

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.
КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: **«Ціннісні орієнтації в організації часової перспективи
життєдіяльності вимушених переселенців»**

Студентки 2 курсу групи
другого (магістерського) рівня вищої
освіти освітньо-професійної програми
«Психологія» за спеціальністю 053 –
ПСИХОЛОГІЯ
Солоненко В.Ю.

Керівник проф. кафедри загальної психології, д.,
психол. н., проф. Плохих В.В.
(посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: _____

Члени комісії

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОЦЕСІВ ЧАСОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Особливості часової перспективи вимушено переміщених осіб

1.2. Специфіка ціннісних орієнтацій у вимушено переміщених осіб

Висновки до Розділу I

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ – ОРГАНІЗАЦІЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ТА ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

2.1. Мета і завдання дослідження

2.2. Опис методів дослідження та особливості їх проведення

2.3. Опис вибірки досліджуваних

Висновки до Розділу II

РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

3.1. Визначення особливостей часової перспективи життєдіяльності та ціннісних орієнтацій вимушених переселенців

3.2. Визначення зв'язку часової перспективи життєдіяльності та ціннісних орієнтацій вимушених переселенців

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТОК А: приклад відповідей особи, що проходила опитування за обраними методиками

*Ваші думки стають вашими словами,
Ваші слова стають вашими діями,
Ваші дії стають вашими звичками,
Ваші звички стають вашими цінностями,
Ваші цінності стають вашею долею.*

Магатма Ганді

*Хоча ніхто не може змінити події,
що відбулися в минулому, кожен може змінити
ставлення та переконання щодо них.*

Філіп Зімбардо & Джон Бойд

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Антитерористична операція на Донбасі, анексія Криму та подальше повномасштабне вторгнення Російської Федерації, що мало наслідком введення в Україні воєнного стану [1] й початок активних бойових дій, спричинили значний обсяг внутрішньої та зовнішньої міграції українців.

За зведеними даними Міністерства закордонних справ України, Міністерства соціальної політики та міжнародних організацій в Україні станом на березень 2023 року офіційно зареєстровано 4 843 633 внутрішньо переміщених осіб та 8 113 170 біженців за кордоном [2].

Міжнародний комітет порятунку зазначає, що мільйони людей були змушені залишити свої будинки в Україні та потребують гуманітарної допомоги, що стало найбільшою та найшвидшою кризою переміщення в Європі з часів Другої світової війни [35].

У зв'язку з непередбачуваним розвитком подій та пошуком більш безпечних та оптимальних умов життя, значно збільшилася кількість вимушених переселенців. Ці люди змушені залишати свої домівки та рідні місця, а іноді навіть родини та починати нове життя у часто незнайомому середовищі. Одним з важливих аспектів, що впливають на процес адаптації та самовизначення вимушених переселенців, є їх ціннісні орієнтації в організації

часової перспективи життєдіяльності. Розуміння цього явища дозволить розробити ефективні підходи та програми підтримки для полегшення адаптації цих людей у нових умовах.

Об'єкт дослідження. Часова перспектива життєдіяльності вимушених переселенців під час війни.

Предмет дослідження. Ціннісні орієнтації у підґрунті організації часової перспективи життєдіяльності вимушених переселенців.

Мета дослідження. Визначення особливостей проявів ціннісних орієнтацій в організації часової перспективи життєдіяльності вимушених переселенців в стресогенних умовах військового конфлікту.

Гіпотеза. Викликані впливом стресогенних факторів війни перетворення у базових для особистості ціннісних структурах відбиваються на організації часової перспективи вимушених переселенців.

Задачі дослідження. Дослідження має наступні задачі:

1. здійснити теоретико-методологічний аналіз процесів часової регуляції та особливостей ціннісних орієнтацій вимушено переміщених осіб;
2. організувати та провести емпіричне дослідження відповідно до поставленої мети та висунутої гіпотези;
3. емпірично встановити особливості впливу минулого досвіду, стресу та фрустрації на формування ієрархії цінностей цільової групи та їхнє сприйняття минулого, теперішнього та майбутнього у контексті вимушеного переселення;
4. емпірично дослідити ціннісні орієнтації вимушених переселенців через призму часової організації їх життєдіяльності.

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь 45 вимушено переселених осіб, що набули цього статусу, починаючи з 24 лютого 2023 року. До опитування були залучені 28 жінок та 17 чоловіків. Дослідження було проведено з червня по вересень 2023 року. Для збору емпіричних даних використовувалися стандартизовані тестові методики: «Опитувальник часової перспективи» Ф. Зімбардо; тест самоактуалізації особистості Е. Шострома;

Фрайбурзький особистісний опитувальник; методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича; методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. Вассермана. Для статистичної обробки даних застосовано кластерний аналіз, кореляційний аналіз за Спірменом, U-критерій Манна-Уїтні.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що таке дослідження надасть інформацію про ціннісні орієнтації вимушено переселених осіб під час війни та вплив на них травмуючих подій. Це допоможе зрозуміти потреби вказаної категорії осіб, їх ставлення до власного минулого, теперішнього та майбутнього, а також розуміння важливості організації часової перспективи життєдіяльності для підтримки їхньої реабілітації та адаптації до нових умов життя. Крім цього, результати дослідження можуть послужити основою для розробки та впровадження спеціалізованих програм та інтервенцій, спрямованих на покращення організації часової перспективи життєдіяльності вимушено переселених осіб. Це може включати розробку психологічних підходів, соціальну підтримку та надання необхідних ресурсів для зміцнення їхніх ціннісних орієнтацій та забезпечення стабільності. Додатково дослідження може сприяти підвищенню свідомості громадськості щодо проблем вимушено переселених осіб. Це може впливати на зменшення стигми та негативних стереотипів, а також сприяти більш гуманному та емпатичному ставленню до цієї категорії людей.

Отже, дослідження з цієї теми має практичну значущість, оскільки його результати можуть бути використані для розробки програм підтримки, поліпшення політики соціальної підтримки та сприяння інтеграції вимушено переселених осіб, що допоможе покращити їхню якість життя та стимулювати процес відновлення.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОЦЕСІВ ЧАСОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Особливості часової перспективи вимушено переміщених осіб

Дедалі частіше окремі особи та сім'ї мігрують у місця, де вони сподіваються знайти безпеку, роботу та можливості, а частіше за все уникнути загроз війни, насильства, політичної та громадянської нестабільності та бідності [36, с. 90-91].

Аналізуючи наукові праці Л. Корель, можна побачити відмінності між добровільною та вимушеною міграцією. При добровільній міграції у людини формується установка позитивної направленості, що спрямована на нову дійсність. Таким чином свідомість особи адаптується і відповідно формується нова форма поведінки. Може бути й інший варіант, коли особа свідомо неквапливо змінює свою стандартну поведінку, не беручи до уваги навколишнє оточення, а потім здійснюється співвідношення з її свідомістю. При вимушеній міграції зовнішнє середовище встановлює свої жорсткі правила, до яких особа змушена адаптуватися. У вимушених переселенців формується негативна установка щодо взаємодії з новим середовищем та його вивченням. У зазначених випадках стратегії адаптації поділяються за аспектом добровільності чи вимушеності опанування нового навколишнього середовища [3, с. 137].

Внутрішньо переміщені особи були вимушені покинути свої домівки, своїх друзів та рідних, свою «малу батьківщину», де вони народилися і тривалий час проживали. Більшість вимушено переміщених осіб знаходяться в складній життєвій ситуації, оскільки вони втратили не тільки власне житло чи інше майно, роботу, звичний щоденний спосіб життя, але й близьке соціальне оточення та бажані перспективи. Такі особи пережили тяжке психологічне потрясіння й не завжди можуть з цим впоратися власними силами.

Ще однією втратою у війні є втрата відчуття безпеки. Наше життя захиталося, й ми поставили під сумнів можливість існування нас самих і повсякденну реальність. Втрата відчуття безпеки – дуже складне питання, бо на цьому відчутті закорінено всі найважливіші пункти для розвитку нашого життя. Все починається з відчуття безпеки. Але в один момент ти розумієш, що більше нічого не можеш планувати, більше нікуди не можеш рухатися, бо не знаєш який напрям правильний, і не можеш бути певним щодо завтра. Ми не маємо безпеки, й тому відчуваємося дуже безпорадними, слабкими перед цією війною, і це лякає [4, с. 147–148].

Психологічні наслідки воєнних подій і примусової міграції відчутні на різних аспектах психічного стану, які включають минуле, сучасне і майбутнє. У дослідженнях щодо міграції акцент зазвичай робиться на трьох складниках психологічного часу. Але коли розглядається вимушена міграція, викликана травматичними подіями, можливі певні особливості. Ці особливості пов'язані з порушенням неподільності і взаємозумовленості компонентів психологічного часу і можливою перевагою одного часового періоду з більшим емоційним навантаженням.

У більшості філософських концепцій час розглядається як вид синтез змістовно визначеної тривалості та лінійної послідовності переходу подій у континуумі «минуле-сучасне-майбутнє» [37, с. 139].

Тривалість будь-якого процесу, який відслідковує або реалізує суб'єкт, являє собою його цілісну розгортку, що охоплює в системній єдності відомості з пам'яті про минулі реалізації, інформацію про поточні події та про передбачувані майбутні результати [6, с. 77].

Коли вимушено переміщена особа тривалий час перебуває під впливом травмуючої ситуації, можуть відбутися зміни у звичайній для такої особи швидкості життєвого часу. Для одних людей час «біжить», а для інших він майже зупиняється. Послідовність переходу минулого в теперішнє, а теперішнього часу в майбутній перестає бути автоматичним процесом.

Розривається важливий зв'язок між різними часами одного життя, що може мати негативні наслідки.

Для успішної адаптації та подолання травматичного досвіду потрібно відновлення власної життєвої історії особи, збереження її непорушності та цілісності. Однак через велику емоційну вагу минулих негативних подій, яка продовжує впливати на особистість у сучасному житті та в майбутньому, пропонується розглядати можливість розділення часових поглядів і зменшення впливу минулого як адаптаційну стратегію з метою зниження ризику депресії після травматичних подій.

Життєву перспективу можна розглядати через призму планування майбутньої діяльності. Ф. Василюк наголошував, що діяльність людини, спрямовану на планування власного життя, можна уявити собі як багаторазове, через різні проміжки часу, вирішення одного головного питання, суть якого полягає в тому, як витрачаючи щонайменше зусиль, отримати максимальне задоволення власних потреб.

Суб'єктивне відношення людини до часу, або часова перспектива, має структурну організацію, поділяючи свідоме та неусвідомлюване ставлення до кожного загальноприйнятого часового виміру: минулого, теперішнього, майбутнього. Індивідуальні структурні особливості відображають досвід, установки, переконання особистості, а динамічний характер сприяє процесуальним змінам під впливом зовнішніх та внутрішніх факторів. Життя «сьогоднішнім днем» та невпевненість у майбутньому в цьому контексті може відігравати значну роль в період переживання паніки та стресу, переломлюючи наявну організацію часових орієнтацій та ініціюючи зростання фаталістичних поглядів. Останні, у свою чергу, поєднуються з відчуттям страху, смутку, гніву, тоді як оптимальна часова організація за принципом домінування структур майбутнього та позитивного минулого забезпечує контроль ситуації та успішну саморегуляцію [7, с. 13].

Т. Коттле, наприклад, розглядав майбутню часову перспективу як здатність особи діяти в теперішньому часі, передбачаючи можливі майбутні події [8, с. 132].

Модель життєвого простору Курта Левіна, в свою чергу, включала вплив як минулого, так і майбутнього на поточну поведінку. Левін визначив часову перспективу як сукупність поглядів індивіда на його психологічне майбутнє та психологічне минуле, що існують у певний час. Цей інтегративний погляд на всі часові рамки в теперішньому моменті схожий на уявлення Східного Дзену про час, які є більш круговими, і суперечить традиційному західному погляду, згідно з яким час тече з постійною, лінійною швидкістю та ніколи не буде повернений. Джозеф Наттін підтримав левінівський життєвий простір, заповнений часом, де майбутні та минулі події впливають на теперішню поведінку особи таким чином, яким вони фактично присутні на когнітивному рівні поведінкового функціонування.

Зімбардо та Бойд стверджували, що часова перспектива – це часто несвідомий процес, за допомогою якого безперервні потоки особистого та соціального досвіду приписуються часовим категоріям або часовим рамкам, які допомагають надати порядку, узгодженості та значення цим подіям. Ці пізнавальні рамки допомагають зобразити повторювані часові проекції або неповторювані лінійні події в житті людей, що мають значний рівень унікальності. Вони виконують функції з шифрування, збереження та за необхідності згадування й відтворення минулих подій. Між абстрактними психологічними конструкціями попереднього минулого та очікуваних майбутніх подій лежить конкретне, емпірично зосереджене уявлення про теперішнє [38].

На думку В. Плохих часову перспективу структурно необхідно досліджувати як сукупність трьох часових вимірів у вигляді минулого, теперішнього та майбутнього. Різні люди мають свої особливості щодо схильності в орієнтації на складові психологічного часу. Водночас у людини, яка має надмірні акценти на певну часову орієнтацію, може порушуватись

цілісність часової перспективи, розвиватися спадковість певних життєвих моментів, послаблюватися основи цінностей та сенсів певних дій [9, с. 42].

Віктор Франкл згадував, що між Різдвом 1944 року та Новим роком 1945 року в концентраційному таборі різко зріс рівень смертності, перевищивши всі минулі показники. Психолог пояснював цей факт не погіршенням загальних умов в таборі (вони і так були максимально погані), а тим, що більшість ув'язнених жили виплеканою наївною надією, що вони будуть звільнені до настання Різдва. Коли ж цього не сталося, багато хто з них втратили будь-яку надію і мужність, їх рівень опору знизився, і чимало з них померло. Причина всього цього – занепад віри в майбутнє.

Крім цього засновник логотерапії описував тенденцію людей, що потрапили в тяжкі життєві обставини, поринати в минуле, щоб зробити сьогоднішній день менш страшним та реальним. Людини починали зневажати власне життя, втрачали волю до життя. Психолог же стверджує, що людина може жити лише дивлячись в майбутнє, і саме це може врятувати її в найважчі періоди на життєвому шляху.

