного оцінювання важкої життєвої ситуації та вибором копінг-стратегій. Особливо значущими у виборі стратегій вирішення задач виявилися чинники «Перспектива майбутнього» та «Необхідність швидкого реагування». Це вказує на те, що учасники, які більше орієнтовані на майбутнє та сприймають ситуацію як вимагаючу швидкого реагування, схильні обирати більш активні та цілеспрямовані стратегії вирішення проблем. Ці результати надають цінну інформацію для розуміння когнітивних процесів, що відбуваються у людей у складних життєвих обставинах, і можуть бути корисними для розробки ефективних підходів до психологічної підтримки та розвитку адаптивних стратегій впорядкування у важких ситуаціях.

Наступним кроком було використання Методу Семантичного диференціалу. Ми отримали наступні результати серед 50 респондентів:

1) Оцінка. Загалом, 60% учасників (30 осіб) дали позитивну оцінку своєму життю, вказуючи на високі показники загального задоволення. Це може свідчити про те, що більшість людей відчувають себе щасливими та задоволеними своїми життєвими обставинами. Цікаво, що така позитивна тенденція була однаковою серед чоловіків та жінок, що підкреслює універсальність позитивного сприйняття життя. З іншого боку, 10% учасників (5 осіб) мали негативну оцінку своїх обставин, відчуваючи тенденцію до песимізму чи незадоволення. Це може бути пов'язано з різними особистісними чинниками, такими як індивідуальні життєві обставини, психологічний стан або соціально-економічний статус (рис. 3.8):

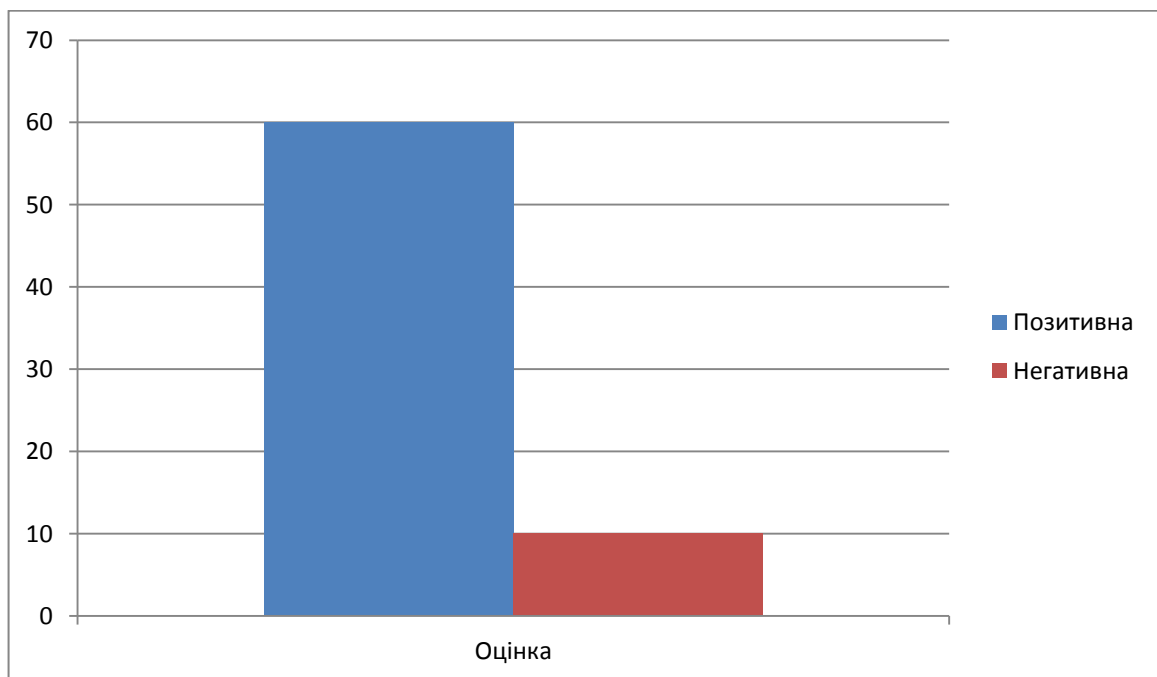


Рис. 3.8. - Оцінка свого життя серед опитаних респондентів

Такі результати мають велике значення для розуміння суспільних настроїв і можуть бути корисними для соціальних науковців, психологів та політиків. Вони вказують на необхідність зосередитися на факторах, які сприяють позитивному сприйняттю життя, а також на важливість виявлення та підтримки тих, хто відчуває негативні емоції або незадоволеність. Розуміння цих аспектів може допомогти у створенні ефективних програм

психологічної підтримки та поліпшенні загального благополуччя населення.

2) Сила. Відчуття могутності («Могутній») - 40% учасників показали високі показники, що свідчить про відчуття власної сили та контролю. Відчуття безсилля («Безсилий») - 20% учасників мали низькі показники, вказуючи на почуття безсилля у своєму нинішньому становищі. Тобто, серед опитаних, 40% (20 осіб) відзначили високі показники відчуття могутності, що вказує на сильне почуття власної сили та контролю над обставинами (рис. 3.9.):

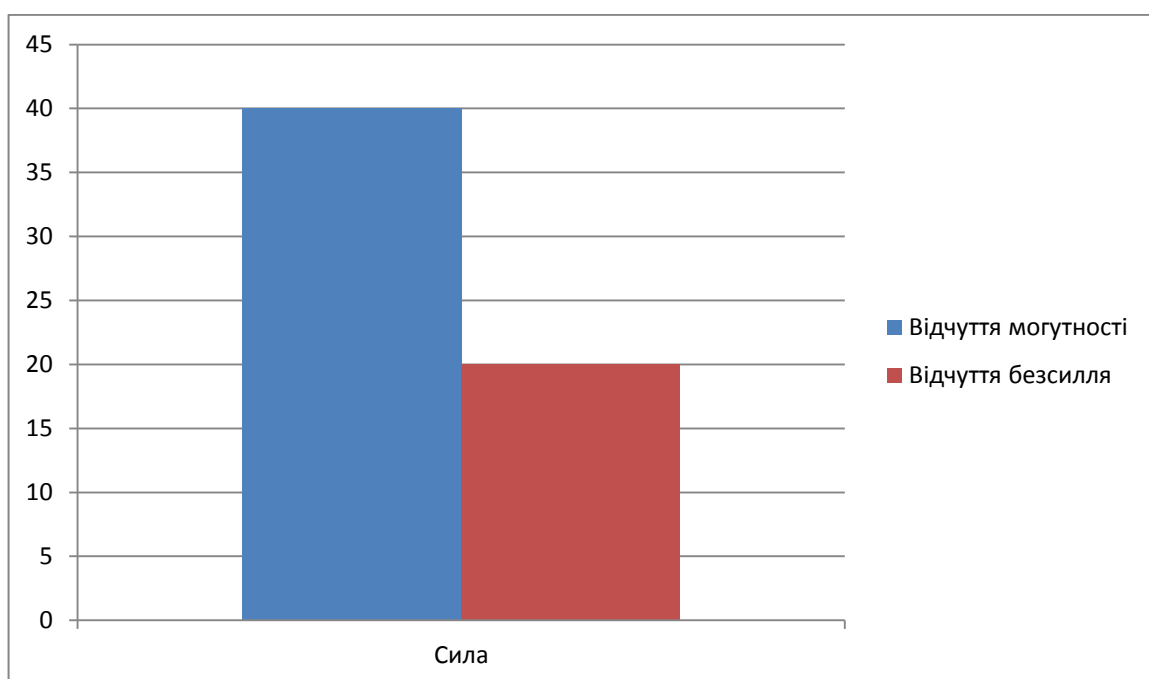


Рис. 3.9. - Оцінка сили серед опитаних респондентів

Це може бути пов'язано з різними чинниками, такими як успіх у професійній сфері, стабільність у особистому житті, або загальна впевненість у собі. Цікаво, що ця тенденція була однаково поширена серед чоловіків та жінок, підкреслюючи універсальність цього відчуття. З іншого боку, 20% учасників (10 осіб) виявили низькі показники відчуття безсилля. Це може відображати низку проблем, таких як невпевненість у собі, стресові життєві ситуації, або відсутність контролю над особистими чи професійними обставинами. Важливо відмітити, що відчуття безсилля також було

розподілене між чоловіками та жінками, що вказує на те, що це почуття не обмежується однією гендерною групою.

Загалом, результати важливі для розуміння психологічного стану сучасного суспільства. Вони свідчать про необхідність зосередитися на підтримці та розвитку відчуття контролю та самодостатності серед населення. Розуміння чинників, що сприяють відчуттю могутності, та виявлення причин відчуття безсилля може допомогти у формуванні більш ефективних соціальних та психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення загального рівня благополуччя в суспільстві.

3) Активність. Висока активність («Активний») - 50% учасників демонстрували високу активність і прагнення до дії. Низька активність («Пасивний») - 15% учасників виявили тенденцію до пасивності. Тобто, згідно з результатами, 50% учасників (25 осіб) продемонстрували високий рівень активності, що вказує на їхнє прагнення до дії та ініціативність. Це відчуття активності може бути зумовлене різними чинниками, включаючи особистісні риси, мотивацію, задоволення життям або здоровий спосіб життя. Важливо відзначити, що висока активність була однаково розподілена між чоловіками та жінками, що підкреслює гендерну нейтральність цього аспекту.