Тобто, тенденція до поринання думками в минуле, уникаючи реальності є негативно забарвленою. З часом така людина перестає жити заради майбутнього, втрачає віру в нього, її існування стає умовним та безцілним.

Домінування минулого часового періоду є аспектом психологічного часу у вимушених переселенців і має два корені. Перше пояснюється тим, що, на відміну від добровільних форм міграції, таких як трудова міграція, вимушене переселення не впливає з негативних умов минулого життя перед переїздом; воно, скоріше, виникає як наслідок несподіваної та раптової зміни, спричиненої травматичними подіями.

Тобто, минуле вимушених переселенців не є негативно забарвленим як таке. Здебільшого спогади про нього та звичний плин життя до переселення є більш привабливими для переселенців, аніж труднощі теперішнього адаптаційного процесу та невизначеність майбутнього. Другою причиною переважання минулого у структурі психологічного часу вимушених

переселенців є самі травмуючі події, які стали причиною переселення, та значні втрати, що виникли як його наслідок. Незважаючи на негативну емоційну валентність, вони є такими значними епізодами в історії життя особистості, які привертають до себе увагу та змушують подумки повертатися до їх переживання.

Останні дослідження з психології мігрантів і біженців підтверджують негативний вплив переважання минулого у структурі психологічного часу, пов'язуючи з ним виникнення посттравматичного стресового розладу і погіршення психологічної адаптації до нових умов. Зазначені дослідження також підкреслюють вплив на успішність адаптації збалансованої часової перспективи, у якій відображаються всі три складники психологічного часу, та високої орієнтації на майбутнє. Це акцентує увагу на ролі часової перспективи в успішній психологічній адаптації вимушених переселенців і зумовлює необхідність дослідження протяжності та наповненості майбутнього [10. с. 6-7].

Дослідники, що вивчають питання травматизації вимушених переселенців, звертають увагу на подвійне підґрунтя такого явища. Першу травму переселенці отримують, будучи безпосередніми свідками, наприклад, бойових дій, або навіть їх учасниками. Друга травма пов'язана з потребою адаптуватися в новому середовищі, часто незнайомому, куди особа переселяється.

О. Новікова виокремила травматичні ситуації, стикаючись з якими, люди можуть приймати рішення про переселення в іншу місцевість:

- інформація з засобів масової інформації, що містить дані про можливу загрозу життю та здоров'ю;
- дані про смерті або ушкодження здоров'я знайомих чи рідних осіб;
- вибухи, постріли, що супроводжуються смертями та руйнуваннями житла чи іншої інфраструктури;

- тривога за власну безпеку, пов'язана з особистими принципами й громадською думкою;
- наявність військових чи інших людей зі зброєю, поява воєнної техніки;
- призупинення роботи урядових організацій, відсутність виплат заробітної плати та пенсій;
- руйнування та втрата матеріальних цінностей, в тому числі житла;
- неприйняття окупаційної влади тощо.

В переселенні люди бачать вихід із ситуації, що травмує їх та загрожує життю й здоров'ю. Вже після переселення у переселенців з'являється час та можливість для рефлексії щодо подій, які вони пережили. Вказані травматогенні події мають наслідком певну пасивність, втрату сенсу життя, важку соціальну адаптацію в новому середовищі.

Вимушено переміщені особи можуть переживати відчуття культурного шоку, до якого відносяться:

- почуття втрати щодо майна, соціального оточення, малої батьківщини тощо;
- напруження через необхідність адаптуватися до нового оточення;
- відчуття себе чужим серед нових незнайомих людей;
- зміна цінностей та очікувань;
- відсутність почуття безпеки, образи через можливі відмінності в новому середовищі;
- відчуття неповноцінності, складнощі в самоідентифікації.

Внутрішньо переміщені особи можуть відчувати тривогу, відсутність безпеки, втрачати відчуття контрольованості власного життя, мати проблеми з якісним сном, коливання настрою, підвищену пильність та навіть неконтрольовані емоційні реакції [11, с. 164].

Згідно численних досліджень вітчизняних практичних-психологів, культурний шок і рівень дистресу відображаються на характері подальшої

адаптації та особливостях вторинної травматизації, а також психологічному сприйнятті часу на новому місці проживання.

Адаптацію необхідно розглядати як двосторонній процес, адже вона стосується не тільки вимушено переміщених осіб, а й сторону, що приймає їх. Тобто, до суб'єктів, що проходять адаптацію необхідно відносити, з однієї сторони, внутрішньо переміщених осіб, а з іншої – місцеве самоврядування та місцеву громаду у вигляді її жителів. Найкраще адаптація відбувається шляхом інтеграції, коли особа має можливість не тільки зберегти власну ідентичність, але й стати частиною нового соціокультурного середовища. Інтеграція можлива за умови, що нове оточення є відкритим й позитивно налаштованим до вимушено переселених осіб [12, с. 117].

Варто зазначити, це те, що травматичний досвід вимушено переміщених осіб може спричинити порушення у сприйнятті часу. Люди, які пройшли через конфлікти, війну або природні катастрофи, часто переживають посттравматичний стресовий розлад. Цей розлад може супроводжуватися такими симптомами, як повторні спогади, кошмари, тривога та розлади сну. У результаті таких симптомів може змінитися сприйняття часу, і людина може відчувати, що минуле і сьогодення зливаються в одне нерозривне ціле, або навпаки, деякі події можуть здаватися віддаленими в часі.

Якщо людей увесь час затягує минуле, якщо вони постійно змушені повертатися до моменту, коли востаннє відчували сильне напруження і потужні емоції, то в них порушені процеси уяви і вони втратили розумову гнучкість. Без уяви не може бути надії і мрій про краще майбутнє, не може бути ні мети, ні напрямку [13, с. 28-29].

Крім того, тривалість травматичного досвіду також може впливати на сприйняття часу. Якщо людина перебуває в стані небезпеки або екстремального стресу протягом тривалого періоду часу, це може призвести до змін у сприйнятті часу. Наприклад, довготривала евакуація або безперервний стан невизначеності можуть зробити час більш витягнутим або, навпаки, прискорити його сприйняття, зробити його швидшим і нестійким.

Також важливим фактором є індивідуальні особливості людини, які можуть впливати на сприйняття часу в контексті травматичного досвіду. Наприклад, деякі люди можуть намагатися відділитися від негативних спогадів і швидко пристосовуватися до нових умов життя, тоді як інші можуть залишатися зациклені на минулому і відчувати, що час не йде вперед. Культурні та соціальні фактори також можуть впливати на сприйняття часу, оскільки різні культури мають різні уявлення про час і його значення.

Розуміння впливу травматичного досвіду на сприйняття часу може допомогти психологам та інших фахівцям у розробці підходів до психологічної підтримки вимушено переміщених осіб. Наприклад, у психотерапевтичній роботі з такими людьми можуть використовуватися методи, спрямовані на нормалізацію сприйняття часу.

Одним з можливих підходів є робота з регулюванням стану свідомості. Медитація, дихальні техніки та інші методи зосередження уваги можуть допомогти вимушено переміщеним особам зосередитися на відповідному моменті і відновити зв'язок з поточним часом. Крім того, важливо створювати безпечне середовище, яке дозволяє вимушено переміщеним особам відновлювати свою ідентичність та відновлювати контроль над своїм життям. Підтримка соціальної підключеності та формування позитивних міжособистісних зв'язків також можуть сприяти відновленню сприйняття часу.

Забезпечення доступу до основних потреб, які включають житло, харчування, медичну допомогу, освіту та працевлаштування, може сприяти створенню стабільного середовища, в якому вимушено переміщені особи можуть почуватися більш безпечними і стійкими. Групові терапевтичні сесії, підтримка спільноти та соціальні мережі можуть створювати можливості для взаємодії, вираження емоцій та обміну досвідом, що сприяє процесу зцілення та стабілізації сприйняття часу.

Також важливо звернути увагу на розвиток ресурсів самоуправління та резильєнтності вимушено переміщених осіб. Розробка індивідуальних

стратегій копіngu, підкріплювання позитивних внутрішніх ресурсів та підвищення самосвідомості можуть допомогти вирішити питання, пов'язані зі сприйняттям часу даною вразливою категорією осіб.

Загалом, вплив травматичного досвіду вимушено переміщених осіб на психологічне сприйняття часу є складною та значущою проблемою, яка потребує уваги та подальших досліджень.

1.2. Специфіка ціннісних орієнтацій вимушено переміщених осіб

Дата 24 лютого 2022 року розділила життя мільйонів українців на «до» та «після». Життя вимагає усвідомлення, що 23 лютого 2022 року більше ніколи не настане. Наразі ми живемо під час війни, пізніше будемо жити після війни. Так, день закінчення війни ніхто не може передбачити або спрогнозувати, але будь-яка війна закінчується. І звичайно, життя після війни – це інша реальність, ніж була до повномасштабного вторгнення.

Коли змінюється реальність – оновлюються цінності, переглядаються пріоритети. Особливо в умовах війни. Те, що раніше здавалося людині важливим, втрачає свою привабливість, може сприйматися, у цей момент, як неактуальне та навіть другорядне. Важливими стають життя та здоров'я, безпека, свобода, дружба, взаємна підтримка, солідарність, активна громадянська позиція, любов до Батьківщини. У цьому – запорука виживання, перемоги і повоєнного розвитку.

Люди, що були вимушені через війну покинути своє місце проживання, потрапили в ситуацію зміни звичного способу речей, ситуацію травматичного досвіду війни. Але нам необхідно жити, єднатися, допомагати один одному. Питання цінностей, якими ми керуємось у нашому житті, є дуже важливим, особливо у воєнний період. В умовах найважчих випробувань цінності не зникають з нашого життя і суттєво не змінюються. Цінності, що їх пережила, відчула людина, залишаються з нею впродовж усього життя. Феномен

людських цінностей полягає у тому, що за певних умов, особливо таких як війна, у наше поле зору потрапляють найактуальніші цінності (орієнтири).

В науковій літературі відсутнє узагальнене поняття «цінностей», різні автори наводять свої визначення. Мандіп Рай, наприклад, визначає цінності як сукупність нашого досвіду, особистих прагнень, родинного спадку і культурного коріння. Вони визначають нашу кар'єру, партнера, спосіб життя й цілі, які ми обираємо. Встановлюють обмеження на те, що ми вважаємо прийнятним, чесним і справедливим. У кожного і кожної з нас є особистий код, який ми несемо за собою протягом життя, і написаний він мовою цінностей [14, с. 17].

В. Сержантов відзначає, що характеризуючи цінності, потрібно звертати увагу на дві основні їх ознаки, а саме: значення та особистісний зміст. Щодо значення цінностей, то це сукупність важливих властивостей, функціональних особливостей предметів або ідей, що надають їм цінності в певному суспільстві. Щодо другої ознаки, то особистісного сенсу певній цінності надає сама людина і, відповідно, різні люди можуть вкладати в цінності власні сенси [15, с. 71].

У той же час, Романюк Л.В. стверджує, що цінності не виникають на порожньому місці. Кожне суспільство, соціальна група через конкретних осіб селекціонують і трансформують з історично сформованих ціннісних систем ті цінності, котрі виражають їх домінуючі інтереси і цілі. На цьому ґрунті і з цією ж метою вони створюють нові, притаманні їм загальні та специфічні ціннісні системи, а людина їх певних чином сприймає [16, с. 348].

Цікаво, що у своїй книзі «Компас цінностей. Уроки 101 країни про цілі, лідерство і життя» Мандіп Рай цінністю України визначає саме свободу. Вона перебувала в нашій країні взимку 2014 року і спостерігала наростаючу напругу та людей, що збиралися у гуртки, задля єдиної мети – свободи. Через відсутність істинної волі свобода займає центральне місце в ідентичності України; це пошук того, чого націю так часто позбавляли впродовж історії. Свобода – настільки фундаментальна річ нашого життя, що ми цінуємо її лише

тоді, коли нас її позбавляють [14, с. 95]. І навіть більше, Рай розглядає свободу не просто як цінність українського народу, а як його національну місію.

За М. Рокичем цінності – це стійка впевненість стосовно того, що одна стратегія поведінки або обрана життєва мета з особистісної точки зору є кращою за іншу. Американський психолог визначає цінності як загальні ідеї, що не мають безпосереднього зв'язку з певною ситуацією, а лише слугують відображенням відповідного людського переконання і самі по собі не спонукають до будь-чого. Під час своєї дослідницької діяльності психолог поділив цінності на дві групи. Це термінальні цінності, які допомагають визначити життєві перспективи особи на довгий строк та мають за основу соціально значущі еталони, та інструментальні, що розглядаються як механізми, за допомогою яких можна досягнути термінальних цінностей [17, с. 51].

Також М. Рокич узагальнив найбільш характерні для цінностей ознаки наступним чином:

- цінності, що входять до складу людської спадщини, обмежені певною кількістю;
- люди схильні мати однакові та спільні цінності, однак ступінь важливості конкретних цінностей є різним для окремих людей;
- джерелами людських цінностей є культура, суспільство та його інститути, а також особистість;
- цінності мають вплив практично на всі соціальні явища, які потребують вивчення [39].

У той же час така категорія як цінності тісно переплітається з поняттям «ціннісних орієнтацій», за допомогою яких людина формує своє ставлення до зовнішнього світу та внутрішньої системи координат.

Ціннісні орієнтації – це частина, важливий елемент складу особистості, що являє собою систему особистих переконань, уявлень та цінностей, які визначають, які аспекти життя, цілі та ідеали важливі для конкретної людини

чи спільноти. Вони визначають структуру цінностей та відображають важливість різних аспектів життя, таких як сім'я, кар'єра, соціальні відносини, здоров'я, розвиток особистості тощо. Ціннісні орієнтації грають важливу роль у прийнятті рішень та визначають, які цілі та пріоритети керують поведінкою та виборами людини чи групи людей.

Поняття «ціннісних орієнтацій» було введено М. Вебером, який вважав, що цінності відображають спрямування різних соціальних верств населення у різні часові проміжки.

За Л. Орбан-Лембрик, ціннісні орієнтації – це спосіб диференціації особистісних об'єктів та явищ за особистісною значущістю, це спрямованість на ієрархізацію певних життєвих цінностей, надання переваги одним цінностям та заперечення інших. Таким чином, ціннісні орієнтації виокремлюють для людини значуще від несуттєвого, складають внутрішню суть особистості й формуються на основі системи цінностей суспільства [18, с. 45].

Так, ціннісні орієнтації – це багатогранне поняття, що поєднує в собі зміст та різні форми взаємодії суспільної та індивідуальної частин особистості. Це усвідомлення особою оточуючого її світу та глибинної сутності її власного «Я», включаючи минуле, теперішнє та майбутнє [19, с. 14].

Аналізуючи вищезазначене, можна дійти висновку, що цінності формують загальну мотивацію для дій, в той час як ціннісні орієнтації представляють собою суб'єктивні уявлення про системи цінностей, які існують в суспільстві та групах. Тобто, комплекс ціннісних орієнтацій є складною структурною системою особистих оцінок щодо предметів і явищ навколишнього світу, і вони є невід'ємною частиною всіх суспільних відносин.

Зауважимо, що кожній окремій особі характерна своя побудова ієрархії особистісних цінностей. Така ієрархія є своєрідним містком між духовною складовою культури суспільства та духовним світом людини, між життям суспільним та особистим. Ієрархія особистісних цінностей будується під час усвідомлення особою змістової частини суспільних цінностей, наприклад,

через витвори мистецтва тощо, та її поєднання з особистісними цінностями, що віддзеркалюють ціннісні орієнтації індивіда [20, с. 36].

Будь-яка свідома людина, а особливо вимушено переміщені особи, мають звертатися до власних цінностей, намагатися краще зрозуміти їх та використовувати як один з основних факторів, що допомагає не тільки вистояти у складні часи, але й створити світ, у якому захочеться жити після війни. Цінності виступають компасом людини для орієнтування на місцевості життєвих подій та прояснюють непрості рішення, що доводиться приймати.

Віктор Франкл, провівши три роки в концентраційних таборах протягом Другої світової війни, писав, що людина таки має свободу вибору. Людина має силу зберігати елементи духовної незалежності та вільного мислення навіть у важких життєвих ситуаціях, під час високого рівня психологічної та фізичної напруги. Людина може позбавити іншу майже всього, крім єдиної речі – внутрішньої сили обирати особисте ставлення до життєвих обставин та обирати власний шлях. Кожна людина самостійно робить вибір на користь одного з двох наявних варіантів – зберегти свої моральні цінності чи, корячись складним обставинам, забути про них [21, с. 80-82].

Також В. Франкл стверджував, що поняття смисл та цінність є тотожними. Психолог розглядав смисли як ті ж цінності, але з більшим ступенем унікальності, відповідно, цінності – це теж смисли, однак більш узагальнені. Таким чином смисли він характеризував як більш індивідуальні, особистісні цінності, а безпосередньо цінності як смисли, що мають різний масштаб та притаманні різним суспільствам. Отже, цінності можна розглядати як універсальні концепції, які виявляються в типових ситуаціях, що мають місце в суспільстві. Суспільство надає широкий спектр цінностей, проте шлях до їх осмислення є індивідуальним: це процес пошуку сенсу життя та власного місця в ньому [22, с. 12].

В свою чергу, Фрідріх Ніцше підкреслив, що той, хто знає, *навіщо* жити, може витримати майже будь-яке *як*. Тобто, мета існування людини, що має підґрунтя у вигляді її ціннісних орієнтацій, є рушійною силою, що допомагає

в скрутних та навіть здавалося б безвихідних життєвих ситуаціях не тільки вижити, а й вірити в побудову іншого кращого майбутнього.

Кожна критична ситуація, з якою стикається людина, є своєрідною можливістю звірити її моральний (ціннісний) компас – чи я вірю в те, про що говорю, чи мої цінності є справжніми, чи готовий я дотримуватися проголошених декларацій. І війна є найжорсткішою з усіх перевірок, з якими можна зіткнутися в житті.

У контексті зміни території проживання та, як наслідок, оточення система цінностей людини може зазнати змін. Переселення може бути ризиковим з психологічного погляду через те, що у людей, які переїжджають, може бути недостатня готовність до адаптації до нового способу життя, і це може призвести до руйнування їхніх ціннісних переконань та внутрішнього конфлікту, особливо якщо нове оточення відрізняється від звичайного для них середовища.

У ситуації вимушеного переселення виникає невідповідність між усталеним образом світу, поведінковими зразками й неможливістю ефективної реалізації відповідних поведінкових зразків у нових соціокультурних умовах життя. Багатофункціональне і багатофакторне соціокультурне середовище впливає на процес формування аксіологічного вибору вимушених переселенців. Саме у взаємодії з новим соціальним середовищем проявляються ціннісномотиваційні детермінанти діяльності переселенців, бачення ціннісної оцінки, які виявляються у взаємодії з іншими людьми та у ставленні до себе. У новому соціокультурному середовищі ціннісні орієнтації переселенців зазнають певних трансформацій:

I етап – переосмислення власної системи цінностей;

II етап – звикання до нових цінностей;

III етап – прийняття нових цінностей та їх стабілізація;

IV етап – узгодження нових цінностей зі старими [23, с. 66].

Тобто, протягом життя людини відбувається переоцінка її цінностей, оскільки перебудовуються її відносини зі світом та оточуючими людьми. Одні цінності актуалізуються внаслідок зміни умов, інші – зовсім виключаються з ціннісної картини світу людини. Надалі ціннісні орієнтації конкретизуються в життєвих планах та цілях людини.

Кожне рішення і дія людини приймається та виконується через ті ціннісні пріоритети, які є основними для людини на даний момент. Особливо помітно ціннісні орієнтації проявляються під час критичних, доленосних подій. Питання цінностей набуває особливого значення у важливих моментах людського існування, коли розглядаються такі аспекти, як життя і смерть, щастя і страждання, любов й ненависть, здобуття ідентичності та її втрати. І саме такий період наразі переживає українське суспільство. У такий період ціннісні орієнтації людини і суспільства вибудовуються в певну ієрархію залежно від їх важливості, бажаності для людей чи суспільства в цілому. Одним явищам надається більша перевага, вони є більш важливими. У результаті на основі преференцій людини вибудовується ієрархія її екзистенційних цінностей [24, с. 326].

Ненормативна криза у вигляді активних воєнних дій впливає практично на всіх вимушено переміщених осіб і може спонукати реакцію у вигляді підвищення рівню стресу та фрустрації, а також наявність злості, агресії, невиплаканого болю, почуття відсутності безпеки, тривоги за майбутнє, очікування поганих новин, страху перед змінами та почуття провини [25, с. 323].

Якщо розглядати більш детально фрустрацію, то це психічний стан, що є негативно спрямованим та який виникає при конфлікті між реальною або передбачуваною неможливістю задоволення конкретних потреб особи. Такий стан виникає в ситуаціях, коли очікування і бажання не узгоджуються з фактичними можливостями чи обставинами.

В умовах фрустрації поведінка стає більш дедиференційованою, тобто менш різноманітною, менш гнучкою. М. Левітов вважав, що фрустрація – це

особливий емоційний стан, коли свідомість особи дезорганізована, превалює стан безнадійності, будь-яка перспектива здається втраченою. Науковець відносив до видів фрустрації агресивність, депресивні стани та діяльність за інерцією, коли особа відчуває сум, невпевненість у собі й своїх силах та відчай. Типовими ознаками фрустрації також є апатія, агресія, регресія та стереотипія, тобто, порушення власної продуктивності й імітація дій інших осіб [26, с. 24-25].

Період адаптації внутрішніх переселенців до нового соціокультурного оточення характеризується інтенсивним усвідомленням та прийняттям нових ціннісних орієнтацій та норм, завдяки їх включенню до конкретних соціальних мереж території. Це може призвести до внутрішніх конфліктів через несумісність із вже сформованими, але, як виявилось, нестабільними поглядами на життя.

У дослідженні В. Дуб визначено, що трансформація та переосмислення базових цінностей та заміна на відповідні цінності, що домінують у новому соціокультурному середовищі переселенці глибоко переживають. Це має відображення у ціннісно-мотиваційній сфері, та представлено у невизначеності, розгубленості та неузгодженості між цінностями, що може проявлятися у внутрішніх конфліктах та певній внутрішній порожнечі [27, с. 652].

Співвідношення між індивідуальними ціннісними уявленнями та практичною поведінкою може викликати втрату впевненості у власних здібностях, спричинити формування стійкого комплексу неповноцінності і, в окремих випадках, призвести до втрати сенсу в житті. Ця невідповідність може також сприяти руйнуванню міжособистісних відносин в сім'ї й на роботі. Нерішучість у визначенні пріоритетів може бути вихідним фактором для збільшеної тривожності, агресивності і подразливості в комунікації.

Переосмислення цінностей та пріоритетів є складним та багатогранним процесом, що включає когнітивні, емоційні та соціальні аспекти. Вимушено переміщені особи стикаються з розривом між їхнім минулим життям та

новими реаліями. Цей розрив може породжувати конфлікт цінностей, втрату самоідентифікації та викликати потребу у переосмисленні своїх цінностей та пріоритетів.

Один із механізмів переосмислення цінностей є процес звільнення від попередніх цінностей та перегляду власних пріоритетів. Вимушено переміщені особи можуть переоцінити значення матеріальних цінностей та статусу, надаючи перевагу цінностям, пов'язаним з безпекою, стабільністю та взаємодією з іншими людьми. Вони можуть навчатися цінувати простоту, сімейні зв'язки та співпрацю, оскільки ці аспекти стають важливими для виживання та адаптації у новому середовищі.

Цікавою є концепція гіркої радості, яку ввела Сьюзен Кейн. Авторка стверджує, що світло й темрява, народження й смерть – гірке й радісне завжди пов'язані. Трагедії життя неминуче йдуть пліч-о-пліч із найпрекраснішими моментами. Цілі цивілізації стираються з лиця землі і відбудовуються заново – і ми знову й знову бачимо ті самі дуальності. Парадоксально, але змиритися з ними – усвідомити, що існує і світло, і темрява – це єдиний спосіб їх прийняти. І ось це прийняття – головне [28, с. 16].

Страждання неминучі та однаково наздоганяють всіх. Але реагують на страждання всі у власний спосіб. Переконання визначає наші почуття (сум, лють, неспокій тощо), а почуття, своєю чергою, впливають на нашу поведінку (імпульсивність, закритість, вживання алкоголю та наркотиків для пригнічення тривоги). Аби змінити поведінку, пояснює психотерапевтка єврейського походження, що пережила Аушвіц, Едіт Егер, ми маємо змінити почуття, аби змінити почуття, ми маємо змінити думки [29, с. 153].

Переосмислення цінностей та пріоритетів може мати значний вплив на психологічне благополуччя та адаптацію вимушено переміщених осіб. Відкриття нових цінностей та сенсу в житті допомагає їм знайти внутрішню мотивацію та позитивне ставлення до життя навіть у важких умовах. Це може

сприяти поліпшенню їхнього емоційного стану, збільшенню самооцінки та зниженню рівня стресу.

Переосмислення цінностей також може впливати на соціальну адаптацію вимушено переміщених осіб. Нові цінності, спрямовані на спільноту, взаємодію та співпрацю, можуть сприяти формуванню позитивних міжособистісних відносин, включенню до нового соціального середовища та зміцненню соціальних зв'язків. Це може стимулювати процес інтеграції та сприяти побудові стабільного життя у новому місці проживання.

Дослідження Адріана Фернхема та Стефена Бочнера підтверджує, що адаптація осіб, що були переміщені на чіткий відрізок часу, має відмінності від адаптації осіб, яких перемістили в інше середовище на невизначений час. Особи, які тимчасово перебувають в іншому соціокультурному середовищі, не відчують так гостро неприємності через наявність відмінностей. Навички поведінки, які вони отримують у новій громаді, є тимчасовими і можуть втратити актуальність при поверненні до звичних для них обставин. Крім цього, було встановлено, що для осіб, які тимчасово переселяються і починають адаптацію до іншої культури, на початковому етапі важливим є отримання саме інформаційної підтримки, наступною за ступенем потреби є інструментальна, а емоційна підтримка знаходиться на останньому місці, але теж є необхідною.

Наукові дослідження, проведені Дж. Беррі, С. Барвік, Х. Мерфі та У. Кім, свідчать, що адаптація не завжди призводить до негативних результатів; це лише ризикований фактор, результати якого залежать від взаємодії між особою, яка переміщується, та новим соціальним оточенням. Дослідження також вказують на те, що деякі переселенці взагалі не долають культурний шок, не відчують депресії та тривоги, а вдало адаптуються до нового культурного середовища вже з перших днів переселення. Це може бути наслідком їхньої соціальної активності та психологічних особливостей, таких як стресостійкість, здатність до розробки оптимальних стратегій виходу з кризових ситуацій і подолання можливих наслідків психологічної травми

(оскільки ці люди були внутрішньо переміщені внаслідок воєнного конфлікту) [30, с. 208-211].

Для успішного переосмислення цінностей та пріоритетів вимушено переміщених осіб важливо надати їм підтримку та ресурси. Організації та установи, що працюють з вимушено переміщеними особами, можуть розробляти та впроваджувати такі стратегії підтримки:

- психологічна підтримка: надання професійної психологічної допомоги та консультування для допомоги в переосмисленні цінностей та пріоритетів. Індивідуальні терапевтичні сесії або групові заняття можуть допомогти вимушено переміщеним особам поділитися своїм досвідом, осмислити його і знайти нові цінності.

- соціальна підтримка: створення сприятливого соціального середовища, де вимушено переміщені особи можуть спілкуватися та співпрацювати з іншими учасниками. Формування підтримуючих груп, спільних проєктів або спільних заходів може допомогти у формуванні нових соціальних зв'язків і взаємодії.

- освітні програми: забезпечення можливостей навчання та розвитку, які допоможуть вимушено переміщеним особам отримати нові навички, розширити свої знання та змінити свою життєву траєкторію. Це може включати професійну підготовку, курси, тренінги та інші освітні програми.