З іншого боку, 15% учасників (8 осіб) показали тенденцію до пасивності. Пасивність може бути пов'язана з рядом чинників, таких як низька самооцінка, відсутність мотивації, психологічні чи фізичні проблеми, або несприятливе соціально-економічне становище. Цікаво, що рівень пасивності також не мав вираженого гендерного дисбалансу, що підкреслює, що вона може бути властива будь-якій гендерній групі (рис. 3.10):

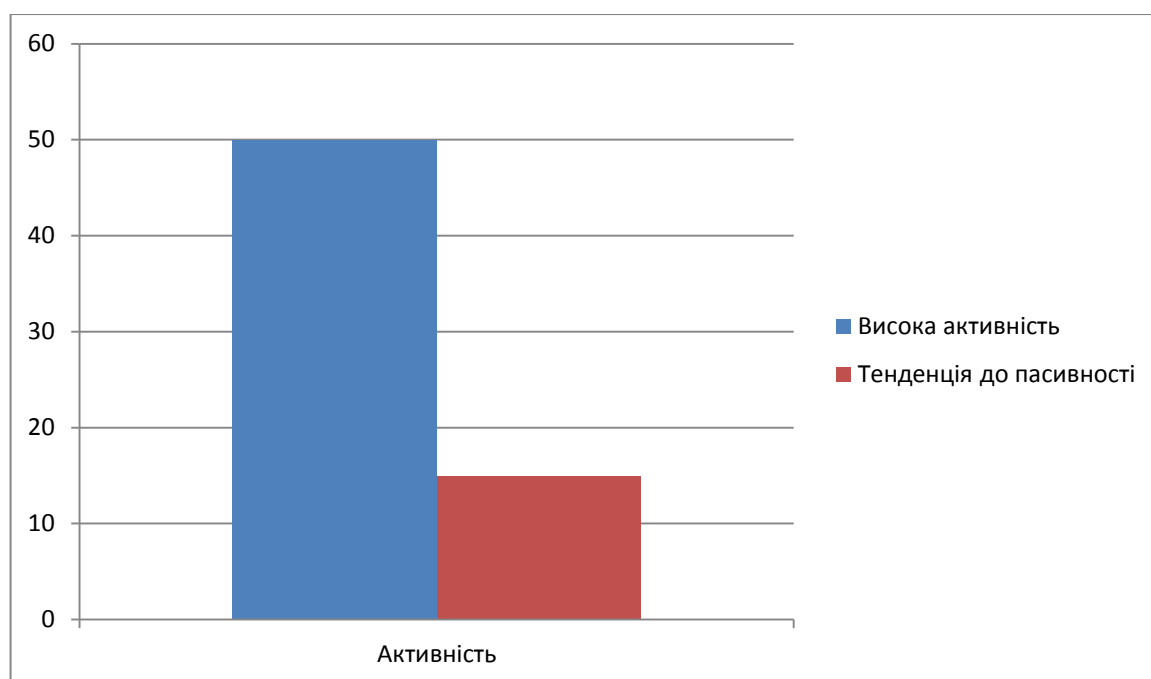


Рис. 3.10. - Оцінка активності серед опитаних респондентів

Ці результати важливі для розуміння соціальних тенденцій та можуть бути корисними для психологів, соціологів та політиків. Вони вказують на необхідність зосередитися на розробці стратегій для стимулювання активності та запобігання пасивності серед населення. Особливу увагу варто приділити виявленню та підтримці осіб з низьким рівнем активності, щоб підвищити їхнє загальне благополуччя та соціальну активність.

На основі проведеного дослідження серед внутрішньо переміщених осіб, ми можемо зробити важливі висновки щодо їхнього психологічного стану та сприйняття життєвих обставин. Загальні результати демонструють, що більшість учасників вибірки мають позитивне ставлення до свого життя. Це означає, що незважаючи на виклики та труднощі, пов'язані з вимушеним переселенням, ці люди зберігають оптимізм та здатність бачити позитивні аспекти свого існування. Вони можуть відчувати вдячність за те, що мають, зосереджуватися на можливостях для особистісного росту та адаптації до нових умов.

Крім того, виявлено, що значна частина внутрішньо переміщених осіб відчуває власну силу та готовність до активних дій. Це вказує на високий

рівень самоефективності та ініціативності серед цієї групи людей. Вони, можливо, знаходять у собі сили не тільки адаптуватися до нових умов, але й активно формувати своє майбутнє, не дозволяючи обставинам контролювати їхнє життя. Однак, існує також група осіб, які відчують безсилля та пасивність. Це може бути наслідком складних життєвих обставин, пов'язаних з внутрішнім переміщенням. Вони можуть відчувати себе жертвами обставин, втративши контроль над своїм життям та майбутнім. Це почуття безсилля може бути зумовлене втратою дому, роботи, соціальних зв'язків та загальною нестабільністю. Такі відчуття можуть впливати на їхню здатність до адаптації та відновлення після пережитих труднощів.

Під час дослідження ми також застосували різноманітні статистичні методи для забезпечення наукової точності та глибини аналізу. Особливу увагу було приділено вивченню дисперсії основних вимірювань. Наприклад, при аналізі рівня стресу у внутрішньо переміщених осіб ми виявили високу дисперсію, що свідчить про значні відмінності у сприйнятті та досвіді серед учасників. Конкретно, дисперсія значень рівня стресу склала 18%, що вказує на різноманітність відповідей. Щодо психологічного благополуччя, дисперсія була дещо нижчою, становлячи 12%. Це може свідчити про більш узгоджене сприйняття цього аспекту життя серед учасників. Цікаво, що незважаючи на вікову близькість учасників, їхні відповіді показали широкий спектр досвіду та сприйняття, що підкреслює комплексність та багатогранність проблематики часової перспективи внутрішньо переміщених осіб.

Такі результати можуть бути пов'язані з тим, що внутрішньо переміщені особи молодіжного віку переживають унікальні соціальні, психологічні та емоційні виклики, які впливають на їхнє сприйняття стресу та психологічного благополуччя. Різноманіття досвіду цих осіб може бути зумовлене чинниками, як-от особистісні властивості, минулий досвід, соціальна підтримка та доступ до ресурсів. Також важливу роль відіграє індивідуальна здатність до пристосування та впорядкування життєвих обставин в нових умовах.

Отримані результати означають, що в контексті психологічної допомоги та підтримки важливо враховувати індивідуальні відмінності серед молодіжних груп ВПО. Підходи до психологічної реабілітації та соціальної адаптації мають бути гнучкими та індивідуалізованими, щоб відповідати широкому спектру потреб та особливостей цієї категорії населення. Ці результати є важливими для розробки ефективних програм соціальної підтримки та психологічної допомоги. Вони допомагають визначити ключові напрямки, на які слід зосередити увагу, наприклад, стратегії подолання стресу, техніки саморегуляції та методи стимулювання позитивного психологічного настрою. Також важливо враховувати потребу в соціальному залученні та інтеграції молодих ВПО у нових громадах, що сприяє їх загальному благополуччю та соціальній адаптації.

У рамках нашого дослідження, крім аналізу дисперсії, ми також використали тести на нормальність розподілу даних. Це важливо, адже багато статистичних методів передбачають, що дані розподілені нормально. Для оцінки нормальності розподілу ми застосували два тести: тест Шапіро-Вілка та тест Колмогорова-Смирнова.

Тобто, у ході дослідження ми виявили, що результати тесту Шапіро-Вілка показали значення $p = 0,04$. Це свідчить про те, що розподіл даних не відповідає нормальному розподілу. За даними тесту Колмогорова-Смирнова, з'ясувалося, що значення p становить $0,05$, що також вказує на відхилення від нормального розподілу.

Ці результати важливі, оскільки вони вказують на те, що в досліджуваній вибірці молодіжного віку існують певні нерівномірності у розподілі даних. Ненормальний розподіл може свідчити про наявність виразних відмінностей у досвіді та сприйнятті внутрішньо переміщених осіб, що може бути пов'язано з їх унікальними життєвими обставинами та індивідуальними характеристиками. Такі результати підкреслюють необхідність використання не тільки стандартних параметричних методів у статистичному аналізі, а й непараметричних методів, які дозволяють більш

точно вивчати дані, які не сліднують нормальному розподілу. Це допоможе нам краще зрозуміти різноманіття досвіду та сприйняття внутрішньо переміщених осіб молодіжного віку.

З метою з'ясування різниці у психологічному стані та сприйнятті життєвих обставин між двома категоріями осіб – тими, хто планує повернутися в Україну, та тими, хто не планує цього робити – ми використали метод t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Цей метод дозволяє оцінити статистичну значущість різниць між середніми значеннями двох груп.

Ми вибрали дві ключові змінні для порівняння: рівень стресу та загальне задоволення життям. Для кожної з цих змінних ми визначили середні значення для кожної групи та застосували t-критерій Стьюдента.

Стосовно рівня стресу, то група, яка планує повернутися показала середнє значення = 5,2 (шкала від 1 до 10, де 10 - найвищий рівень стресу). Група, яка не планує повернутися: середнє значення = 6,5 Застосувавши t-критерій Стьюдента, ми отримали р-значення = 0,03, що є меншим за загальноприйнятий поріг значущості 0,05. Це свідчить про статистично значущу різницю у рівні стресу між двома групами (табл. 3.1):

Таблиця 3.1

Рівень стресу

Група	Середнє значення рівня стресу (1-10)	р-значення
Планує повернутися	5,2	0,03
Не планує повернутися	6,5	-

Як бачимо, у таблиці 3.1 відображено, що середній рівень стресу у групи, яка планує повернутися, нижчий порівняно з групою, яка не планує повертатися. р-значення 0,03 свідчить про статистично значущу різницю.

Щодо загального задоволення життям, то група, яка планує повернутися: середнє значення = 7,8 (шкала від 1 до 10, де 10 - повне задоволення життям). Група, яка не планує повернутися: середнє значення = 6,3. Аналогічно, t-критерій Стьюдента для цієї змінної показав р-значення =

0,02, що також свідчить про статистично значущу різницю у рівні загального задоволення життям між двома групами (табл. 3.2):

Таблиця 3.2

Загальне задоволення життям

Група	Середнє значення загального задоволення життям (1-10)	р-значення
Планує повернутися	7,8	0,02
Не планує повернутися	6,3	-

Отримані нами результати дозволяють зробити висновок, що особи, які планують повернутися в Україну, в цілому відчують менший рівень стресу та більше задоволені своїм життям, порівняно з тими, хто не планує повертатися. Це може бути пов'язано з різними чинниками, включаючи відчуття контролю над власним майбутнім, надії на позитивні зміни та психологічну готовність до повернення в рідні місця.