- підтримка самоствердження: стимулювання вимушено переміщених осіб до самоствердження та розвитку власного потенціалу. Заохочення до відкриття нових можливостей, пошуку нових інтересів і реалізації власних мрій може допомогти їм відновити впевненість у собі та перебороти труднощі адаптації.

Отже, переосмислення цінностей та пріоритетів є важливим аспектом психологічної адаптації вимушено переміщених осіб. Цей процес може бути складним і вимагати підтримки та ресурсів. Розуміння впливу травматичного досвіду переміщення на ціннісні орієнтації та стратегії переосмислення може

сприяти розвитку ефективних підходів до психологічної підтримки та реабілітації вимушено переміщених осіб

Дослідники можуть продовжувати розширювати знання про переосмислення цінностей та пріоритетів вимушено переміщених осіб, з особливим акцентом на такі аспекти:

- вивчення взаємозв'язку між травматичним досвідом переміщення, переосмисленням цінностей та психологічним благополуччям. Дослідження можуть спрямовуватися на виявлення факторів, які впливають на процес переосмислення та його вплив на психологічний стан та якість життя вимушено переміщених осіб.
- розгляд впливу культурних, релігійних та соціальних факторів на переосмислення цінностей. Дослідження можуть досліджувати, як різні культурні контексти впливають на процес переосмислення та як цінності та пріоритети можуть різнитися у різних груп вимушено переміщених осіб.
- розробка та оцінка ефективності інтервенційних програм, спрямованих на підтримку переосмислення цінностей. Дослідження можуть включати розробку та впровадження психологічних та соціальних програм, спрямованих на підтримку вимушено переміщених осіб у переосмисленні цінностей, їхній адаптації та поліпшенні психологічного благополуччя.
- вивчення довготривалого впливу переосмислення цінностей на життя вимушено переміщених осіб. Дослідження можуть включати спостереження та вивчення психологічного, соціального та економічного розвитку вимушено переміщених осіб протягом тривалого періоду для оцінки впливу переосмислення на їхню якість життя та стабільність.

Враховуючи ці напрями досліджень, можна розвивати більш глибоке розуміння процесу переосмислення цінностей та пріоритетів вимушено переміщених осіб і розробляти ефективніші стратегії підтримки їхньої психологічної адаптації. Це може мати значення для поліпшення якісного

життя вимушено переміщених осіб та сприяти створенню більш справедливого та інклюзивного суспільства.

Висновки до Розділу I

В цілому, дослідження психологічного часу у вимушено переміщених осіб дозволяє зробити висновки щодо наявності особливостей у його сприйнятті для цієї групи людей. Вимушене переміщення та травматичний досвід можуть впливати на сприйняття часу, змінюючи його швидкість або спричиняючи відчуття непевності та небезпеки. Також важливо звернути увагу на переважання минулого у структурі психологічного часу вимушених переселенців, що може призвести до виникнення посттравматичного стресового розладу та погіршення психологічної адаптації до нових умов. Ще однією особливістю часової перспективи життєдіяльності внутрішньо переміщених осіб є наявність невизначеності в перспективі не тільки майбутнього, але й теперішнього часу.

Крім цього, переосмислення цінностей та пріоритетів стає важливим фактором у житті вимушено переміщених осіб, оскільки вони змушені адаптуватися до нового середовища та змінювати свої ціннісні орієнтації.

В умовах складних ситуацій, таких як воєнний стан в Україні, акцент на пріоритетність цінностей дозволяє людині віддавати перевагу тим життєвим цінностям, які принесуть нові сенси її існуванню. З іншого боку, це також може вказати на готовність змінити ці цінності відповідно до нових обставин та здобути нові орієнтації у житті.

У результаті дослідження зміни цінностей та ціннісних орієнтацій вимушено переміщених осіб можна зробити кілька важливих висновків:

– вимушене переселення впливає на ціннісні орієнтації осіб. Особи, які опиняються у нових умовах, часто стикаються з конфліктом між їхніми власними цінностями та цінностями нового соціокультурного середовища. Цей дисонанс може впливати на їхню самооцінку і додавати емоційне навантаження;

- процес адаптації є індивідуальним і різним для кожної особи. Цінності та ціннісні орієнтації можуть змінюватися під впливом різних чинників, включаючи соціокультурний контекст нового місця проживання, підтримку спільноти та родини, а також індивідуальні особливості осіб;
- важливою частиною дослідження є вивчення впливу зміни цінностей на соціальні відносини. Деякі переселенці можуть відчувати розкол між ними та місцевим населенням через відмінності в ціннісних орієнтаціях, що може призвести до конфліктів і негативно вплинути на їхню інтеграцію;
- дослідження зміни цінностей та ціннісних орієнтацій вимушено переміщених осіб має важливе практичне застосування для організацій та інституцій, які працюють з цією категорією населення. Розуміння цих процесів може допомогти в розробці програм та стратегій підтримки та адаптації для вимушено переміщених осіб.

Загалом, дослідження зміни цінностей та ціннісних орієнтацій вимушено переміщених осіб є важливим для кращого розуміння процесів адаптації та інтеграції цієї уразливої групи населення в нових умовах.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ – ОРГАНІЗАЦІЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ТА ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

2.1. Мета і завдання дослідження

Метою дослідження є визначення особливостей проявів ціннісних орієнтацій в організації часової перспективи життєдіяльності вимушених переселенців в стресогенних умовах військового конфлікту.

Дослідження спрямоване встановлення особливостей впливу минулого досвіду, стресу та фрустрації на формування цінностей цільової групи та їхнє сприйняття минулого, теперішнього та майбутнього у контексті вимушеного переселення. Результати дослідження мають на меті покращити розуміння ціннісних аспектів життя вимушених переселенців та сприяти розвитку практичних рекомендацій для підтримки цільової групи в адаптації до нових умов життя.

Вимушене переселення впливає на ціннісні орієнтації вимушених переселенців та призводить до перегляду їхнього сприйняття часової перспективи життєдіяльності. Ми припускаємо, що переселенці розвивають особливі ціннісні орієнтації, де враховують минулий досвід, стрес, та фрустрацію у вимірах сучасного та майбутнього життя. Наша гіпотеза полягає в тому, що викликані впливом стресогенних факторів війни перетворення у базових для особистості ціннісних структурах відбиваються на організації часової перспективи вимушених переселенців.

2.2. Опис методів дослідження та особливості їх проведення

Дослідження проводилося в період з червня по вересень 2023 року та складалося з послідовних та взаємопов'язаних етапів, а саме:

1. Для збору емпіричних даних були визначені необхідні методики дослідження та проведено детальне ознайомлення з ними. В дослідження використовувалися наступні стандартизовані тестові методики:

- «Опитувальник часової перспективи» Ф. Зімбардо;
- тест самоактуалізації особистості Е. Шострома;
- Фрайбурзький особистісний опитувальник;
- методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича;
- методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. Вассермана.

З метою оцінки стану вимушених переселенців та їх стійкості до стресорів були застосовані Фрайбурзький особистісний опитувальник та методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. Вассермана. «Опитувальник часової перспективи» Ф. Зімбардо та тест самоактуалізації особистості Е. Шострома використовувалися для визначення організації часової перспективи досліджуваних. За допомогою методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича було досліджено цінності осіб, що проходили опитування.

2. Підготовка та передача внутрішньо переміщеним особам, що взяли участь в дослідженні, індивідуального бланкового роздаткового матеріалу.

3. Проведення збору даних від осіб, що брали участь в дослідженні.

4. Детальним аналіз та узагальнення результатів проведеного дослідження. На вказаному етапі була проведена якісна та кількісна обробка дослідження, сформовані відповідні висновки.

Першою тестовою методикою, що пропонувалася до проходження вимушено переміщеним особам, був «Опитувальник часової перспективи» Ф. Зімбардо.

Використовуючи цей опитувальник доцільно звернути увагу на такі питання. Якою є структура часу? З яких елементів складається час? Секунди, години, дні, тижні, роки, минуле, сьогодення та майбутнє? Чи, можливо, події, гарні та погані моменти, які відбуваються повільно чи швидко?

У контексті психології можна сказати, що час залежить від того, як ми про нього думаємо. А те, як ми думаємо про час, пов'язане з нашою особистістю, життєвим досвідом та вихованням.

Годинник визначає основні інтервали перебігу часу – секунди, хвилини та години. Людина також ділить час на більші інтервали – а саме на минулий час, який триває, і час, який має прийти. Саме із цими трьома основними вимірами часу пов'язана так звана часова перспектива. Зімбардо і Бойд розуміють це як тенденцію фокусуватися на минулому, теперішньому чи майбутньому разом із позитивною чи негативною оцінкою певного виміру часу. Теорія часової перспективи постулює, що людина певною мірою несвідомо поділяє особистий досвід минуле, сьогодення та майбутнє. Важливим наслідком цього процесу є той факт, що на судження, рішення та дії конкретної людини впливає той вимір часу, який вона віддає перевагу [40].

Ф. Зімбардо виділяє п'ять типів тверджень, які склали основу для шкал його опитувальника часової перспективи, серед них:

1) негативне минуле – виражає загальний песимізм, відчуття негативу або відрази до подій, що відбулися раніше. Це ставлення може бути наслідком реальних неприємних та травматичних подій, негативної інтерпретації позитивних подій чи поєднання цих двох варіантів. Супроводжується відчуттям травми, болю та суму;

2) гедоністичне сьогодення – відображає ризиковане та безтурботне ставлення до часу та життя, де основний акцент робиться на задоволенні, хвилюванні та насолоді у моменті. Це означає відсутність важливості майбутніх наслідків або готовності віддати сьогодення на користь можливих майбутніх винагород.

3) майбутнє – відзначає загальну спрямованість у майбутнє. Поведінка в основному визначається прагненням до конкретних цілей і очікуваних винагород у майбутньому. Це характеризується плануванням та досягненням поставлених цілей у перспективі;

4) позитивне минуле – відзначається теплим та сентиментальним ставленням до подій, які відбулися раніше. Цей аспект виявляється у ностальгічному, позитивному переосмисленні минулого, коли спогади уявляються у приємному світлі.

5) фаталістичне сьогодення відображає безнадійне та безпорадне ставлення до майбутнього і життя, вказуючи на відсутність чіткої часової перспективи. Цей аспект виражає впевненість в тому, що майбутнє вже заплановане і не може бути змінене індивідуальними діями. За таким підходом, все, що трапляється, сприймається як результат примхливої долі, і люди повинні приймати все з покірністю і смиренням [31].

Далі опитуваним пропонувався тест самоактуалізації особистості Е. Шострома. Даний тест складається з 14 шкал та 126 питань, кожне з яких включає два твердження ціннісного або поведінкового змісту. Досліджуваним пропонувалося обрати лише одне з вказаних тверджень, що найбільш відповідає їх ціннісним орієнтаціям або звичайному способу поведінки.

В тесті самоактуалізації особистості виділено наступні 14 шкал:

1. шкала орієнтації в часі;
2. шкала підтримки;
3. шкала ціннісної орієнтації;
4. шкала гнучкості поведінки;
5. шкала сензитивності;
6. шкала спонтанності;
7. шкала самоповаги;
8. шкала самосприйняття;
9. шкала уявлень про природу людини;
10. шкала синергії;
11. шкала прийняття агресії;
12. шкала контактності;
13. шкала пізнавальних потреб;
14. шкала креативності.

Дві перші шкали виступають базовими, останні дванадцять – додатковими.

Базові шкали:

а) «Шкала орієнтації в часі» містить 17 пунктів. Високі бали за цією шкалою вказують на здатність людини проживати своє життя, знаходячись в теперішньому моменті, а не лише як наслідок минулих подій або ж очікування майбутнього «кращого» життя. Така особа відчуває стійкий зв'язок між минулим, теперішнім та майбутнім. Низькі бали за цією шкалою означаються спрямування людини лише на минуле, теперішнє або майбутнє;

б) «Шкала підтримки» складається з 91 пункту. Визначає ступінь самостійності цінностей та поведінки особи в залежності від зовнішнього впливу («внутрішня/зовнішня підтримка»). Особа з високим показником по цій шкалі керує власним життям через особисті цілі, переконання, установки та принципи. Вона вільно обирає свій шлях і має внутрішню орієнтацію. Низький бал свідчить про високий рівень залежності, конформності та несамостійності особи, з акцентом на зовнішньому контролі.

Додаткові шкали спрямовані на вимірювання окремих аспектів самоактуалізації. Для цих шкал характерним є зв'язок між високими балами та високим ступенем самоактуалізації. До додаткових шкал віднесено:

а) «Блок цінностей» включає в собі шкалу ціннісної орієнтації (20 пунктів), яка вимірює ступінь співпадіння цінностей особистості, що самоактуалізується; а також шкалу гнучкості поведінки (24 бали), яка оцінює рівень гнучкості особистості в прояві власних цінностей у поведінці та взаємодії з іншими, а також її здатність швидко та адекватно реагувати на зміну певної ситуації;

б) «Блок почуттів» включає в собі шкалу сензитивності (13 пунктів), що допомагає визначити наскільки добре особа розуміє свої почуття та потреби, а також якою мірою може їх самостійно аналізувати; шкалу спонтанності (14

пунктів), що визначає здатність людини щиро, відверто та безпосередньо виражати свої почуття;

в) «Блок самосприйняття» включає в себе шкалу самоповаги (15 пунктів), що може визначити здатність людини адекватно оцінювати власні переваги та недоліки, поважаючи себе за це; шкалу самосприйняття (21 пункт), яка допомагає діагностувати здатність людини сприймати себе такою, якою вона є, незалежно від оцінювання власних позитивних рис та недоліків;

г) «Блок концепції людини» включає шкалу уявлень про природу людини (10 пунктів). Високі бали в даній шкалі вказують на схильність особи до позитивного сприйняття людської природи; шкалу синергії (7 пунктів), що визначає спроможність особи сприймати світ та людей у їх цілісності, а також розуміти, що навіть протилежності є пов'язаними між собою;

г) «Блок міжособистісної чутливості» складається з таких шкал, як шкала прийняття агресії (16 пунктів), в якій високі бали допомагають зрозуміти, що людина здатна усвідомлювати та приймати свій гнів, агресію, роздратування і розуміти, що ці прояви є нормальними та природними; шкала контактності (20 пунктів) визначає здатність особи встановлювати глибокі, стабільні та тісні контакти з оточуючими людьми;

д) «Блок ставлення до пізнання»: шкала пізнавальних потреб (11 пунктів), встановлює чи має людина прагнення до отримання нових знань про навколишній світ; шкала креативності (14 пунктів), що характеризує наскільки особа має творчу спрямованість та потенціал.