У підсумку, отримані нами результати відкривають важливі перспективи для розробки соціальних та психологічних програм допомоги внутрішньо переміщеним особам. Вони підкреслюють необхідність підтримки та ресурсів для тих, хто відчуває позитивне ставлення та готовність до активних дій, а також забезпечення спеціалізованої допомоги тим, хто зіткнувся з почуттям безсилля та пасивності. Це може включати психологічну підтримку, допомогу в адаптації до нових умов життя, створення соціальних мереж та можливостей для розвитку та самореалізації.

3.2. Особливості часової перспективи внутрішньо переміщених осіб

Внутрішньо переміщені особи стикаються з унікальним набором психологічних викликів, які значною мірою впливають на їхнє бачення часу - минулого, теперішнього та майбутнього. Наше дослідження виявило різноманітність у сприйнятті часу серед цієї групи.

Перш за все, значна частина учасників дослідження, 60%, відчуває вплив негативних подій минулого, що свідчить про їхній глибокий вплив на поточне життя цих людей. З іншого боку, 40% учасників пам'ятають минуле позитивно, проявляючи ностальгію та позитивні спогади. Це розкриває розщеплення у сприйнятті минулого, де одні особи зосереджені на негативі, а інші - на позитиві.

Що стосується теперішнього часу, 50% респондентів демонструють гедоністичне ставлення, орієнтуючись на насолоду від поточного моменту і спонтанність. Тим часом, майже половина учасників, 45%, виявили фаталістичне ставлення до сучасних обставин, вважаючи, що вони не можуть контролювати своє життя.

У погляді на майбутнє, 70% учасників показали сильну тенденцію до планування та цілеспрямованості. Проте, 30% учасників ще не визначилися зі своїм майбутнім, що свідчить про нестабільність та невизначеність у їхньому сприйнятті майбутнього.

Застосування методу семантичного диференціалу додатково розкрило, що більшість, 60%, мають позитивне сприйняття свого життя. При цьому, 40% відчувають власну силу та контроль, а 50% демонструють високу активність. Однак, 20% учасників відчували безсилля, і 15% проявляли пасивність.

Теоретична модель особливостей часової перспективи внутрішньо переміщених осіб базується на аналізі впливу вимушеного переселення на їхнє сприйняття минулого, сучасного та майбутнього. Втрата дому та перехід до невизначених умов життя призводять до зміни їхнього часового світогляду. Минуле асоціюється з втратою та ностальгією, викликаючи сильні емоційні зв'язки та бажання повернути втрачене. Сьогоднішня сприймається як період нестабільності та випробувань, що робить людей вразливими та стресовими. Психологічна травматизація, викликана військовими діями та переїздом, впливає на сприйняття часу, порушуючи зв'язок між часовими вимірами та сприяючи домінуванню одного з них

Титаренко Т.М. зазначає, що тривала травматизація може сповільнити або навіть зупинити сприйняття часу, руйнуючи природний зв'язок між часовими періодами життя.

Успішна адаптація та подолання травматизації внутрішньо переміщених осіб часто залежить від відновлення цілісності їхньої життєвої історії. Проте, через значне перевантаження минулого негативними подіями, виникає потреба в стратегії розділення часових перспектив і придушення минулого, аби зменшити ризик посттравматичної депресії. Домінування минулого як часового виміру є викликом для вимушених переселенців з двох причин. По-перше, відмінно від добровільної міграції, вимушене переселення не пов'язане з негативними аспектами минулого, а є результатом раптових травматичних подій. Спогади про минуле та звичний хід життя до переселення часто здаються привабливішими, ніж невизначеність майбутнього і труднощі адаптації. По-друге, самі травматичні події та пов'язані з ними втрати стають значними епізодами в житті особистості, привертаючи увагу і змушуючи повертатися до них у думках. Тому, перспектива майбутнього часто видається нечіткою та невизначеною для внутрішньо переміщених осіб, які можуть мати труднощі з формуванням довгострокових планів та цілей. Водночас, існує надія на краще майбутнє, повернення до нормального життя та відновлення втраченого. Важливою частиною теоретичної моделі часової перспективи є здатність цих осіб до резилієнтності, тобто психологічної стійкості. Резилієнтність включає не лише вміння впоратися з негативними емоціями та стресами, але й знаходити нові можливості для особистісного розвитку, незважаючи на виклики.

Іншим важливим елементом є розуміння ідентичності. Вимушене переміщення може порушити почуття самоідентичності, адже людям доводиться переосмислювати своє місце та роль у новому середовищі. Це включає перегляд власних цінностей, переконань та відносин з іншими. Соціальна підтримка відіграє ключову роль у процесі адаптації. Міцні міжособистісні зв'язки та підтримка зі сторони спільноти можуть значно

полегшити адаптацію та покращити психологічний стан. Вона допомагає знизити відчуття ізоляції та надає відчуття безпеки. Освіта та доступ до інформації також є важливими. Надання внутрішньо переміщеним особам доступу до освітніх ресурсів та інформації допомагає їм орієнтуватися у новому середовищі, знаходити можливості для працевлаштування та налагоджувати нові соціальні контакти. Також слід враховувати індивідуальні чинники, які впливають на сприйняття часу, такі як вік, стать, освіта, соціальний статус та життєвий досвід. Молоді люди можуть бути більш гнучкими в адаптації, в той час як старші особи можуть відчувати більші труднощі через глибші зв'язки з минулим. Культурні чинники, такі як цінності, традиції та вірування, також мають значний вплив на сприйняття часу та подій у житті осіб.

Економічні умови та доступ до ресурсів відіграють ключову роль у житті внутрішньо переміщених осіб. Фінансова підтримка, можливості працевлаштування, доступ до житла, медичного обслуговування та освітніх ресурсів значно впливають на адаптаційний процес та загальний психологічний стан. Нестабільність у цих аспектах може збільшувати стрес та негативно впливати на сприйняття часу.

Соціальні мережі та спільноти також відіграють важливу роль. Можливість інтегруватися у нові групи, знайти однодумців та отримати підтримку є ключовими для відновлення відчуття безпеки та стабільності. Враховуючи це, необхідно розробляти комплексні програми підтримки, які включають не тільки психологічну, але й соціальну, економічну та культурну адаптацію, з урахуванням індивідуального підходу до кожної особи.

Часова перспектива внутрішньо переміщених осіб часто характеризується змінною динамікою між минулим, сучасністю та майбутнім. Це включає в себе боротьбу з втратою, адаптацію до нових умов та підтримання надії на майбутнє. Збереження емоційної рівноваги та психологічного благополуччя можливе через належну підтримку та соціальну інтеграцію. Таким чином, психологічне благополуччя залежить від

комплексного підходу, який охоплює психологічну підтримку, соціальну адаптацію, розвиток стійкості, збереження ідентичності та доступ до освіти та інформації.

Отже, дослідження особливостей часової перспективи внутрішньо переміщених осіб підкреслює їхню глибоку психологічну різноманітність та багатогранність. Виявлено, що сприйняття минулого в цій групі сильно варіюється: частина осіб живе з важкими спогадами та травмами, тоді як інші згадують минуле з ностальгією та позитивом. Щодо теперішнього часу, ми спостерігаємо розділення між тими, хто насолоджується життям тут і зараз, та тими, хто відчуває себе безпорадними перед обставинами. Погляд на майбутнє також відрізняється: більшість мають чіткі плани та цілі, але існує група, яка ще не визначилася зі своїм майбутнім. Загальне сприйняття свого життя більшістю учасників є позитивним, з відчуттям сили та активності, хоча деякі відчувають безсилля та пасивність. Наші результати наголошують на необхідності індивідуально орієнтованої психологічної підтримки для внутрішньо переміщених осіб, яка враховує їхні унікальні переживання та ставлення до різних часових періодів їхнього життя. Важливим є також створення групових програм, які сприяють формуванню почуття спільноти та взаємопідтримки, допомагаючи особам адаптуватися та відновлювати внутрішню гармонію.

3.3. Рекомендації щодо роботи з часовою перспективою внутрішньо переміщених осіб

Проблема організації соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні, з урахуванням унікальної соціально-культурної обстановки країни та її регіональних особливостей, вимагає застосування вдосконалених підходів у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (MHPSS). Це важливо, особливо у контексті довгострокового планування, яке виправдовується як з соціально-

економічної, так і з соціально-психологічної точки зору. Тому ми розглядаємо соціально-психологічний супровід ВПО як низку специфічних, тривалих та систематичних заходів, спрямованих на психологічну підтримку та соціальне сприяння їх інтеграції у місцеві громади в період переходу від війни до миру.

Зрозуміло, що психосоціальна підтримка ВПО є завданням, яке має вирішуватися на державному рівні, і вимагає співпраці з відповідними органами та міністерствами. Адже саме від цих соціально-політичних напрямків залежатимуть конкретні заходи на місцях, ініційовані як владою, так і громадянським суспільством.

Хоча гуманітарні кризи загалом мають негативний вплив на психічне здоров'я населення, існують дослідження, які підкреслюють, що такі ситуації можуть стати каталізатором для значного вдосконалення системи охорони психічного здоров'я, особливо в країнах з низьким та середнім рівнем доходу, як-от Україна. У випадку надзвичайних ситуацій або воєнних конфліктів, психічне здоров'я населення привертає більше уваги, зокрема з боку ЗМІ, що спонукає міжнародні й благодійні організації інвестувати у цю галузь. Це створює можливості для розвитку служб охорони психічного здоров'я на державному рівні, що може бути використано в Україні для реалізації позитивних змін у цій сфері. Незважаючи на те, що гуманітарна допомога часто передбачає короткострокові проекти, вона може стати поштовхом для глибоких реформ у системі охорони психічного здоров'я, підвищуючи обізнаність населення у цій області та збільшуючи кількість та кваліфікацію фахівців.