Наступною методикою, що була обрана для використання в дослідженні, є Фрайбурзький особистісний опитувальник. Даний опитувальник призначений для визначення психічних станів та особистісних характеристик, які відіграють ключову роль у процесах адаптації особистості до психічних, соціальних, професійних умов та у регуляції поведінки.

Була використана форма В Фрайбурзького опитувальника, що містить 114 тверджень та є адаптованою. Взагалі ж існує чотири форми даного опитувальника (А, В, С, К).

Досліджуваним особам представляється до вибору низка тверджень, кожне з яких стосується питань про відповідність або невідповідність певним особливостям поведінки, конкретним вчинкам, ставленню до людей, поглядам на життя. Якщо особа вважає, що дане твердження відображає її характеристики, вона позначає «Так», в іншому випадку – «Ні».

Обробка результатів складається з двох етапів. На першому етапі за допомогою ключів для кожної шкали відбувається отримання первинних оцінок досліджуваних осіб. Другий етап передбачає переведення «сирих» балів у стандартні оцінки від 1 до 9 балів.

Тест розроблений за допомогою факторного аналізу. Інтерпретація результатів здійснюється за допомогою 12 наступних шкал (факторів):

- Шкала I (невротичність) характеризує рівень невротизації особистості. Високі оцінки вказують на виражений невротичний синдром астенічного типу із значними психосоматичними порушеннями.
- Шкала II (спонтанна агресивність) допомагає у виявленні та оцінці психопатизації інтротенсивного типу. Високі бали можуть вказувати на наявність передумов для імпульсивної поведінки.
- Шкала III (депресивність) дає дозволяє встановити ознаки, характерні для психопатологічного депресивного синдрому. Високі оцінки за шкалою можуть свідчити про наявність однак депресивного синдрому в емоційному стані та поведінці особи, у відношенні до себе та людей, що її оточують.
- Шкала IV (дратівливість) допомагає встановити ступінь емоційної стійкості особи. Високі оцінки вказують на відсутність стійкого емоційного стану та наявність схильності до афективного реагування.
- Шкала V (товариськість) відбиває потенційні та реальні можливості людини у сфері її соціальної активності. Якщо особа отримала високі бали, можна казати про те, що вона має потребу в спілкуванні та готова вдаватися до дій, спрямованих на задоволення цієї потреби.

– Шкала VI (врівноваженість) вказує наскільки людини є стійкою до стресових ситуацій. Високі оцінки характеризують особу як таку, що має значний рівень стресостійкості, є захищеною від факторів, що мають стресовий характер, впевнена у собі та оптимістична.

– Шкала VII (реактивна агресивність) спрямована на виявлення ознак психопатизації екстратенсивного типу. Високі оцінки вказують на високий рівень психопатизації. В такому випадку людина агресивно ставиться до оточуючих людей та виражає прагнення домінувати.

– Шкала VIII (сором'язливість) відображає схильність до стресового реагування на повсякденні життєві ситуації, що протікає за пасивно-оборонним типом. Високі оцінки за цією шкалою свідчать про наявність тривожності, скутості та невпевненості, що може впливати на здатність у взаємодії у соціальних контактах.

– Шкала IX (відкритість) характеризує відношення особи до оточуючих та її самокритичність. Людина, яка отримала високі оцінки, має спрямованість до встановлення довірливих та відвертих відносин з іншими людьми при високому рівні самокритичності.

– Шкала X (екстраверсія–інтроверсія). Високі оцінки за відповідною шкалою вказують на виражену екстравертованість особи, а низькі – на виражену інтровертованість.

– Шкала XI (емоційна лабільність). Наявність високих оцінок допомагає визначити нестійкість емоційного стану людини, яка може мати зовнішній прояв у частій зміні настрою, підвищеній дратівливості, недостатньому рівні самоконтролю. Низькі оцінки вказують на стабільний емоційний стан людини та гарне вміння володіти собою та своїм станом.

Шкала XII (маскулінізм–фемінізм). Високі оцінки визначають перебіг психічної діяльності переважно за чоловічим типом, низькі – за жіночим.

Особливістю даного тесту є наявність двох факторів агресивності, за допомогою яких можна окремо виокремити два види агресивності, як то спонтанна агресивність (проактивна) та реактивна агресивність (домінантна).

Шкали опитувальника I-IX є основними, а X-XII – похідними. Спочатку отримуються «сирі» оцінки за кожною зі шкал, які потім переводяться в стандартні за допомогою спеціальної таблиці [32, с. 51].

Ще однією важливою методикою, що безпосередньо спрямована на дослідження цінностей та мотивації людини є методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича.

Система ціннісних орієнтацій спрямована на визначення змістовного наповнення людини і є основою для відносин такої особи з усім навколишнім світом, оточуючими людьми, самою собою. Ціннісні орієнтації є ядром світогляду людини, її життєвої мотивації та так званої «життєвої філософії».

М. Рокич розподіляв цінності на дві категорії: термінальні, які визначалися співвіднесеністю до конкретної індивідуальної мети людини та рухом до неї, та інструментальні, що виявлялися через принципи життєдіяльності.

Розглянемо детальніше ці два класи цінностей:

- термінальні – віра в те, що кінцева мета особистого існування людини вартує того, щоб до неї прагнути;
- інструментальні – переконання в тому, що певний образ дій або характеристика особистості є кращими у відповідній ситуації. Цей поділ відповідає традиційному розподілу на цінності-цілі і цінності-засоби.

Внутрішньо переміщеним особам пред'являються два списки цінностей, кожен з яких містить по 18 цінностей. Списки можуть бути оформлені на аркушах паперу в алфавітному порядку або на окремих картках. У списках особа присвоює кожній цінності номер (від одного до вісімнадцяти), а картки розкладає в порядку особистої значимості.

Важливо зазначити, що з метою поглибленого дослідження системи ціннісних орієнтацій опитуваних осіб, можна ставити додаткові уточнюючі питання, як то:

- У якому порядку і в якій мірі (у відсотковому співвідношенні) реалізуються зазначені цінності у вашому житті?
- Як би ви розташували ці цінності, якби стали такою людиною, якою мріяли стати?
- Як би це зробила людина, що є досконалою, на ваш погляд?
- Як зробило б це, на вашу думку, більшість людей?
- Як би ви це зробили 5 або 10 років тому?
- Як ви це зробили б через 5 або 10 років? тощо [33].

Останньою методикою, що застосовувалася в дослідженні, була методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. Вассермана. Пропонований опитувальник фіксує рівень незадоволеності соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності.

Соціальна фрустрованість характеризується рівнем від задоволеності до незадоволеності в двадцяти сферах відносин, що має особистість. Такі сфери були виокремлені як найбільш гіпотетично значущі для дорослої людини, що працює та є соціалізованою. Звісно, для певних осіб деякі з двадцяти сфер можуть бути наразі не актуальними (наприклад, у людини померли батьки або немає дітей). В таких сферах людина не фіксує свій рівень задоволеності чи незадоволеності.

По кожному з двадцяти пунктів обчислюється показник рівня фрустрованості особи, що може змінюватися від 0 до 4 балів. Кожному з наявних варіантів відповідей присвоюються бали: повністю задоволений – 0, скоріше задоволений – 1, важко відповісти – 2, скоріше незадоволений – 3, повністю не задоволений – 4. Висновки про рівні соціальної фрустрованості встановлюються з урахуванням середнього балу за кожним з пунктів. Чим вищим є бал, тим вищим є й рівень соціальної фрустрованості особи:

- 3,5-4 бали – дуже високий рівень соціальної фрустрованості;
- 3,0-3,4 – підвищений рівень фрустрованості;
- 2,5-2,9 – помірний рівень фрустрованості;
- 2,0-2,4 – невизначений рівень фрустрованості;
- 1,5-1,9 – знижений рівень фрустрованості;
- 0,5-1,4 – дуже низький рівень;
- 0-0,5 – відсутність (майже відсутність) фрустрованості.

Кількісний аналіз отриманих даних проводився з використанням кластерного аналізу, кореляційного аналізу Спірмана та U-критерію Манна-Уїтні.

2.3. Опис вибірки досліджуваних

У дослідженні взяли участь 45 осіб, що відносяться до категорії внутрішньо переміщених осіб. Відповідно до ч. 1 ст. 1 Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру [34]. Вказані особи набули статусу внутрішньо переміщених, починаючи з дати повномасштабного вторгнення.

Для дослідження ціннісних орієнтацій в організації часової перспективи життєдіяльності вимушених переселенців (під час війни) вибірка складалася з вимушено переміщених осіб на території України (45 осіб), що були змушені покинути свої домівки через початок повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 року і відповідно є переселеними відносно недавно, на відміну від осіб, що стали вимушено переміщеними ще у 2014 році.

З 45 осіб у дослідженні взяло участь 28 жінок та 17 чоловіків, що дозволило вивчити можливі відмінності в ціннісних орієнтаціях між жінками та чоловіками. Вік досліджуваних становив від 18 до 68 років, середній вік – 29 років. Тобто, вибірка включає вимушено переселених осіб різного вікового спектру, від молоді до літніх людей. Крім цього, вказані особи мають різний соціально-економічний статус: від студентів вищих навчальних закладів до пенсіонерів.

Дослідження було проведено, враховуючи право опитуваних на збереження анонімності. При обробці даних вони були знеособлені.

Щодо територіальної приналежності, то в опитуванні взяли участь внутрішньо переміщені особи з Донецької, Харківської, Запорізької та Сумської областей.

Вказані характеристики вибірки можуть забезпечити більш глибоке розуміння різних аспектів ціннісних орієнтацій вимушено переселених осіб під час війни та їхнього впливу на життєдіяльність таких осіб.

Висновки до Розділу II

Проведення дослідження ціннісних орієнтацій вимушених переселенців через призму часової організації їх життєдіяльності, а саме, їхнього ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього, є важливим і раціональним, оскільки внутрішнє переміщення в Україні триває з 2014 року та дотепер і не має тенденції до активного зменшення.

Аналіз цих аспектів допоможе створити індивідуально налаштовані підходи та психологічну підтримку для вимушених переселенців. Вивчення їхнього ставлення до минулого допоможе врегулювати психологічні травми та ностальгію, спричинену втратами, тим самим допомагаючи їм легше впоратися зі своєю новою ситуацією. Аналіз теперішнього сприйняття може бути корисним для розуміння їхніх поточних потреб та ресурсів, які вони можуть використовувати для адаптації. І, нарешті, розуміння їхнього ставлення до майбутнього може допомогти розробити програми, спрямовані

на розвиток нових цілей та перспектив, а також підтримати їхню здатність планувати своє майбутнє.

Досліджуваними виступили 45 внутрішньо переміщених осіб: 28 жінок і 17 чоловіків. За віковою ознакою в дослідженні взяли участь особи від 18 до 68 років.

В емпіричному дослідженні використовувалися стандартизовані тестові методики, як то «Опитувальник часової перспективи» Ф. Зімбардо; тест самоактуалізації особистості Е. Шострома; Фрайбурзький особистісний опитувальник; методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича; методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. Вассермана.

Кількісний аналіз отриманих даних проводився з використанням кластерного аналізу, кореляційного аналізу Спірмана та U-критерію Манна-Уїтні.

РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

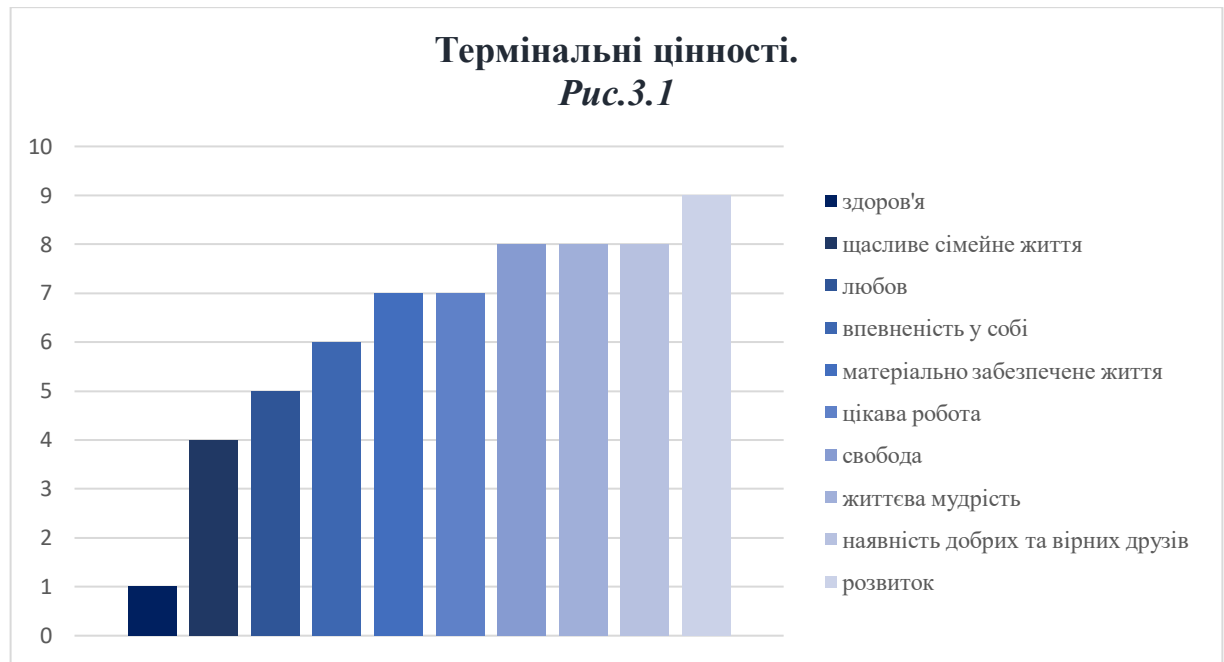
3.1. Визначення особливостей часової перспективи життєдіяльності та ціннісних орієнтацій вимушених переселенців

Обробивши та проаналізувавши результати, отримані за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, можна сформулювати наступний список термінальних цінностей внутрішньо переміщених осіб, що взяли участь в опитуванні, починаючи з найбільш значимої:

1. здоров'я;
2. щасливе сімейне життя;
3. любов;
4. впевненість у собі;
5. матеріально забезпечене життя;
6. цікава робота;
7. свобода;
8. життєва мудрість;
9. наявність добрих та вірних друзів;
10. розвиток;
11. продуктивне життя;
12. активне діяльнісне життя;
13. пізнання;
14. краса природи та мистецтва;
15. громадське покликання;
16. щастя інших;
17. творчість;
18. розваги.

Узагальнені результати щодо термінальних цінностей можна побачити на рисунку 3.1. На вказаній діаграмі результати представлені у вигляді

середнього показника для кожної рангованої цінності. Зауважимо, що нижчий показник у рангу вказує на більшу значимість відповідної цінності.



Отримані результати є доволі цікавими. Чітко простежується надзвичайна важливість здоров'я (фізичного та психічного) у вимушено переміщених осіб. Превалювання здоров'я у рейтингу термінальних цінностей пов'язане з тим, що ми живемо під чай війни, що має відповідні наслідки у вигляді відсутності закриття базової потреби з безпеки. Характерним є також майже щоденне переживання страху, агресії, злості, що негативно впливають на здоров'я людей.

На другому місці знаходиться щасливе сімейне життя, що також є цілком логічним, оскільки воно сприяє фізичному та психологічному благополуччю особи, забезпечує підтримку і взаємодію між людьми та допомагає створити сприятливі умови для їхнього особистісного розвитку та щастя. Крім цього, здорове сімейне середовище надає людині відчуття безпеки та стабільності, а це особливо важливо у часи, коли фізично безпека не є гарантованою в жодному куточку країни, в якій відбуваються активні бойові дії.

З іншого боку доцільно розглянути термінальні цінності, що є найменш значущими для внутрішньо переміщених осіб. Це щастя інших, творчість та

розваги. Переміщені особи можуть відчувати стрес та емоційну втому, що супроводжують процес переселення. Це може призвести до того, що вони концентруються на власних потребах та виживанні, не маючи можливості або енергії дбати про щастя інших, творчість чи розваги. Крім цього, такі особи можуть стикатися з фінансовими труднощами та обмеженими ресурсами, що обмежує їх можливості для зайняття творчістю або долучення до розваг.

Щодо інструментальних цінностей вимушених переселенців, то вони представлені наступним рейтингом:

1. відповідальність;
2. чесність;
3. життєрадісність;
4. вихованість;
5. самоконтроль;
6. широта поглядів;
7. чуйність;
8. сміливість у відстоюванні своєї думки;
9. раціоналізм;
10. освіченість;
11. незалежність;
12. ефективність у справах;
13. старанність;
14. тверда воля;
15. терпимість;
16. акуратність;
17. високі запити;
18. непримиренність до недоліків у собі та інших.

Більш наочно вищезазначені результати можна побачити на рисунку 3.2. Як і в першому випадку, найнижчий показник означає найбільшу значимість для досліджуваних.



В даному випадку найбільш значущою інструментальною цінністю для внутрішньо переміщених осіб є відповідальність. Така цінність може бути пов'язана з почуттям обов'язку при переселенні в іншу місцевість перед близькими та рідними, про яких потрібно піклуватися або підтримувати. Також важливим для переселених осіб може бути відповідальність перед самими собою за посильну допомогу збройним силам, які відвоюють кожен сантиметр окупованих територій та територій, де відбуваються активні бойові дії, та які можуть бути домівкою для таких вимушено переміщених осіб.

Наступними за важливістю для переміщених осіб є чесність та життєрадісність. Люди, які цінують чесність та життєрадісність, зазвичай мають більше задоволення від соціальних взаємодій та стосунків з іншими людьми. Це сприяє створенню позитивних міжособистісних стосунків.

До найменш значущих цінностей досліджувані внутрішньо переміщені особи віднесли акуратність (охайність), вміння утримувати в порядку речі, порядок у справах), високі запити (високі вимоги до життя та високі домагання) та непримиренність до недоліків у собі та інших. Внутрішньо переміщені особи часто стикаються з важкими умовами життя та невпевненістю в майбутньому. У таких умовах акуратність та високі вимоги до життя можуть ставити додатковий психологічний тиск. Для багатьох може

бути важко дбати про акуратність та порядок в справах, коли вони стикаються з більш важливими проблемами, як то, наприклад, забезпечення житлом.

Кореляційний аналіз Спірмена дозволив виділити зв'язки між цінністю здоров'я та негативним минулим ($R_s=0,383^{**}$; $p=0,009$). Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що люди, які приділяють більше уваги своєму здоров'ю, можуть бути більш схильні до негативного сприйняття свого минулого досвіду.

Цікаво, що любов не має кореляції з минулим, теперішнім чи майбутнім, існуючи ніби поза часом. Віктор Франкл писав, що рятівною шлюпкою для людини є любов. Навіть той, хто втратив майже все в цьому світі, все ще може пережити щасливі моменти, пригадуючи дорогу серцю людину. Навіть у найважчі часи, коли людина відчуває спустошення і не може проявити себе у корисних діях, а здатна лише гідно нести страждання, вона може відчувати повноту буття, пригадуючи образ коханої особи [с. 53, 21].

Емоційна лабільність, що проявляється у коливанні настрою, підвищеному рівні запальності, імпульсивності та низькому рівні самоконтролю, пов'язана з сміливістю у відстоюванні своєї думки ($R_s=0,397^{**}$; $p=0,007$). Це означає, що особи з вищим рівнем емоційної лабільності схильні бути більш сміливими в вираженні своїх думок та поглядів.

За параметрами часової перспективи в розрізі взаємозв'язку майбутнього та позитивного минулого в результаті використання кластерного аналізу досліджуваних було поділено на дві групи. У групі 1 ($n=29$) опинилися досліджувані з більш високою орієнтацією в майбутньому ($Me=3,6$; $min=3,1$; $max=4,3$) на позитивне минуле ($Me=3,6$; $min=2,1$; $max=4,2$). У групі 2 ($n=16$) простежується орієнтація на негативне минуле ($Me=2,35$; $min=1,4$; $max=3,10$) та гедоністичне теперішнє ($Me=2,6$; $min=1,3$; $max=3,5$) як тенденція. Порівняння груп за означеними показниками (U-критерій Манна-Уїтні) виявило перевагу в бік досліджуваних групи 1 (показники: «минуле

позитивне» – $U=55,500$ при $p<.001$; «майбутнє» – $U=52,000$ при $p<.001$; «теперішнє гедоністичне» – $U=159,000$ при $p<.082$).

Таблиця 3.1. Статистичне порівняння (U-критерій Манна-Уїтні) показників позитивного минулого та майбутнього у досліджуваних в групі 1 (n=29) та 2 (n=16)

	Минуле негативне	Теперішнє гедоністичне	Майбутнє	Минуле позитивне	Теперішнє фаталістичне
Статистика U Манна- Уїтні	128,000	159,000	52,000	55,500	190,000
p	,013	,082	,000	,000	,318
Гр. 1 29					
Медіана	2,8000	2,9000	3,6000	3,6000	2,9000
Мінімум	1,70	2,00	3,10	2,10	1,80
Максимум	3,70	3,60	4,30	4,20	3,90
Гр. 2 16					
Медіана	2,3500	2,6000	3,2000	3,1000	2,7000
Мінімум	1,40	1,30	2,50	2,60	1,90
Максимум	3,10	3,50	3,50	3,40	3,30

В якості показника виразності повноцінного переживання моменту теперішнього розглянуто показник «Компетентності у часі» з тесту самоактуалізації особистості Е. Шостром.

За параметром компетентності у часі в результаті використання кластерного аналізу досліджуваних було поділено на дві групи. У групі 1 (n=15) опинилися досліджувані з більш високою компетентністю у часті (Me=13; min=11; max=16); у групі 2 (n=30) – досліджувані з порівняно зниженою компетентністю у часі (Me=7,5; ; min=5; max=10). Порівняння двох груп за зазначеним показником виявило перевагу в бік вимушених переселенців з групи 1 (показник: «компетентність у часі» – $U=000,00$ при $p<.000$.).

Тобто, група 1 являє собою збалансований варіант узгодження (поєднання вимірів) минулого, теперішнього та майбутнього. Домінування структур майбутнього та позитивного минулого забезпечує контроль ситуації

та успішну саморегуляцію таких осіб. Люди з групи 1 мають можливість більш гнучко реагувати на наявні виклики, враховуючи свій досвід, ресурси та оцінки, а також оперативно перемикатися між минулим, сьогоднішнім та майбутнім.

Таблиця 3.2. Статистичне порівняння (U-критерій Манна-Уїтні) показників шкали орієнтації в часі у досліджуваних в групі 1 (n=15) та 2 (n=30)

	Минуле негатив не	Теперішн є гедоністи чне	Майбутн є	Минуле позитивн е	Теперішн є фаталіст ичне	Шкала орієнтації в часі
Статистика U Манна-Уїтні	147,000	193,500	197,500	157,000	207,500	0,000
p	,059	,446	,506	,100	,673	,000
Гр. 1 15						
Медіана	2,3000	2,9000	3,6000	3,1000	2,7000	13,0000
Мінімум	1,40	2,10	2,50	2,70	1,90	11,00
Максимум	3,40	3,50	4,20	4,00	3,90	16,00
Гр. 2 30						
Медіана	2,7500	2,7000	3,4000	3,4000	2,8000	7,5000
Мінімум	1,70	1,30	2,50	2,10	1,80	5,00
Максимум	3,70	3,60	4,30	4,20	3,90	10,00

Обидві групи порівнювали також за показниками окремих властивостей і станів особистості за Фрайбурзьким особистісним опитувальником.

У групі 2 наявна тенденція до більшої невротичності (Me=5,5; ; min=1; max=8); у групі 1 рівень невротичності менше (Me=4; ; min=1; max=8). Порівняння двох груп за зазначеним показником виявило вищий ступінь невротичності серед вимушених переселенців з групи 2 (показник: «невротичність» – U=144.000 при $p<.047$).

У групі 2 також є більше тяжіння до депресивності (Me=5; min=1; max=8), ніж у групі 1 (Me=4; min=1; max=6). Порівняння груп за означеними показниками (U-критерій Манна-Уїтні) виявило вищий рівень депресивності досліджуваних групи 2 (показник: «депресивність» – U=86,500 при $p<.001$).

Крім цього, група 2 має тенденцію до емоційної лабільності (Me=5; min=2; max=8), ніж у групі 1 (Me=4; min=2; max=5). Порівняння двох груп за

зазначеним показником виявило вищий ступінь емоційної лабільності серед вимушених переселенців з групи 2 (показник: «емоційна лабільність» – $U=104,000$ при $p<.003$.).

У групи 1, в свою чергу, переважає врівноваженість ($Me=7$; $min=3$; $max=9$); група 2 ($Me=4$; $min=1$; $max=8$). Порівняння двох груп за зазначеним показником виявило вищий ступінь врівноваженості серед вимушених переселенців з групи 1 (показник: «врівноваженість» – $U=74,000$ при $p<.000$.).

Таблиця 3.3. Статистичне порівняння особистісних властивостей та станів досліджуваних у групах 1 ($n=15$) та 2 ($n=30$)

	I. Неврот ичність	III. Дереси вність	V. Товарис ькість	VI. Врівнов аженіст ь	VII. Реактивн а агресивні сть	XI. Емоційна лабільніст ь	XII. Маскулі зм- фемініз м
Статистика U–Манна- Уїтні	144,000	86,500	157,000	74,000	150,000	104,000	89,500
p	,047	,001	,086	,000	,067	,003	,001
Гр. 1 15							
Медіана	4,0000	4,0000	6,0000	7,0000	6,0000	4,0000	6,0000
Мінімум	1,00	1,00	3,00	3,00	3,00	2,00	4,00
Максимум	8,00	6,00	8,00	9,00	9,00	5,00	9,00
Гр. 2 30							
Медіана	5,5000	5,0000	6,0000	4,0000	5,0000	5,0000	3,0000
Мінімум	1,00	1,00	4,00	1,00	1,00	2,00	1,00
Максимум	8,00	8,00	7,00	8,00	8,00	8,00	8,00

Вищевказані групи також порівнювалися за показниками шкал самоактуалізації особистості Е. Шострома. У групі 1 вищий рівень за шкалою підтримки ($Me=55$; $min=43$; $max=68$), ніж у групи 2 ($Me=44,5$; $min=24$; $max=56$). Порівняння двох груп за зазначеним показником виявило вищий рівень за шкалою підтримки серед вимушено переміщених осіб з групи 1 (показник: «шкала підтримки» – $U=70,000$ при $p<.000$.).

Також група 1 має вищі показники у шкалі ціннісної орієнтації ($Me=14$; $min=10$; $max=17$) та гнучкості поведінки ($Me=16$; $min=11$; $max=21$), у той час як у групи 2 нижчі показники за ціннісною орієнтацією ($Me=10,5$; $min=5$; $max=15$) та за гнучкістю поведінки ($Me=12,5$; $min=6$; $max=17$).

Порівняння груп за означеними показниками (U-критерій Манна-Уїтні) виявило перевагу в бік досліджуваних групи 1 (показники: «шкала ціннісної орієнтації» – $U=63,000$ при $p<.000$; «гнучкість поведінки» – $U=58,000$ при $p<.000$).