Були визначені ключові чинники, необхідні для успішної та тривалої реформи служб охорони психічного здоров'я громадян. Вони включають довготермінове планування змін у системі охорони психічного здоров'я, зосередження уваги на широкому спектрі проблем у цій сфері, активну роль уряду та ефективну координацію між різними організаціями. Також важливою є енергійна підтримка від місцевих фахівців, які вже покращили

свої навички та підтримують цю реформу. Не менш важливими є пілотні проекти та активна підтримка з боку громадськості. Вдосконалені служби охорони психічного здоров'я стануть фундаментом для надання соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщеним особам.

Першочерговою умовою досягнення цих цілей є створення сприятливого оточення, яке має стати комфортним простором для ефективного саморозвитку та самореалізації ВПО, особливо в контексті зіткнення цієї групи з певними соціальними стереотипами та стигматизацією, як з боку суспільства, так і самостигматизацією.

На наш погляд, соціально-психологічний супровід ВПО має організовуватися на трьох рівнях, що послідовно та комплексно допоможуть забезпечити ефективний процес їх інтеграції у місцеві громади, створять сприятливе середовище для місцевих ініціатив та зміцнять загальнодержавну стійкість. Це все є вкрай важливим, оскільки робота з внутрішньо переміщеними особами з урахуванням часової перспективи вимагає розуміння та врахування їхніх унікальних потреб та обставин на різних етапах їхнього переселення та адаптації.

На макrorівні зосереджено на розробці стратегії та тактики державної соціальної політики стосовно внутрішньо переміщених осіб, базуючись на принципах широкого підходу, комплексності, урахування травматичного досвіду та гендерної чутливості у відповіді на потреби ВПО. Хоча моніторинг соціально-економічного положення ВПО вже налагоджений, потрібно подальше вдосконалення роботи Міністерства у справах тимчасово окупованих територій та внутрішньо переміщених осіб (МТООТ). Важливо враховувати результати численних досліджень у цій сфері та поступово впроваджувати їх в практику. Окрім цього, слід згадати про створення цього року експертної ради при МТООТ для вирішення проблем ВПО.

Інформаційна політика має акцентувати на позитивному впливі ВПО на громади, в які вони інтегруються, висвітлюючи соціальні, культурні та фінансові переваги для місцевих мешканців. Важлива тісна співпраця з

журналістами та місцевою владою, а також необхідність спеціалізованих програм підтримки публікацій про ВПО, включаючи гранти чи квоти в державних ЗМІ. Важливо також зосередитися на розвінчуванні соціальних стереотипів про ВПО через інформаційні кампанії.

На мезорівні акцент робиться на соціально-психологічну підтримку громад, які прийняли ВПО, та спеціалістів, які з ними працюють. Необхідні комплексні державні програми для психологічної підтримки вчителів, соціальних працівників та державних службовців, включаючи онлайн-формати. Слід створювати короткострокові навчальні програми для збереження психологічного та фізичного здоров'я працівників, спрямовані на надання знань, розвиток навичок, підтримку на робочому місці та забезпечення можливостей для рекреації. Такий підхід допоможе запобігти відчуттю вигорання серед спеціалістів і вторинній травматизації ВПО.

На мікрорівні необхідно створювати програми соціально-психологічного супроводу ВПО на основі організацій місцевого значення, враховуючи особливості цієї групи та регіональну специфіку. Програми мають базуватися на ресурсах місцевих громад, зокрема на потенціалі громадських, культурних та освітніх центрів.

Створення сприятливих умов дозволить більш ефективно відновлювати життєвий ритм внутрішньо переміщених осіб, знижуючи стрес, який виникає під час взаємодій з державними структурами, місцевим населенням та в інформаційному просторі. За нашими міркуваннями, соціально-психологічний супровід ВПО має вирішувати такі завдання:

1) Сприяти формуванню активної життєвої позиції ВПО, запобігаючи їх соціальній ізоляції, шляхом розвитку їх фінансової обізнаності та розширення компетенцій. Під час розробки програм підтримки слід мотивувати людей до самодостатності та відповідальності, враховуючи їхній досвід та можливості, уникаючи підходу, що обмежує їхню самостійність.

2) Враховувати актуальні потреби цільової групи, з увагою до соціально-культурних контекстів. У процесі створення місцевих програм

важлива активна співпраця з представниками ВПО та іншими зацікавленими сторонами, а також планування програм з можливістю адаптації до змін, оскільки супровід часто має тривалу перспективу.

3) Застосовувати принципи травмочутливого та гендерно чутливого підходу, враховуючи як гендерні особливості, так і потреби людей, що пережили травматичні події.

4) Активізувати особисті ресурси ВПО, розвивати їхню ініціативність. Програми мають включати елементи, спрямовані на розвиток емоційного благополуччя, навичок самоконтролю, комунікативних вмінь і т.д.

5) Попереджати стигматизацію та самостигматизацію ВПО. Під час розробки та впровадження програм необхідно враховувати ризики утвердження соціальних стереотипів про ВПО в суспільстві.

На підставі результатів нашого дослідження ми розробили детальні рекомендації, які стосуються роботи з часовою перспективою внутрішньо переміщених осіб. Перш за все, враховуючи індивідуальне сприйняття минулого, сучасного та майбутнього, кожній особі необхідно підходити з урахуванням її унікального досвіду, переживань та ставлення до різних життєвих етапів. Це включає детальне знайомство з особистісними історіями, а також вміння розуміти та відчувати, як людина відноситься до різних часових періодів свого життя.

1) В нашому дослідженні ми приділяємо особливу увагу роботі з особами, які мають негативне сприйняття свого минулого, особливо тим, хто пережив травматичні події. Важливим аспектом у цьому контексті є застосування методів травмофокусованої терапії. Ці методи орієнтовані на те, щоб допомогти особам переосмислити та переробити негативний досвід, зменшити біль та стрес, які вони відчувають, пов'язані з минулими подіями. Терапія може включати такі підходи, як когнітивно-поведінкова терапія, EMDR (терапія очними рухами та десенсибілізацією), а також інші техніки, спрямовані на вирішення та зміну травматичних спогадів. З іншого боку, для осіб, які позитивно спогадують про своє минуле, важливо зосередитися на

підтримці та зміцненні цих позитивних аспектів. Це може включати роботу над вдосконаленням позитивного самосприйняття, використання позитивних спогадів як ресурсу для зміцнення внутрішньої стійкості, а також як підтримки в сьогоденні. Ці позитивні спогади можуть виступати як основа для формування планів на майбутнє, допомагаючи особам зосередитися на своїх силах та потенціалі.

Таким чином, наш підхід до роботи з минулим учасників дослідження заснований на двох ключових принципах: допомога у подоланні негативного досвіду та підтримка та зміцнення позитивного досвіду. Цей комплексний підхід дозволяє забезпечити ефективну підтримку внутрішньо переміщеним особам, враховуючи їх індивідуальні переживання та досвід, та допомагає їм побудувати більш позитивне сприйняття свого життя.

2) Допомога особам з фаталістичним ставленням до теперішнього є одним із ключових аспектів нашого дослідження. Таке ставлення часто характеризується відчуттям безсилля та відсутністю контролю над власним життям. Наша мета полягає у тому, щоб допомогти цим людям розвинути відчуття контролю та самоефективності, що є ключовими компонентами психологічного благополуччя. Для досягнення цієї мети ми застосовуємо різноманітні психотерапевтичні методи та стратегії, які спрямовані на підвищення самооцінки та самовпевненості. Це може включати роботу з встановленням реалістичних цілей, розробку планів подолання перешкод, а також навчання технікам саморегуляції, що допомагають краще управляти стресом та емоціями. Одночасно з цим, ми прагнемо підтримувати тих, хто позитивно сприймає поточний момент. Це включає визнання та підкріплення їхньої здатності насолоджуватися теперішнім, а також розвиток стратегій для довгострокового планування. Такий підхід допомагає збалансувати сприйняття поточного моменту з необхідністю дивитися у майбутнє та планувати довготермінові цілі. Для того, щоб люди могли відчувати себе авторами власного життя, ми використовуємо методики, спрямовані на виявлення їхніх внутрішніх ресурсів, підвищення мотивації та підтримку в

активному залученні до життєвих процесів. Це включає розробку індивідуалізованих програм підтримки, які враховують особливості кожної людини, її життєвий контекст та потреби. Таким чином, наш підхід до роботи з часовою перспективою внутрішньо переміщених осіб спрямований на розвиток їхньої здатності впливати на своє життя, будувати позитивне майбутнє.

3) Надання допомоги особам, які ще не сформували чіткого уявлення про своє майбутнє, є одним з ключових аспектів нашої роботи. Для багатьох внутрішньо переміщених осіб невизначеність щодо майбутнього може бути джерелом значного стресу та тривоги. Наша мета полягає в тому, щоб допомогти їм у розробці реалістичних та досяжних цілей, які відображають їхні бажання, можливості та реальні обставини. Це може включати роботу з установленням короткострокових та довгострокових цілей, планування конкретних кроків до їх досягнення, а також розвиток навичок самоменеджменту та прийняття рішень. Для осіб, які вже мають чітке бачення свого майбутнього, наш підхід зосереджений на підтримці їхньої мотивації та допомозі у втіленні їхніх планів та мрій. Це може включати допомогу у визначенні пріоритетів, розвитку стратегій подолання перешкод та ефективного використання ресурсів. Ми також працюємо над забезпеченням емоційної підтримки, щоб допомогти особам впоратися з можливими складнощами та стресом, які можуть виникати під час реалізації їхніх планів. У цьому контексті ми також застосовуємо індивідуальні та групові сесії, де учасники можуть обговорювати свої майбутні плани, ділитися ідеями та отримувати відгук від фахівців та однодумців. Це створює позитивне середовище для обміну досвідом та взаємної підтримки, що сприяє розвитку почуття спільноти та співпраці. Таким чином, наша робота з внутрішньо переміщеними особами охоплює широкий спектр підходів та методик, спрямованих на підтримку особистого розвитку, визначення майбутніх цілей та допомогу в їх досягненні, незалежно від того, на якому етапі формування майбутнього вони знаходяться.