Таблиця 3.4. Статистичне порівняння виразності за шкалами самоактуалізації особистості Е. Шострома у досліджуваних щодо компетентності в часі групах

	Шкала підтримки	Шкала ціннісної орієнтації	Шкала гнучкості поведінки	Шкала самоповаги	Шкала самосприйняття	Шкала синергії	Шкала прийняття агресії
Статистика U Манна-Уїтні	70,000	63,000	58,000	66,500	52,000	132,500	94,500
p	,000	,000	,000	,000	,000	,022	,002
Гр. 1 15							
Медиана	55,0000	14,0000	16,0000	13,0000	15,0000	4,0000	9,0000
Минимум	43,00	10,00	11,00	4,00	11,00	2,00	7,00
Максимум	68,00	17,00	21,00	15,00	21,00	7,00	13,00
Гр. 2 30							
Медиана	44,5000	10,5000	12,5000	8,0000	10,0000	3,0000	6,5000
Минимум	24,00	5,00	6,00	2,00	5,00	1,00	3,00
Максимум	56,00	15,00	17,00	12,00	16,00	5,00	12,00

Додатково можна зазначити, що група 1 має вищі показники за шкалою самоповаги ($Me=13$; $min=4$; $max=15$) та самосприйняття ($Me=15$; $min=11$; $max=21$); група 2 – відповідно самоповага ($Me=8$; $min=2$; $max=12$) та самосприйняття ($Me=10$; $min=5$; $max=16$). Порівняння двох груп за зазначеними показниками виявило вищий ступінь самоповаги та самосприйняття серед вимушених переселенців з групи 1 (показник: «самоповага» – $U=66.500$ при $p<.000$.; показник: «самосприйняття» – $U=52.000$ при $p<.000$.).

3.2. Визначення зв'язку часової перспективи життєдіяльності та ціннісних орієнтацій вимушених переселенців

Базовими концептуальними передумовами для кількісного та якісного аналізу результатів емпіричного дослідження стали положення про те, що

викликані впливом стресогенних факторів війни перетворення у базових для особистості ціннісних структурах відбиваються на організації часової перспективи вимушених переселенців. В цьому аспекті за допомогою кластерного аналізу вимушених переселенців, що пройшли опитування, було поділено на групи, які порівнювали за різними показниками. Якісний аналіз результатів показав різницю у групах за особистісними характеристиками й станами та за особливістю переживань орієнтації в часі досліджуваних.

Наведений аналіз результатів двох груп і статистичних зв'язків різноманітних параметрів у групі чітко вказує на розбіжності у досліджуваних вимушених переселенців у проявах в умовах внутрішньої міграції.

Аналізуючи зазначені результати, можна побачити, що вимушено переміщені особи з групи 2 (див. табл. 3.1), що тяжіють до негативного минулого та гедоністичного теперішнього, мають вищі показники проблемних станів, як то невротичність, депресивність та емоційна лабільність. Такі люди знаходяться в стресі та не чинять йому опір. При побудові часової перспективи життєдіяльності особа має брати до уваги минулі прорахунки, слабкості, помилки, не дивлячись на їх рівень неприємності для самої людини. Проте самі лише протиріччя і невизначеності неможливо використовувати як змістовну основу для конструктивного світогляду, образу світу в поступовій динаміці змін. Будучи фундаментальною цінністю для особистості, плин психологічного часу у вигляді сформованої часової перспективи має розкривати адекватні по відношенню до дійсності та, особливо, екзистенціальні смисли людського існування [7, с. 52].

Орієнтація на негативне минуле та гедоністичне теперішнє контрастує із «збалансованою орієнтацією в часі», що являє собою ідеалізовану ментальну структуру, яка дозволяє людям гнучко перемикає часові рамки між минулим, майбутнім і теперішнім, залежно від ситуаційних вимог, оцінки ресурсів або особистих і соціальних оцінок.

У той час як досліджувані з групи 1, що тяжіють до позитивного минулого та майбутнього (див. табл. 3.1), мають вищу врівноваженість і нижчі

показники вищезазначених негативних станів. Позитивне минуле вказує на тепле, сентиментальне ставлення до минулого, але також відображає певні здібності до саморегуляції, які включають реконструкцію минулих спогадів, щоб ефективно справлятися з минулим досвідом, навіть травматичним [41].

Люди з групи 1 (див. табл. 3.3) борються зі стресом, тому мають нижчу невротичність, депресивність та емоційну лабільність. У групі 1 переважає врівноваженість, тоді як в групі 2 простежується вищий ступінь невротичності, депресивності та емоційної лабільності.

За параметром компетентності у часі в результаті використання кластерного аналізу досліджуваних було поділено на дві групи, як вже було зазначено раніше. Вимушені переселенці з групи 1 мають вищі показники активного діяльнісного життя ($Me=7$; $min=1$; $max=17$), життєрадісності ($Me=5$; $min=1$; $max=14$) та сміливості у відстоюванні своєї думки ($Me=6$; $min=2$; $max=16$), водночас особи з групи 2 мають нижчий рівень за вказаними цінностями: активне діяльнісне життя ($Me=11,5$; $min=1$; $max=16$), життєрадісність ($Me=9$; $min=1$; $max=18$) та сміливість у відстоюванні своєї думки ($Me=9,5$; $min=3$; $max=18$).

Порівняння двох груп виявило перевагу в бік групи 1 (показники: активне діяльнісне життя – $U=129,000$ при $p<.020$.; показник: життєрадісність – $U=147,000$ при $p<.060$.; показник: сміливість у відстоюванні своєї думки – $U=150,500$ при $p<.072$).

В свою чергу внутрішньо переміщені особи з групи 2 мають вищий рівень щодо таких цінностей як високі запити ($Me=14,5$; $min=2$; $max=18$), відповідальність ($Me=5$; $min=11$; $max=8$) та раціоналізм ($Me=7$; $min=1$; $max=17$), тоді як в групі 1 такі цінності є менш вираженими: високі запити ($Me=17$; $min=7$; $max=18$), відповідальність ($Me=11$; $min=1$; $max=17$), раціоналізм ($Me=11$; $min=1$; $max=17$).

Порівняння двох груп за зазначеним показником виявило перевагу в бік вимушених переселенців з групи 2 (показник: «високі запити» – $U=138,50$ при

$p < .036$.); показник: відповідальність – $U=137,50$ при $p < .034$.); показник: раціоналізм – $U=134,50$ при $p < .029$.).

Таким чином, група 1 з більш високою компетентністю у часі схильна мати вищі показники за такими цінностями, як активне діяльнісне життя, життєрадісність та сміливість у відстоюванні своєї думки. В свою чергу, досліджувані з групи 2 з порівняно зниженою компетентністю у часі мають більш високі результати стосовно високих запитів, відповідальності та раціоналізму.

Таблиця 3.4. Статистичне порівняння показників окремих цінностей за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича та компетентності у часі у досліджуваних групи 1 ($n=15$) і 2 ($n=30$)

	Активне діяльне життя	Творчість	Високі запити	Життєрадісність	Відповідальність	Раціоналізм	Сміливість у відстоюваннях думки
Статистика U Манна-Уитни	129,000	151,500	138,500	147,000	137,500	134,500	150,500
p	,020	,072	,036	,060	,034	,029	,072
Гр. 1 15							
Медиана	7,0000	17,0000	17,0000	5,0000	11,0000	11,0000	6,0000
Минимум	1,00	8,00	7,00	1,00	1,00	1,00	2,00
Максимум	17,00	18,00	18,00	14,00	17,00	17,00	16,00
Гр. 2 30							
Медиана	11,5000	16,0000	14,5000	9,0000	5,0000	7,0000	9,5000
Минимум	1,00	8,00	2,00	1,00	1,00	1,00	3,00
Максимум	16,00	18,00	18,00	18,00	18,00	17,00	18,00

За параметрами часової перспективи в розрізі взаємозв'язку майбутнього та позитивного минулого в результаті використання кластерного аналізу досліджуваних було поділено на дві групи.

Особи з групи 1 мають вищі показники активного діяльнісного життя ($Me=9$; $min=1$; $max=16$) та непримиренності до недоліків у собі та інших ($Me=15$; $min=1$; $max=18$), у той час як особи з групи 2 мають нижчий рівень за вказаними цінностями: активне діяльнісне життя ($Me=12,5$; $min=3$; $max=17$);

непримиренність до недоліків у собі та інших ($Me=18$; $min=6$; $max=18$). Порівняння двох груп виявило перевагу в бік групи 1 (показник: активне діяльнісне життя – $U=125,000$ при $p<.011$.; показник: непримиренність до недоліків у собі та інших – $U=148,000$ при $p<.039$.).

Вимушені переселенці з групи 2 показали вищі результати за цінностями пізнання ($Me=9,5$; $min=1$; $max=14$) та свободи ($Me=6,5$; $min=1$; $max=16$); група 1 пізнання ($Me=12$; $min=2$; $max=18$), свобода ($Me=10$; $min=1$; $max=16$).

Порівняння груп за означеними показниками дозволяє побачити перевагу групи 2 (показник: пізнання – $U=141,500$ при $p<.031$.; показник: свобода – $U=129,000$ при $p<.014$.).

Таблиця 3.5. Статистичне порівняння показників окремих цінностей за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича та часової перспективи (в розрізі взаємозв'язку майбутнього та позитивного минулого) у досліджуваних групи 1 ($n=29$) і 2 ($n=16$)

	Активне діяльне життя	Пізнання	Свобода	Непримиренність до недоліків у собі та ін.
Статистика U Манна-Уитни	125,000	141,500	129,000	148,000
p	,011	,031	,014	,039
Гр. 1 29				
Медиана	9,0000	12,0000	10,0000	15,0000
Минимум	1,00	2,00	1,00	1,00
Максимум	16,00	18,00	16,00	18,00
Гр. 2 16				
Медиана	12,5000	9,5000	6,5000	18,0000
Минимум	3,00	1,00	1,00	6,00
Максимум	17,00	14,00	16,00	18,00

Отже, у групі 1 з більш високою орієнтацією в майбутньому на позитивне минуле наявні вищі показники за такими цінностями як активне діяльнісне життя та непримиренність до недоліків у собі та інших. Внутрішньо переміщені особи з групи 2, в яких простежується орієнтація на негативне минуле та гедоністичне теперішнє як тенденція, мають вищий рівень за показниками таких цінностей як пізнання та свобода.

ВИСНОВКИ

Ситуація примусового переселення, яка супроводжується невизначеністю на новому місці, викликає значний рівень стресу. Існують індивідуальні відмінності серед внутрішньо переміщених осіб у їхніх реакціях на екстремальну ситуацію, захисні механізми та стратегії впорядкування.

Внутрішня міграція, обумовлена збройним конфліктом, розглядається як складна життєва ситуація, що є тимчасовою подією в життєвому циклі. Ця ситуація породжує емоційне напруження й стреси, створює перешкоди для досягнення важливих життєвих цілей, об'єктивно порушує життєдіяльність, ускладнює або навіть унеможлиблює реалізацію внутрішніх стимулів, таких як цінності, мотиви та прагнення.

Таким чином, узагальнюючи результати теоретичного аналізу питання та його емпіричного дослідження, приходимо до наступних висновків.

Встановлено, що цінності можна розглядати як стійку впевненість стосовно того, що одна стратегія поведінки або обрана життєва мета з особистісної точки зору є кращою за іншу. У той же час така категорія як цінності тісно переплітається з поняттям «ціннісних орієнтацій», за допомогою яких людина формує своє ставлення до зовнішнього світу та внутрішньої системи координат. Ціннісні орієнтації – це частина, важливий елемент структури особистості, що являє собою систему особистих переконань, уявлень та цінностей, які визначають, які аспекти життя, цілі та ідеали важливі для конкретної людини чи спільноти.

Визначено, що наявність та тривалість травматичного досвіду може впливати на сприйняття часу внутрішньо переміщених осіб. В такому випадку можлива наявність певних особливостей, що характеризуються руйнуванням взаємопов'язаної системи психологічного часу минуле-теперішнє-майбутнє та можливим превалюванням певного часового періоду над іншими.

За результатами емпіричного дослідження виявлено, що домінуючими термінальними цінностями вимушених переселенців є здоров'я, щасливе сімейне життя та любов. Серед інструментальних цінностей більше значення

для відповідної категорії осіб мають відповідальність, чесність та життєрадісність. Високі показники у рейтингу саме цих ціннісних орієнтацій є результатом процесів нестабільності, хаосу, який присутній у осіб, що вимушено змінили місце свого постійного проживання.

Також встановлено, що частина досліджуваних вимушених переселенців характеризується збалансованим варіантом поєднання вимірів минулого, теперішнього та майбутнього. В такому випадку домінування структур майбутнього та позитивного минулого забезпечує контроль ситуації та успішну саморегуляцію вказаних осіб. Також ці люди можуть гнучко реагувати на наявні життєві складнощі та стресові ситуації, враховуючи свій досвід й ресурси та якісно перемикаючись між минулим, сьогоdnішнім та майбутнім. Інша частина внутрішньо переміщених осіб навпаки, мають порівняно знижену компетентність у часі.

За параметрами часової перспективи в розрізі взаємозв'язку майбутнього та позитивного минулого внутрішньо переміщені особи розподілилися на тих, що характеризуються більш високою орієнтацією в майбутньому на позитивне минуле. Крім цього, частина вимушених переселенців має орієнтацію на негативне минуле та гедоністичне теперішнє як тенденцію.

Щодо наявності зв'язку часової перспективи життєдіяльності та ціннісних орієнтацій вимушених переселенців, то такий зв'язок був встановлений за допомогою дослідження. Вимушені переселенці з більш високою компетентністю у часі схильні мати вищі показники за такими цінностями, як активне діяльнісне життя, життєрадісність та сміливість у відстоюванні своєї думки. В свою чергу, особи з порівняно зниженою компетентністю у часі мають вищі результати стосовно високих запитів, відповідальності та раціоналізму.

Також у внутрішньо переміщених осіб з більш високою орієнтацією в майбутньому на позитивне минуле наявні вищі показники за такими цінностями як активне діяльнісне життя та непримиренність до недоліків у собі та інших. Внутрішні мігранти, в яких простежується орієнтація на

негативне минуле та гедоністичне теперішнє як тенденція, мають вищий рівень за показниками таких цінностей як пізнання та свобода.

Результати дослідження можуть бути використані для формулювання рекомендацій щодо поліпшення політики та програм соціальної підтримки для вимушено переселених осіб. Це може включати пропозиції щодо створення системи психологічної, медичної та соціальної допомоги. Також розуміння особливостей ціннісних орієнтацій вимушено переселених осіб може допомогти визначити способи підтримки та взаємодії з приймаючими громадами. Це може включати створення освітніх програм, сприяння культурній взаємодії та спільним проектам, що сприятимуть інтеграції та взаєморозумінню.