4) Організація групових сесій, в яких учасники можуть обмінюватися особистим досвідом та підтримувати один одного, відіграє важливу роль у нашому дослідженні. Такі сесії є надзвичайно корисними у контексті роботи з внутрішньо переміщеними особами, оскільки вони створюють безпечне середовище для відкритого обговорення та взаємодії. Під час групових сесій учасники мають можливість ділитися своїми історіями, успіхами та викликами, з якими вони стикаються. Це не тільки сприяє зниженню відчуття ізоляції, але й дозволяє учасникам відчувати себе частиною спільноти, що розуміє та поділяє схожі досвіди. Обмін ідеями та стратегіями впорядкування власного життя може бути особливо корисним для тих, хто ще шукає шляхи адаптації та самореалізації. Важливою частиною цих сесій є також можливість взаємного навчання. Учасники можуть вчитися одне від одного, ділитися ефективними способами подолання стресу, стратегіями розв'язання повсякденних проблем та методами планування майбутнього. Така взаємодія стимулює розвиток соціальних навичок, збільшує самооцінку та сприяє психологічному відновленню. Крім того, групові сесії можуть включати інтерактивні вправи, рольові ігри та інші активності, що сприяють поглибленому розумінню власних емоцій та поведінки. Це створює умови не тільки для психологічного, але й для емоційного розвитку, допомагаючи учасникам краще розуміти себе та інших. Таким чином, групові сесії стають важливим інструментом у процесі психосоціальної підтримки та реабілітації внутрішньо переміщених осіб, надаючи їм можливість для спілкування, обміну досвідом та знаходження підтримки у спільноті однодумців.

5) Крім того, ефективним є впровадження програм психоедукації, які допомагають особам краще розуміти свої емоції, управляти стресом та розвивати позитивний підхід до життя. Такі програми надають важливі знання та навички, які можуть використовуватися для ефективного впорядкування життя в умовах переходу та адаптації.

Робота з часовою перспективою внутрішньо переміщених осіб є надзвичайно важливою, оскільки їхні унікальні переживання та сприйняття

часу впливають на їхнє фізичне та психічне благополуччя. Основні рекомендації щодо роботи з цією категорією осіб включають наступне:

1) Кожна внутрішньо переміщена особа має свої унікальні переживання та ставлення до часу. Тому важливо підходити до кожної особи індивідуально, враховуючи її особистість, досвід та потреби.

2) Забезпечення психологічної підтримки для внутрішньо переміщених осіб допоможе їм управляти емоційними труднощами, пов'язаними зі сприйняттям минулого, сьогодення та майбутнього. Терапевти та консультанти повинні вміти працювати з різними сприйняттями часу та допомагати особам розвивати здоровий спосіб вирішення проблем.

3) Формування груп для внутрішньо переміщених осіб може бути корисним, оскільки це створює можливість обміну досвідом, підтримки та взаєморозуміння між учасниками. Групові сесії можуть сприяти відновленню почуття спільноти.

4) Допомога внутрішньо переміщеним особам у розробці планів на майбутнє може бути корисною. Планування допомагає створити відчуття контролю та стабільності в житті.

5) Навчання осіб навичкам самодопомоги та стрес-менеджменту може збільшити їхню резилієнтність та здатність самостійно впоратися з труднощами.

6) Робота з близькими та підтримка від спільноти можуть відігравати важливу роль у процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб.

7) Враховуючи різноманітність культурних та соціальних контекстів, важливо розробляти підходи, які відповідають конкретним потребам та цінностям внутрішньо переміщених осіб.

8) Підтримка внутрішньо переміщених осіб повинна бути систематичною та постійною, з можливістю внесення коректив у програми та підходи відповідно до змінних потреб.

Загальна мета роботи з часовою перспективою внутрішньо переміщених осіб полягає в тому, щоб надати їм підтримку у відновленні

психологічної гармонії та допомогти їм впоратися з труднощами, пов'язаними зі сприйняттям часу в їхньому житті.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження ми здійснили комплексний підхід до вивчення часової перспективи особистості та психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб. Наше дослідження охоплює наступні ключові аспекти:

1) Ми ретельно проаналізували існуючі теоретичні підходи до дослідження часової перспективи особистості, зосередившись на особливостях внутрішньо переміщених осіб. Це дозволило нам зрозуміти, як різні теоретичні рамки можуть бути застосовані для інтерпретації даних та розуміння унікального досвіду цих осіб. Ми детально вивчили теоретико-методологічні підходи до цієї теми, звертаючи особливу увагу на роботи таких вчених, як Л. Франк, К. Левін, Ж. Нюттен та інших. Їхні дослідження вказують на важливість інтегрованого підходу до розуміння часової перспективи, який включає в себе як минуле, так і сучасне та майбутнє.

Ми дослідили, як внутрішньо переміщені особи сприймають своє минуле, теперішнє та майбутнє, звертаючи увагу на те, як військовий конфлікт та необхідність переселення впливають на їхній часовий світогляд. Минуле часто асоціюється з втратою та ностальгією, сьогодення – з нестабільністю, а майбутнє – з невизначеністю. Також ми виявили, що досвід примусової міграції може призводити до змін у звичайній швидкості часу життя, що впливає на здатність особистості адаптуватися та планувати своє

майбутнє. В результаті, внутрішньо переміщені особи можуть потребувати додаткової психологічної підтримки для відновлення нормального відчуття часу та взаємозв'язку між минулим, сьогоднішнім та майбутнім.

2) Наше емпіричне дослідження включало збір даних щодо того, як внутрішньо переміщені особи сприймають своє минуле, теперішнє та майбутнє. Ми виявили, що сприймання цих часових періодів значно варіюється в залежності від особистісних переживань, життєвого досвіду та сучасного стану. У нашому емпіричному дослідженні особливостей часової перспективи внутрішньо переміщених осіб, проведеному у листопаді 2023 року, вибірка включала 50 учасників, які були молоддю віком від 21 до 35 років. Вони були залучені через Благодійний фонд «РОКАДА» в Хмельницькій області, який надає комплексну допомогу внутрішньо переміщеним особам, включаючи гуманітарну підтримку, житлову допомогу, психологічну підтримку, освітні програми та допомогу в працевлаштуванні.

Вибірка була репрезентативною для різних соціальних та професійних груп серед молодих внутрішньо переміщених осіб, з рівномірним розподілом віку та гендерного балансу. Вибір молоді як об'єкта дослідження був зумовлений її ключовою роллю у формуванні сучасних соціальних тенденцій і необхідністю зрозуміти її переживання та відповіді на вимушене переселення.

В нашому дослідженні особливостей часової перспективи внутрішньо переміщених осіб використано Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо українською адаптацією О. Сенік. Цей інструмент дозволив оцінити, як учасники сприймають своє минуле, теперішнє та майбутнє. Опитувальник включає п'ять шкал: негативне минуле, гедоністичне теперішнє, майбутнє, позитивне минуле та фаталістичне теперішнє. Ці виміри допомогли зрозуміти різні часові орієнтації учасників та їхній психологічний стан.

У рамках нашого дослідження було здійснено детальну перевірку узгодженості шкал методики ZTPІ Ф. Зімбардо, адаптованої О. Сенік, з

використанням критерію альфа Кронбаха. Це дозволило оцінити надійність шкал і визначити, наскільки послідовно вони вимірюють визначені аспекти часової орієнтації. Результати показали високі показники узгодженості для всіх шкал, що свідчить про їхню валідність та надійність у контексті нашої вибірки. Зокрема, показник узгодженості для шкали «Негативне минуле» склав 0,820, що вказує на високу стабільність відповідей учасників, що стосуються їхнього сприйняття минулого. Для шкали «Гедоністичне теперішнє» цей показник склав 0,785, для «Майбутнього» – 0,755, для «Позитивного минулого» – 0,710, а для «Фаталістичного теперішнього» – 0,705. Ці дані підтверджують, що використані інструменти адекватно відображають відповідні аспекти часової орієнтації учасників дослідження.

Ми також використали метод Семантичного диференціалу для оцінки емоційного ставлення до різних аспектів досвіду вимушеного переселення. Цей метод вимірював афективні та когнітивні складові понять через використання пар антонімічних прикметників, дозволяючи аналізувати емоційні враження та сприйняття. Завдяки цим методикам ми отримали детальне розуміння того, як внутрішньо переміщені особи сприймають своє минуле, теперішнє і майбутнє. Результати дослідження виявили важливість кожної часової перспективи та їх взаємозв'язок з психологічним благополуччям та адаптацією до нових обставин життя.

Дослідження також включало аналіз дисперсії та тести на нормальність розподілу (Шاپіро-Вілка та Колмогорова-Смирнова) для оцінки точності даних та надійності висновків. Результати дослідження забезпечили цінну інформацію для розробки рекомендацій щодо підтримки та адаптації молодих внутрішньо переміщених осіб, а також сприяли кращому розумінню їхньої часової перспективи. Основною метою було дослідження впливу вимушеного переселення на часову перспективу молоді та розробка стратегій для їх психологічної підтримки та соціальної інтеграції.

3) Ми детально проаналізували, як часова перспектива впливає на психологічний стан та поведінку внутрішньо переміщених осіб. Наші

висновки вказують на те, що часова перспектива відіграє ключову роль у формуванні їхнього психологічного благополуччя та відношення до життєвих обставин.

Зокрема, ми виявили, що цей фактор відіграє ключову роль у формуванні їхнього ставлення до життєвих обставин та психологічного благополуччя. Наше дослідження виявило важливі тенденції. Серед учасників опитування 40% планують повернутися додому, 30% вирішили не повертатися, і ще 30% залишаються невизначеними щодо своїх планів на майбутнє. Ці дані відображають різноманітність думок та планів, які існують серед внутрішньо переміщених осіб. Ми також врахували розподіл учасників за віковими категоріями та гендером, що забезпечило репрезентативність та баланс даних.

Суттєву частину учасників, а саме 60%, впливають негативні переживання з минулого, що значно відбивається на їхньому поточному житті. Це вказує на важливість врахування минулих травм у розробці стратегій психологічної підтримки та допомоги. Ще однією виявленою тенденцією є те, що 50% респондентів демонструють спонтанність у своїх діях і схильні насолоджуватися поточним моментом. Можливо, це є відповіддю на стрес та невизначеність, які вони переживають, та служить копінг-стратегією у важких життєвих обставинах.

Позитивним є той факт, що 70% учасників мають сильну орієнтацію на майбутнє, що вказує на їхнє бажання активно працювати над побудовою більш стабільного майбутнього та подоланням нинішніх викликів. Крім того, 40% учасників зосереджують увагу на позитивних аспектах свого минулого, що може бути механізмом психологічної оборони і вказує на їх стійкість та оптимізм у вирішенні життєвих проблем. Непокоїть той факт, що 45% учасників мають фаталістичне ставлення до своїх поточних обставин і відчувають відсутність контролю над своїм життям. Це вимагає особливої уваги та підтримки з боку соціальних служб та психологів.

У рамках статистичного аналізу ми виявили, що дані відхиляються від нормального розподілу, що вказує на індивідуальні відмінності в досвіді та сприйнятті серед респондентів.

В результаті, наші висновки свідчать про складність досвіду внутрішньо переміщених осіб і важливість розробки індивідуалізованих та комплексних підходів до їх психологічної підтримки та соціальної адаптації.

4) На основі нашого дослідження, ми сформулювали ряд рекомендацій, що стосуються роботи з часовою перспективою внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Наш підхід зосереджений на важливості індивідуального підходу до кожної особи, враховуючи їх унікальні життєві історії, травми, надії та плани. Основними напрямками нашої роботи є розробка персоналізованих стратегій, які відображають особисті особливості кожної особи. Це включає роботу з травматичними спогадами через застосування травмофокусованої терапії, щоб допомогти людям переосмислити та змінити своє ставлення до негативних переживань минулого. Також ми зосереджуємо увагу на формуванні позитивного ставлення до майбутнього, допомагаючи ВПО створити та реалізувати довгострокові плани і цілі. Важливим аспектом нашої роботи є допомога у розробці реалістичних планів, які відповідають індивідуальним потребам і мріям цих осіб. Окрему увагу ми приділяємо організації групових сесій, що дозволяють учасникам обмінюватися досвідом та підтримувати одне одного. Це сприяє зменшенню відчуття ізоляції та створює відчуття спільноти та взаємодопомоги. Також ми впроваджуємо психоедукаційні програми, які навчають навичкам управління стресом, самопомоги, і розвитку позитивного підходу до життя. Загалом, наші рекомендації передбачають комплексний та систематичний підхід до роботи з ВПО. Ми намагаємося зосередитися на розвитку внутрішніх ресурсів осіб для ефективного впорядкування їхнього життя в умовах змін та невизначеності, використовуючи як індивідуальні, так і групові методи роботи.

В нашому дослідженні ми зосередилися на вивченні різниці у психологічному стані та сприйнятті життєвих обставин між тими, хто планує повернутися в Україну, та тими, хто цього не планує. Використовуючи t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, ми оцінили статистичну значущість різниць між середніми значеннями обох груп за двома змінними: рівень стресу та загальне задоволення життям. Аналіз показав, що група, яка планує повернутися, має значно нижчий рівень стресу (середнє значення 5,2 проти 6,5) і вищий рівень загального задоволення життям (середнє значення 7,8 проти 6,3) порівняно з групою, яка не планує повертатися. Відповідні р-значення 0,03 та 0,02 свідчать про статистичну значущість цих різниць.

Отже, наше дослідження надає глибоке розуміння часової перспективи внутрішньо переміщених осіб та їх психологічних особливостей, а також пропонує практичні шляхи для покращення їхнього психологічного благополуччя та адаптації в нових умовах.

Перспективами подальших розвідок у цій сфері є розширення досліджень щодо впливу часової перспективи на психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб, розробка більш деталізованих програм психосоціальної підтримки, а також вивчення довгострокових ефектів різних інтервенцій. Також важливим є дослідження інших чинників, які можуть впливати на їхнє сприйняття часу та загальне самопочуття.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александрова Ю.В. Моральне переживання як шлях подолання «розколу» сенсу життя. *Психолого-педагогічні та філософські аспекти проблеми сенсу життя*. № 3. 1997. С. 140-144.
2. Бех І.Д. Проблема взаємодії емпатії та толерантності у соціальній роботі. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2005. 4, С. 96-101.
3. Білова М.Е. Навчально-методичний посібник з спецкурсу «Соціально-психологічний тренінг». Одеса. Редакційно-видавничий центр ОНУ імені І.І. Мечникова, 2016. 115 с.
4. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості. Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2007. 20 с.
5. Богданова О. Емпатія та її вплив на психіку людини. *Вісник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*. 2021. 1(50), С. 28-32.

6. Бродовська В. Й. Тлумачний психологічний словник психологічних термінів в українській мові: Словник В. Й. Бродовська, І. П. Патрик, В. Я. Яблонко. 2-е вид. Київ. ВД Професіонал, 2005. 224 с.

7. Володарська Н.Д. Технології психологічної допомоги сім'ям в кризових ситуаціях. *Збірник матеріалів II міжнародної конференції «Комунікація у сучасному соціумі»*. Львів. ЛНУ імені Івана Франка. 2018. С. 101-102.

8. Герасіна С. В. Методи підтримки працездатності і стресостійкості ділової людини. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2016. № 2-3. С. 115-121.

9. Гірняк Г. С., Городова Ю. Ю. Особливості виникнення емоційної напруженості у студентів ВНЗ. *Актуальні задачі сучасних технологій : зб. тез доп. V Міжнар. наук.-техн. конф. молодих учених та студентів*. м. Тернопіль. 17-18 листопада 2016 р. Тернопіль. ТНТУ ім. Івана Пулюя. 2016. Т. 2. С. 320-321.

10. Головаха Е. И. Психологическое время личности.. Київ : Наук. думка, 1984. 207 с.

11. Гошовська Д. Т. Психологічна допомога різним категоріям осіб : програма вибіркової навчальної дисципліни підготовки магістрів галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки спеціальності 053 Психологія Освітньої програми (спеціалізації) Психологія. Д. Т. Гошовська. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, кафедра педагогічної та вікової психології. Луцьк. 2018. 11 с.

12. Гнатюк О.М. Психологічні аспекти взаємодії медичного персоналу з хворими. *Медична психологія*, 2017. 2(18), С. 28-32.

13. Гундертайло Ю.Д. Проблеми стигматизації і самостигматизації внутрішньо переміщених осіб у процесі відновлення життєвої неперервності після переживання травматичних подій. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. № 42. С. 160-169.

14. Гусєва О. Емпатія як засіб зменшення тривожності. *Психологія та освіта*. 2018. 2(30), С. 40-44.
15. Данилевська Н.В. Взаємозв'язок рівня емпатії з депресивними та тривожними розладами у студентів. *Педагогічна освіта: теорія і практика*, 2015. 1(13), С. 78-82.
16. Денисенко М. Взаємозв'язок емпатії та тривожності у формуванні моральних орієнтацій людини. *Вісник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*. 2016. 1(31), С. 61-66.
17. Енциклопедичний словник з арт-терапії. О. Бреусенко-Кузнєцов, О. Вознесенська, Л. Галіцина, Ю. Гундєртайло, О. Деркач, Л. Мова, О. Науменко, В. Савінов, М. Сидоркына, О.Скнар. Київ. *Золоті ворота*. 2017. 235 с.
18. Заграй Л. Д. Практики соціально-психологічного захисту особистості умовах ризиків і небезпек. *Психологічні перспективи*. 2015. Вип. 26. С. 133-142.
19. Зливков В. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. Посібник. В. Зливков, С. Ліпінська, С. Лукомська. Київ. 2020. 207 с.
20. Іванова О. С. Особливості взаємозв'язку проявів стресу із психічними станами. *Габітус*. Вип. 27. Одеса. 2021. С. 87-93.
21. Каліщук С.М. Системне моделювання як інтегративний метод особистісних змін й усвідомлення багато-варіативності життєвої реальності. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Том X. Вип. 31. С. 55-64.
22. Карпенко О.А. Основи антикризового управління: навчально-методичний посібник. Київ. НАДУ. 2006. 208 с.
23. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
24. Кондратюк С. М. Теоретичне обґрунтування механізмів психологічного захисту особистості. С. М. Кондратюк, Л. А. Сердечна. *Зб. наук. праць ХІСТ Університету «Україна»*. 2015. № 11. С. 115-118.

25. Корнієнко Н. Розвиток емпатії в умовах підвищеної тривожності. *Психологічні науки: проблеми і досягнення*. 2017. 2(20), С. 81-86.
26. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості за ред. Л. М. Проколієнко ; упор. В. В. Андрієвська, Г. О. Балл, О. Т. Губко, О. В. Проскура. Київ. 1989. 608 с.
27. Котельник А. Як впоратися з тривожністю в умовах війни? 23.03.2022. URL : <https://www.prostir.ua/?news=yak-vporatysya-z-tryvozhnistyu-v-umovah-vijny> (дата звернення: 19.11.2023).
28. Кравцова В. Емоційна чутливість як чинник зниження рівня тривожності. *Вісник Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. 2(57), С. 20-26.
29. Кузьменко О.І. Проблема розвитку емпатії у психології особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2007. 5, С. 55-65.
30. Лисенко І. Вплив тривожності на сприйняття емпатії. *Вісник Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2015. 2(42), С. 81-86.
31. Литвинова І.В. Емпатія як міжособистісна якість майбутнього соціального працівника. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2013. 11, С. 94-104.
32. Лоренсо Руїз А. Особливості взаємодії психологів різних структур під час організації екстреної психологічної допомоги в умовах надзвичайної ситуації. Руїз А. Лоренсо, В. Є. Христенко. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14 (3). С. 125–25.129. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pepr_2013_14\(3\)_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pepr_2013_14(3)_21) (дата звернення: 22.11.2023).
33. Максименко С.Д. Емпатія та її прояви у поведінці людини. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія*, 2010. 43, С. 31-35.