Результати дослідження щодо особливостей часової перспективи життєдіяльності та ціннісних орієнтацій вимушених переселенців, а також зв'язку часової перспективи життєдіяльності та ціннісних орієнтацій вимушених переселенців можуть мати значення не лише для України, але й для інших країн, що стикаються з проблемою вимушеного переселення внаслідок воєнних конфліктів. Це може сприяти обміну міжнародним досвідом та розробці більш ефективних підходів до організації часової перспективи життєдіяльності вимушено переселених осіб.

Знижений тонус, втомленість, хворобливі стани, дистрес та негативні емоційні реакції знижують у вимушених переселенців опірність до стресу, що має наслідком високий рівень невротичності, депресивності та емоційної лабільності.

Отже, перспектива життя для людей, яких вимушені були змінити територію проживання, під час озброєного конфлікту в Україні, дуже складна, оскільки їм доводиться стикатися з численними проблемами, пов'язаними зі зміною багатьох умов проживання. При належному підході та з підтримкою від держави та суспільства можна зменшити негативний вплив цих проблем на перспективи життя примусово переміщених осіб і допомогти їм успішно адаптуватися до нових умов.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про введення воєнного стану в Україні: Указ Президента України від 24.02.2022 № 64/2022. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/64/2022#Text> (дата звернення: 18.11.2023).
2. Статистика внутрішньо переміщених осіб та біженців станом на березень 2023 року. URL: https://associationvolunteersukraine.com/2023/03/17/stat_03_2023/ (дата звернення: 18.11.2023).
3. Надгара В. І. Проблеми вимушеної внутрішньої міграції населення в контексті концепції «суспільства ризику». *Український соціум*. 2015. № 1. С. 134-141. URL: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2015/01/134-141_no-1_vol-52_2015_UKR.pdf (дата звернення: 18.11.2023).
4. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. Київ : Віхола, 2022. 288 с.
5. Plokhikh, V., Yanovskaya, S., & Bilous, R. (2023). Psychological Defenses of Students in the Process of Experience of Time. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 14(1), 138-156. <https://doi.org/10.18662/brain/14.1/411>
6. Плохих В. Зв'язок копінг-поведінки з переживаннями плину часу у студентів). *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 9. С. 72–93. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-5>
7. Плохих В., Супонєва Л. Психологічні захисти в організації часової перспективи студентів в умовах COVID-обмежень. *Наука і освіта*. 2021. № 3. С. 12-21. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2021-3-2>
8. Гаркуша І.В., Дубінський С.В. Особливості життєвої перспективи вимушених переселенців під час озброєного конфлікту в Україні. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2023. № 1 (25). С. 131-139. DOI: 10.32342/2522-4115-2023-1-25-14
9. Плохих В. Обмеження психологічних захистів на формування часової перспективи студентів. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2022. № 8. С. 39-55. DOI: 10.32999/2663-970X/2022-8-4
10. Діброва В.А. Особливості часової перспективи та мотивації щодо майбутнього внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. № 3. С. 5-12. URL:

- <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1212/1171> (дата звернення: 18.11.2023).
11. 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. URL: <http://surl.li/nhbxi> (дата звернення: 18.11.2023).
 12. Путінцев А. В., Пащенко Ю. Є. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. *Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики*. 2018. № 9. С. 110-121. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/efmapnp_2018_9_12 (дата звернення: 18.11.2023).
 13. Колк ван дер Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому / пер. з англ. А. Цвіри. Харків : Віват, 2023. 624 с.
 14. Рай М. Компас цінностей. Уроки 101 країни про цілі, лідерство і життя/ Мандіп Рай; пер. З англ. Наталії Валецької. Київ : Yakaboo Publishing. 2021. 368 с.
 15. Кислинська Д.М., Мілорадова Н.Е. Цінності та ціннісні орієнтації в психологічних теоріях. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2018. № 53. С. 64-73. URL: <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/774> (дата звернення: 18.11.2023).
 16. Романюк Л. Цінності в структурі особистості. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2019. № 4. С. 340-353
 17. Михайлишин У.Б. Ціннісні орієнтації в структурі особистості. Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання: зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяч.пам'яті проф. С.П. Бочарової (30 берез. 2017 р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка Нац. акад. пед. Наук України; Консультат. Місія Європейського Союзу в Україні. Харків: ХНУВС. 2017. С. 50-51. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/44831> (дата звернення: 18.11.2023).
 18. Бунас А.А., Черних О.А. Теоретико-аналітичний огляд з проблеми дослідження ціннісно-сміслової сфери особистості (віковий аспект). *«Молодий вчений»*. 2020. № 12 (88). С. 44-48. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/16/14> (дата звернення: 18.11.2023).

19. Долинська Л.В., Максимчук Н.П. Психологія ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя: Навчальний посібник для студентів ВНЗ. Кам'янець-Подільський: ФОП Сисин О.В., 2008. 124 с.
20. Ямницький О. В. Категорія «цінності» у психологічному вимірі. *Наука і освіта*. 2013. № 4. С. 34-37. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2013_4_9 (дата звернення: 18.11.2023).
21. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойська. Харків : КСД, 2016. 160 с.
22. Малімон Л. Я., Пашкіна А. М. Гармонізація індивідуальних та групових організаційних цінностей в місцевих органах виконавчої влади : Навч.-метод. посібник. Луцьк : СПД Гадяк Жанна Володимирівна, 2014. 136 с.
23. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2021. № 49. С. 61–71. URL: <http://phsps.dspu.edu.ua/article/view/256117> (дата звернення: 18.11.2023).
24. Дембіцький С., Злобіна О., Костенко Н. та ін. Українське суспільство в умовах війни : колективна монографія / за ред. член.-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, д. соц. н. С. Макеєва. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. 410 с.
25. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 8. С. 434-446. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2015_8_53 (дата звернення: 18.11.2023).
26. Зликова В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 291 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf> (дата звернення: 18.11.2023).
27. Лисенко Л., Москаленко В. Особливості сенсожиттєвих орієнтацій вимушених переселенців під час воєнного стану. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 13 (18). С. 649-660. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/3151/3166> (дата звернення: 18.11.2023).
28. Кейн С. Цінність смутку. Як втрати, любов і туга роблять нас сильнішими / пер. з англ. Анастасія Дудченко. Київ : Наш формат, 2023. 256 с.
29. Едіт Іва Егер Вибір: прийняти можливе / пер. з англ. Х. Радченко. Таллінн : Abiprint Ltd, 2022. 248 с.

30. Жданович Ю. М. Особливості адаптації дітей вимушених переселенців. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2017. № 21(1). С. 204-214. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tmpvd_2017_21%281%29_19 (дата звернення: 18.11.2023).
31. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI). URL: https://www.researchgate.net/publication/280938555_Adaptacia_opituvalnika_a_casovoi_perspektivi_osobistosti_F_Zimbardo_ZTPI (дата звернення: 18.11.2023).
32. Луценко О. Л. Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI – перевірка валідності та локальна стандартизація. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2016. № 61. С. 49-54. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2016_61_11 (дата звернення: 18.11.2023).
33. Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича. URL: <http://medbib.in.ua/metodika-tsennostnyie-orientatsii-39997.html> (дата звернення: 18.11.2023).
34. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб: Закон України від 20.10.2014 № 1706-VII: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text> (дата звернення: 18.11.2023).
35. Ukraine crisis briefing. URL: <https://www.rescue.org/eu/country/ukraine> (дата звернення: 18.11.2023).
36. Seçil Gönültaş; Kelly Lynn Mulvey (2019). Social-Developmental Perspective on Intergroup Attitudes towards Immigrants and Refugees in Childhood and Adolescence: A Roadmap from Theory to Practice for an Inclusive Society. *Human Development*, 63(2), 90-111. DOI: 10.1159/000503173
37. Plokhikh, V., Yanovskaya, S., Bilous, R. (2023). Psychological Defenses of Students in the Process of Experience of Time. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 14(1), 138-156. <https://doi.org/10.18662/brain/14.1/411>
38. Zimbardo, P. G., Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>
39. Hatton, Timothy J. (2020). Asylum Migration to the Developed World: Persecution, Incentives, and Policy *Journal of Economic Perspectives*, 34 (1), 75-93. <https://pubs.aeaweb.org/doi/pdfplus/10.1257/jep.34.1.75>

40. Sobol-Kwapińska M., Jankowski T., Przepiorka A., Oinyshi I., Sorokowski P., Zimbardo P. (2018). What Is the Structure of Time? A Study on Time Perspective in the United States, Poland, and Nigeria. *Frontiers in Psychology*, 9: 2078. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02078>
41. Stolarski M., Fieulaine N., Zimbardo P. Putting time in a wider perspective: The past, the present, and the future of time perspective theory. *The SAGE handbook of personality and individual differences*, 2018, HAL Id: hal-02419830 <https://hal.science/hal-02419830>

Анотація

Антитерористична операція на Донбасі, анексія Криму та подальше повномасштабне вторгнення Російської Федерації, що мало наслідком введення в Україні воєнного стану й початок активних бойових дій, спричинили значний обсяг внутрішньої міграції українців. **Метою дослідження** є визначення особливостей проявів ціннісних орієнтацій в організації часової перспективи життєдіяльності вимушених переселенців в стресогенних умовах військового конфлікту. **Методи дослідження.** У дослідженні взяли участь 45 осіб. Для збору емпіричних даних використовувалися стандартизовані тестові методики: «Опитувальник часової перспективи» Ф. Зімбардо; тест самоактуалізації особистості Е. Шострома; Фрайбурзький особистісний опитувальник; методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича; методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. Вассермана. Для статистичної обробки даних застосовано кластерний аналіз, кореляційний аналіз за Спірменом, U-критерій Манна-Уїтні. **Результати.** За результатами емпіричного дослідження виявлено, що домінуючими термінальними цінностями вимушених переселенців є здоров'я, щасливе сімейне життя та любов. Серед інструментальних цінностей більше значення для відповідної категорії осіб мають відповідальність, чесність та життєрадісність. Високі показники у рейтингу саме цих ціннісних орієнтацій є результатом процесів нестабільності, хаосу, який присутній у осіб, що вимушено змінили місце свого постійного проживання. Також встановлено, що група 1 (n=15) вимушених переселенців може розглядатися як збалансований варіант поєднання вимірів минулого, теперішнього та майбутнього. Домінування структур майбутнього та позитивного минулого забезпечує контроль ситуації та успішну саморегуляцію таких людей. Особи з групи 1 можуть гнучко реагувати на наявні життєві складнощі та стресові ситуації, враховуючи свій досвід та ресурси, а також якісно перемикатися між минулим, сьогоdnішнім та майбутнім. У групі 2 (n=30), навпаки, були досліджувані з порівняно зниженою компетентністю у часі (див. табл. 3.2). За параметрами часової

перспективи в розрізі взаємозв'язку майбутнього та позитивного минулого внутрішньо переміщені особи були розподілені на дві групи. У групі 1 (n=29) опинилися досліджувані з більш високою орієнтацією в майбутньому позитивне минуле. У групі 2 (n=16) простежується орієнтація на негативне минуле та гедоністичне теперішнє як тенденція (див. табл. 3.1). **Висновки.** Визначено, що ціннісні орієнтації – це частина, важливий елемент структури особистості, що являє собою систему особистих переконань, уявлень та цінностей, які визначають, які аспекти життя, цілі та ідеали важливі для конкретної людини чи спільноти. Досліджено, що наявність та тривалість травматичного досвіду впливає на сприйняття часу внутрішньо переміщених осіб. В такому випадку виявлено наявність певних особливостей, що характеризуються руйнуванням взаємопов'язаної системи психологічного часу минуле-теперішнє-майбутнє та можливим превалюванням певного часового періоду над іншими.

Ключові слова: цінності, ціннісні орієнтації, часова перспектива життєдіяльності, вимушені переселенці, внутрішня міграція, стрес.

The anti-terrorist operation in Donbas, the annexation of Crimea and the subsequent full-scale invasion of the Russian Federation, which resulted in the introduction of martial law in Ukraine and the start of active hostilities, caused a significant volume of internal and external migration of Ukrainians. **The purpose** of the study is to determine the peculiarities of the manifestations of value orientations in the organization of the temporal perspective of life activities of forced migrants in the stressful conditions of the military conflict. **Research methods.** 45 people participated in the study. Standardized test methods were used to collect empirical data: «Questionnaire of time perspective» by F. Zimbardo; personality self-actualization test by E. Shostrom; Freiburg personality questionnaire; «Value orientations» method by M. Rokeach; L. Wasserman's method of diagnosing the level of social frustration. Cluster analysis, Spearman's correlation analysis, Mann-Whitney U-test were used for statistical data processing. **The results.** Based on the

results of the empirical study, it was found that the dominant terminal values of forced migrants are health, happy family life and love. Among the instrumental values, responsibility, honesty and cheerfulness are more important for the relevant category of persons. High indicators in the rating of these value orientations are the result of processes of instability, chaos, which is present in persons who have been forced to change their place of permanent residence. It was also established that group 1 (n=15) of forced migrants can be considered as a balanced option combining the dimensions of the past, present and future. The dominance of the structures of the future and positive past ensures control of the situation and successful self-regulation of such people. Individuals from group 1 can respond flexibly to existing life difficulties and stressful situations, taking into account their experience and resources, as well as qualitatively switch between the past, present and future. In group 2 (n=30), on the contrary, they were studied with comparatively reduced competence over time (see Table 3.2). According to the parameters of the time perspective, in terms of the relationship between the future and the positive past, the internally displaced persons were divided into two groups. In group 1 (n=29) there were subjects with a higher future orientation and a positive past. In group 2 (n=16), orientation towards a negative past and a hedonistic present can be traced as a tendency (see Table 3.1). **Conclusions.** It was determined that value orientations are a part, an important element of the personality structure, which is a system of personal beliefs, ideas and values that determine which aspects of life, goals and ideals are important for a specific person or community. It has been studied that the presence and duration of a traumatic experience affects the perception of time of internally displaced persons. In this case, the presence of certain features characterized by the destruction of the interconnected system of psychological time past-present-future and the possible predominance of a certain time period over others was revealed.

Key words: values, value orientations, time perspective of life activities, forced migrants, internal migration, stress.