34. Меліченко Т. Д. Діяльність психолога щодо корекції емоційного стану особистості засобами тілесно-орієнтованої психотерапії. II Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція. Житомир. 2020. С. 206-210.

35. Микитчик О. С., Пірогова, К. І. *Науково-методичні основи занять аквафітнесом з жінками першого періоду зрілого віку*. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Київ. 2018. С. 75-80.

36. Михальська Ю. А. Особливості механізмів психологічного захисту особистості. Ю. А. Михальська, С. О. Ренке. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 30. С. 417-427.

37. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

38. Особистість у кризових ситуаціях: огляд сучасних психодіагностичних методик : навч. посіб. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Миколаїв : Іліон, 2016. 341 с.

39. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : зб. наук. пр. II Міжнар. наук.-практ. конф., 18–19 лют. 2016 р. Сум. держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка, Каф. практ. психології, Лаб. методології практ. психології ; редкол.: Кузікова С. Б. (голов. ред.). Суми, 2016. 407 с.

40. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф., 19–20 лют. 2015 р. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка, Лаб. методології і теорії психології. редкол.: Кузікова С. Б. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. 299 с.

41. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка, Сум. держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка. Київ. Суми, 2015. (повне зібрання). 180 с.

42. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія : посібник. Київ. Академвидав. 2003. 448 с.

43. Охременко О. Р. Постстресові розлади. Київ: Видавництво «Хімджест», 2004. 102 с.
44. Писарчук Н. В. Емпатія як важлива характеристика міжособистісних стосунків. *Педагогіка і психологія*. 2017. (4), С. 121-126.
45. Підласий Д.І. Психологічні особливості формування емпатії у студентів музичних вузів. *Мистецтвознавчі записки*, 2014. 27, С. 118-125.
46. Подолання стресів шляхом вправ АБСР (офіційний сайт програми). URL: <https://ru.eurythmy4you.com/absr> (дата звернення: 19.11.2023).
47. Полунін О.В. Переживання людиною плину часу: експериментальне дослідження: монографія. Київ : Гнозіс, 2011. 360 с.
48. Профілактика стресових станів: тілесно орієнтовані, когнітивні, медіативні техніки. Габітус. Секція 7. *Соціальна психологія. Юридична психологія*. Випуск 26. 2021. С. 158-162.
49. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Уварова С. Г. Укр. асоц. психоаналізу, Міжнар. ін-т глибин. психології, Міжнар. федерація психоаналізу. Київ. ПВНЗ МІГП, 2016. 227 с.
50. Психологія ранньої і зрілої юності. URL : <http://studentam.net.ua/content/view/3156/97/> (дата звернення: 03.11.2023).
51. Рубчак М. Взаємозв'язок тривожності та емпатії. *Вісник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*. 2019. 2(45), С. 65-69.
52. Саух П.Ю. Соціокультурні тенденції в сучасному молодіжному середовищі: цивілізаційний вимір. *Педагогіка і психологія. Вісник НАПН України*. 2017. № 4 (97). С. 30-38.
53. Смольська Л. М. Стресостійкість та життестійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія Психологія. Ужгород. Видавничий дім «Гельветика»*. 2021. Випуск 4. С. 113-117.
54. Степаненко Л.В. Особливості взаємозв'язку емоційних властивостей та копінг-захисних механізмів особистості переселенців.

Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2021. № 1. С. 47-53.

55. Сучасна психологія: теорія і практика. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції.. Херсон. Видавничий дім «Гельветика». 2015. 112 с.

56. Тептюк Ю.В. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки.* 2018. Вип. 1. С. 44-47.

57. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

58. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: монографія. Харків: Вид-во Університету внутр. справ, 2000. 268 с.

59. Томіліна Ю. І. Програмування занять пілатесом з жінками першого зрілого віку : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту. 24.00.02. Київ. 2017. 24 с.

60. Фурманець Б. І. Концептуальний підхід до визначення психологічного захисту особистості від терористичних проявів. *Вісник ХНУ.* 2015. Вип. 58. С. 50-54.

61. Чернявський А. Д. Антикризове управління підприємством: навч. посіб. Київ: МАУП, 2006. 256 с.

62. Чиханцова О.Г. Життестійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2018. № 42. С. 211-231.

63. Шакар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків. Прапор, 2005. 640 с.

64. Шевирьова І. Г. Стратегії, зміст і технології особистісно-орієнтованого навчання. *Молодь, освіта, наука, культура і національна самосвідомість в умовах європейської інтеграції. Зб. матеріалів XVIII*

Всеукр. наук.-практ. конф. Київ. Вид-во Європейського університету. 2015. Т. 2. С. 63-66.

65. Шемет О.І. Сутність психологічної емпатії та її взаємозв'язок з моральністю особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2005. 3, С. 78-83.

66. Юрчук В. В. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Мн. Современное слово, 1998. 768 с.

67. Baer M. M., LaCroix J. M., Browne J. C., Hassen, H. O., Perera K. U., Weaver J., Soumoff A., & Ghahramanlou- Holloway M. Lack of Emotional Awareness is Associated with Thwarted Belongingness and Acquired Capability for Suicide in a Military Psychiatric Inpatient Sample. *Suicide and Life-Threatening Behavior*. 49 (5). 2019. P. 1395-1411. URL : <https://doi.org/10.1111/sltb.12530> (дата звернення: 11.11.2023).

68. Barnes S. M., Monteith L. L., Forster J. E., Nazem S., Borges L. M., Stearns- Yoder, K. A., & Bahraini N. H. Developing Predictive Models to Enhance Clinician Prediction of Suicide Attempts Among Veterans With and Without PTSD. *Suicide and Life-Threatening Behavior*. 49(4). 2019. P. 1094-1104. URL : <https://doi.org/10.1111/sltb.12511> (дата звернення: 19.11.2023).

69. Barr N., Kintzle S., Alday E., & Castro C. How does discharge status impact suicide risk in military veterans? *Social Work in Mental Health*. 17(1). 2019. P. 48-58. URL : <https://doi.org/10.1080/15332985.2018.1503214> (дата звернення: 14.11.2023).

70. Blow A. J., Farero A., Ganoczy D., Walters H., & Valenstein M. Intimate Relationships Buffer Suicidality in National Guard Service Members: A Longitudinal Study. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 49(6). 2019. P. 1523-1540. URL : <https://doi.org/10.1111/sltb.12537> (дата звернення: 28.11.2023).

71. Cameron A. Y., Shea M. T., & Randall A. B. Acute Shame Predicts Urges for Suicide but not for Substance Use in a Veteran Population. *Suicide and*

Life-Threatening Behavior. 50(1). 2020. P. 292-299. URL : <https://doi.org/10.1111/sltb.12588> (дата звернення: 24.11.2023).

72. Clark S. Theory and practice: psychoanalytic sociology as psycho-social studies *Sociology*. London: *Sage Publication*. 2006. Vol. 40 (6). pp. 1153–1169. URL: <http://surl.li/bkiop> (дата звернення: 20.11.2023).

73. Klein D.M., Turvey C.L., Pies C.J. Relationship of coping styles with quality of life and depressive symptoms in older heart failure patients. *J Aging Health*. 2007. Vol. 19. P. 22-38.

74. Kong F., Wang X., Hu S., Liu J. Neural correlates of psychological resilience and their relation to life satisfaction in a sample of healthy young adults. *Neuroimage*. 2015. Dec;123: 165-72.

75. Labrie N.H., Schulz P.J. Exploring the relationships between participatory decision-making, visit duration, and general practitioners' provision of argumentation to support their medical advice: results from a content analysis. *Patient Educ Couns*. 2015. Vol. 98(5). P. 572-7.

76. Skoll G.R. *Social Theory of Fear: Terror, Torture, and Death in a PostCapitalist World*. N.Y.: Palgrave Macmillan, 2010. 234 p. URL: <https://www.ssoar.info/ssoar/handle/document/27387> (дата звернення: 03.11.2023).

77. Krafft J., Hicks E. T., Mack S. A., & Levin M. E. Psychological Inflexibility Predicts Suicidality Over Time in College Students. *Suicide and Life-Threatening Behavior*. 49(5). 2019. P. 1488-1496. URL : <https://doi.org/10.1111/sltb.12533> (дата звернення: 26.11.2023).

78. Martin R. L., Bauer B. W., Ramsey K. L., Green B. A., Capron D. W., & Anestis M. D. How Distress Tolerance Mediates the Relationship Between Posttraumatic Stress Disorder and the Interpersonal Theory of Suicide Constructs in a U.S. Military Sample. *Suicide and Life-Threatening Behavior*. 49(5). 2019. P. 1318-1331. URL : <https://doi.org/10.1111/sltb.12523> (дата звернення: 12.11.2023).

Додаток А.

Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо
Zimbardo Time Perspective Inventory
 Ukrainian adaptation: Senyk, O., 2012

Ім'я.....
 Стать (*підкреслити*): Чол Жін Рік народження...

Прочитайте кожен пункт і якомога точніше дайте відповідь на запитання: «**Наскільки характерним це є для Вас чи наскільки це є правдиво стосовно Вас?**» Поставте позначку у відповідній клітинці, користуючись поданою нижче шкалою. Будь ласка, дайте відповіді на УСІ запитання.

1 – зовсім не характерно/ зовсім не правдиво

2 – не характерно/ не правдиво

3 – нейтрально

4 – характерно/ правдиво

5 – дуже характерно/ дуже правдиво

	1	2	3	4	5
1. Я вважаю, що збиратися з друзями на вечірки – це одне з важливих задоволень у житті.					
2. Знайомі з дитинства місця, запахи, звуки часто навівають потік чудових спогадів.					
3. У моєму житті багато визначає доля.					
4. Я часто думаю про те, що слід було зробити у своєму житті по-іншому.					

5. На мої рішення переважно впливають люди і речі, які мене оточують.					
6. Я вважаю, що слід планувати свій день наперед кожного ранку.					
7. Мені приємно думати про своє минуле.					
8. Я дію імпульсивно.					
9. Якщо не вдається зробити щось вчасно, я не хвилююся з цього приводу.					
10. Коли я хочу чогось досягнути, то ставлю перед собою цілі і розглядаю конкретні засоби їх досягнення.					
11. Загалом, у моїх спогадах про минуле значно більше доброго, ніж поганого.					
12. Слухаючи свою улюблену музику, я часто втрачаю відчуття часу.					
13. Мені важливіше виконати термінову і необхідну роботу на завтра, ніж добре провести час сьогодні ввечері.					
14. Якщо вже чомусь судилося статися, то насправді немає значення, що я робитиму.					
15. Мені подобаються історії про те, як все було колись «у старі добрі часи».					
16. Болісний досвід минулого не виходить у мене з голови.					
17. Я живу одним днем, намагаючись прожити його якомога повніше.					
18. Мені неприємно запізнюватися на зустрічі.					
19. В ідеалі я б жив кожен день так, наче він останній у моєму житті.					
20. Щасливі спогади про добрі часи часто виринають у мене в голові.					
21. Я вчасно виконую свої зобов'язання перед друзями та керівництвом.					
22. В минулому мені таки довелося зазнати образ та неприйняття.					
23. Я приймаю рішення спонтанно, під впливом моменту.					
24. Я приймаю кожен день таким, яким він є, не планую його.					
25. З минулим пов'язано так багато неприємних спогадів, що мені хочеться про нього не думати.					
26. Мені важливо наповнювати своє життя задоволенням і втіхою.					

1 – зовсім не характерно/ зовсім не правдиво

2 – не характерно/ не правдиво

3 – нейтрально

4 – характерно/ правдиво

5 – дуже характерно/ дуже правдиво

	1	2	3	4	5
27. В минулому я робив помилки, про які шкодую.					
28. Я відчуваю, що важливіше насолоджуватися процесом роботи, аніж виконати її вчасно.					
29. Я інколи сумую за дитинством.					
30. Перш ніж прийняти рішення, я зважую усі «за» і «проти».					
31. Ризик у моєму житті не дає мені нудьгувати.					
32. Для мене важливіше насолоджуватися життям, аніж зосереджуватися на досягненні конкретної цілі.					
33. Справи рідко йдуть так, як я очікую.					
34. Мені важко забути неприємні спогади з моєї юності.					
35. Процес діяльності перестає приносити мені задоволення, якщо доводиться думати про цілі, наслідки та практичні результати.					
36. Навіть коли я насолоджуюся теперішнім, все одно порівнюю його з подібним минулим досвідом.					
37. Не можна по-справжньому планувати майбутнє, тому що обставини є					

дуже мінливими.					
38. Мій життєвий шлях контролюють сили, на які я не можу вплинути.					
39. Немає змісту хвилюватися про майбутнє, оскільки я в будь-якому разі не можу нічого зробити.					
40. Я завершую роботу вчасно, виконуючи її регулярно.					
41. Я помічаю, що втрачаю інтерес до розмови, коли близькі починають згадувати минуле.					
42. Я ризикую, аби надати життю гостроти і збудження.					
43. Я складаю список того, що маю зробити.					
44. Часто слухаюся серця, а не розуму.					
45. Я можу не піддатися спокусі, коли знаю, що мене чекає робота, яку потрібно зробити.					
46. Хвилюючі моменти так захоплюють мене, що я можу забути про все на світі.					
47. Теперішнє життя надто складне, я б надав перевагу простішому життю минулого.					
48. Мені більше подобаються друзі, які діють спонтанно, а не прогнозовано.					
49. Я люблю сімейні традиції, яких постійно дотримуються.					
50. Я думаю про те погане, що сталося зі мною в минулому.					
51. Я не полишаю роботу над складними і нецікавими завданнями, якщо вони допоможуть мені досягнути успіху.					
52. Краще витратити зароблені гроші на задоволення сьогодні, ніж відкладати їх на майбутнє.					
53. Часто везіння приносить більше, ніж наполеглива праця.					
54. Я думаю про те хороше, що упустив у своєму житті.					
55. Я люблю, щоб мої близькі стосунки були емоційними.					
56. Завжди знайдеться час доробити незроблене.					

Українська версія для україномовних українців, 2017 рік (Київ, Львів і Херсон, N=1493, 554 чоловіків і 939 жінок, середній вік 24,33).

Бал за конкретною шкалою рахується, як середнє арифметичне відповідних пунктів:

Негативне минуле: 4, 5, 11*, 16, 22, 25, 27, 33, 34, 36, 50, 54 (n=12);

Гедоністичне теперішнє: 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48 52, 53, 55, 56 (n=18);

Майбутнє: 6, 9*, 10, 13, 18, 21, 24*, 30, 40 43, 45, 51 (n=12);

Позитивне минуле: 2, 7, 11, 15, 20, 25*, 29, 41*, 49 (n=9);

Фаталістичне теперішнє: 3, 14, 24, 33, 35, 37, 38, 39, 47, 53 (n=10).

* - обернені питання: 1 → 5, 2 → 4, 3 = 3, 4 → 2, 5 → 1.

Посилання: Сенік, О., Абрамов, В., Ружицька, М., Бабатіна, С., Бедан, В., Бунас, А., Дворник, М., Євченко, І., Клименко, О., Кузьменко, Я., Луценко, О., Мандзик, Т., Охріменко, В., Різник Р. (2017). Опитувальник часової

перспективи Ф. Зімбардо: результати валідизації російськомовної версії на російськомовних українцях та перегляду ключів української версії. *Гуманітарний вісник ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди”, Випуск 37-1, Т. VI (74) : Тематичний випуск “Вища освіта України у контексті інтеграції до Європейського освітнього простору”, 428-449.*

Додаток Б.

Метод Семантичного диференціалу

Автори адаптації: Яновська С.Г., Севост'янов П.О., Туренко Р.Л.

Інструкція: Будь ласка, охарактеризуйте запропоноване поняття, користуючись парами прикметників, вказаними на бланку. Якщо Ви вважаєте, що для даного поняття у максимальній мірі характерний прикметник, розташований зліва, обведіть у відповідному рядку цифру 3 ліворуч від нуля; якщо, на Вашу думку, мова йде про достатню притаманність прикметника, розташованого ліворуч, обведіть цифру 2 ліворуч від нуля; якщо ж оцінюваному Вами поняттю розташований ліворуч прикметник є властивим у незначній мірі, - обведіть цифру 1 ліворуч від нуля. Якщо Ви більше схиляєтесь до правого прикметника, закономірність така сама (3 - максимальна відповідність; 2 - достатня; 1 - незначна міра - але правіше від нуля). Якщо Вам доволі важко визначитися між двома прикметниками, обирайте клітину із цифрою 0 (проте старайтеся уникати таких відповідей). Ваша задача - оцінити поняття за всіма дванадцятьма парами. Старайтеся довго не думати і давати першу відповідь, що спала на думку.

Бланк

Хороший	3	2	1	0	1	2	3	Поганий
Могутній	3	2	1	0	1	2	3	Безсилий
Швидкий	3	2	1	0	1	2	3	Повільний
Гарний	3	2	1	0	1	2	3	Потворний
Активний	3	2	1	0	1	2	3	Пасивний
Великий	3	2	1	0	1	2	3	Маленький
Енергійний	3	2	1	0	1	2	3	Млявий
Безпроблемний	3	2	1	0	1	2	3	Проблемний
Сильний	3	2	1	0	1	2	3	Слабкий

Приємний	3	2	1	0	1	2	3	Неприємний
Натхненний	3	2	1	0	1	2	3	Байдужий
Потужний	3	2	1	0	1	2	3	Кволий

Обробка результатів

Підрахунок показників за шкалами «Оцінка», «Сила» та «Активність» здійснюється за допомогою ключа:

Оцінка	Хороший	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Поганий
Сила	Могутній	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Безсилий
Активність	Швидкий	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Повільний
Оцінка	Гарний	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Потворний
Активність	Активний	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Пасивний
Сила	Великий	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Маленький
Активність	Енергійний	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Млявий
Оцінка	Безпроблемний	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Проблемний
Сила	Сильний	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Слабкий
Оцінка	Приємний	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Неприємний
Активність	Натхненний	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Байдужий
Сила	Потужний	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Кволий

У лівій колонці вказано, до якої шкали відноситься певна пара прикметників. По кожній зі шкал показники сумуються з урахуванням знаку. Підсумковий показник може коливатися в межах від - 12 до + 12.

Норма для чоловіків: оцінка: $-5,87 \pm 3,76$; сила: $-0,89 \pm 3,65$; активність: $-1,89 \pm 4,51$.

Норма для жінок: оцінка: $-7,38 \pm 3,80$; сила: $1,01 \pm 3,86$; активність: $-1,89 \pm 4,79$.

За необхідності можна розраховувати семантичну близькість між двома поняттями. Для цього використовується формула:

$$D(x; y) = \sqrt{(Ox - Oy)^2 + (Cx - Cy)^2 + (Ax - Ay)^2}$$

де $D(x; y)$ - семантична відстань між поняттями x та y ;

O, C, A - показники за шкалами, відповідно «Оцінка», «Сила», «Активність» для кожного з понять.

Чим ближчий отриманий показник $D(x; y)$ знаходиться до нуля, тим ближчий у семантичному просторі є досліджувані поняття.