

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА Загальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

«Вольова саморегуляція в організації часової перспективи у вимушених
мігрантів за кордоном»

Студента 2 курсу групи **ЗПС - 62**

другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Психологія» за спеціальністю 053 –
ПСИХОЛОГІЯ

Супрун К.Є.

(прізвище та ініціали)

Керівник: професор 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	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ	5
1.1. Поняття вольової саморегуляції: підходи та теорії	5
1.2. Часова перспектива як психологічне явище	9
1.3. Особливості вольової саморегуляції у вимушених мігрантів	12
1.4. Вплив вольової саморегуляції на адаптацію та інтеграцію вимушених мігрантів	15
Висновки до розділу 1	19
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ	20
2.1. Теоретичне підґрунтя та методичні засоби	20
2.2. Вибірка дослідження	24
Висновки до розділу 2	26
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ У ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ	27
3.1. Результати дослідження особливостей вольової саморегуляції вимушених мігрантів	27
3.2. Результати дослідження особливостей організації часової перспективи у вимушених мігрантів	42
3.3. Взаємозв'язок вольової саморегуляції та часової перспективи вимушених мігрантів	46
Висновки до розділу 3	59
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65
АНОТАЦІЇ	70
ДОДАТКИ	72

ВСТУП

Війна на території України, яка розпочалася в 2014 році, спричинила масову вимушену міграцію українців як всередині країни, так і за її межами. Згідно з даними управління соціального захисту населення України, станом на 2016 рік статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО) отримали понад 1,5 мільйона осіб.

Ці обставини поставили перед вимушеними мігрантами численні виклики, серед яких ключовими є адаптація до нових умов життя та забезпечення психологічного благополуччя.

Особливу увагу у цьому контексті заслуговує вольова саморегуляція, яка відіграє важливу роль у процесі адаптації, допомагаючи мігрантам контролювати свої емоції та поведінку, ставити цілі та планувати майбутнє в умовах невизначеності.

Об'єкт дослідження - самовизначення часової перспективи

Предмет дослідження - вольова саморегуляція та організація часової перспективи

Метою даного дослідження є вивчення особливостей вольової саморегуляції та організації часової перспективи у вимушених мігрантів з України, що проживають за кордоном.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення вольової саморегуляції та організації часової перспективи особистості.
2. Дослідити стратегії вольової саморегуляції, які використовують вимушені мігранти.
3. Вивчити особливості організації часової перспективи у вимушених мігрантів.
4. Виявити зв'язок між стратегіями вольової саморегуляції та організації часової перспективи вимушених мігрантів

Гіпотеза дослідження - вольова саморегуляція позитивно впливає на здатність вимушених мігрантів адаптуватися до нових умов життя, сприяючи ефективній організації часової перспективи та плануванню майбутнього

Вибірка досліджуваних складається з 75 осіб, котрі вимушено мігрували за кордон із початком повномасштабного вторгнення, які були розподілені на три групи за критерієм віку: до першої групи увійшли 25 осіб віком від 18 до 25 років, до другої групи увійшли 25 осіб віком від 26 до 40 років, до третьої групи увійшли 25 осіб старшого віку (від 50 до 65 років).

Діагностичні методики дослідження:

1. Опитувальник часової перспектив (Ф. Зімбардо)
2. Методика дослідження вольової саморегуляції (А. Зверьков та Є. Ейдман)
3. Методика дослідження вольової організації особистості (А. Хохлов)
4. Методика життестійкості (С. Мадді)
5. Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» (С.Д.Максименко)
6. Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) (Дж. Роттер)

Методи математичної статистики:

1. Описова статистика
2. Кореляційний аналіз за методом Ч. Спірмена
3. Дисперсійний аналіз
4. Факторний аналіз

Практична значущість роботи полягає в можливості використання її результатів в розробці програм психологічної допомоги в адаптації вимушених мігрантів, що сприятиме більш активній інтеграції.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ

1.1. Поняття вольової саморегуляції: підходи та теорії

Вольовою саморегуляцією називається складний процес, який включає управління думками, емоціями і поведінкою задля досягнення особистих цілей особистості. Вона передбачає вміння контролювати власні імпульси, протистояти спокусам, концентрувати увагу та підтримувати мотивацію на достатньому рівні.

Ми можемо говорити, що вольова саморегуляція займає одне з важливих місць в нашому житті. Варто зазначити в яких саме аспектах вольова саморегуляція допомагає особистості у житті:

- управління емоціями – саме за допомогою вольової саморегуляції людина краще переживає стан стресу, більш ефективно контролює сильні емоції, такі як гнів, злість та інші негативні відчуття;
- будування стосунків – за допомогою вольової регуляції особистість вибудовує здорові та екологічні стосунки з оточуючими їх людьми;
- прийняття рішень – завдяки вольовій саморегуляції людина приймає свідоме рішення на основі проаналізованих позитивних і негативних наслідків;
- досягнення цілей – вольова саморегуляція сприяє збереженню та підвищенню власної мотивації та подолання перешкод на шляху до поставленої мети.

З розвитком психології вчені висували велику кількість розроблених теорій, які пояснювали або досліджували саморегуляцію особистості. Концепція саморегуляції в психології є неоднорідним полем досліджень, в якому вчені пропонують різні моделі та теорії

Таким чином, варто в даній роботі розглянути декілька класичних теорій, в основу яких покладене вивчення вольової саморегуляції.

Теорія емоцій Джеймса — Ланге: «емоції та воля тісно взаємопов'язані, а саморегуляція розглядається як один з основних механізмів управління емоціями» [14].

Зігмунд Фройд у 1923 році оприлюднив думку, яка: «підкреслювала важливість підсвідомих процесів у формуванні вольових актів, акцентуючи на ролі внутрішніх конфліктів та захисних механізмів у процесі саморегуляції. Вольова саморегуляція є результатом взаємодії між свідомими та підсвідомими компонентами психіки» [3].

На думку С. Ю. Головін, вольову саморегуляцію слід розглядати як: «замкнутий контур регулювання та інформаційний процес, носієм якого виступають різні психічні форми відображення дійсності. Вона залежить від виду здійснюваної діяльності та умов і може реалізовуватись різними психічними засобами» [23].

Також, хотілось би розглянути думку Л.М. Мітіної, яка зазначала, що вольова саморегуляція є розкриттям резервних можливостей особистості, що в подальшому позитивно впливає на розвиток творчого потенціалу людини [23].

Такі дослідники, як В.С. Юркевич та Н.С. Лейтес розглядали вольову саморегуляцію на психофізіологічному рівні, як: «як фактор загальних здібностей і універсальна внутрішня умова здійснення діяльності» [11].

Цікавою та водночас важливою, на наш погляд, є думка Н.Н. Ярушкіна, який вважав, що: «вольова саморегуляція особистості – це регуляція особистістю своєї поведінки «у відповідності з ціннісно-нормативною системою її соціуму». Самоорганізація особистості - регуляція своєї поведінки особистістю «відповідно до власної ціннісно-нормативної системи для досягнення нового рівня взаємодії з соціумом»» [11].

Також питаннями вольової саморегуляції особистості займалися такі відомі науковці, як Ю. Вілюнас, І. Сеченов, Л. Гримак, І. Павлов, Є. Ільїн, які вважали доцільним вивчати дане поняття з огляду, як на механізм, що допомагає людині контролювати різноманітні стани, включаючи як психофізіологічні, так і емоційні.

На наш погляд, варта уваги, також концепція, яка була запропонована С. Рубінштейном, який сприймав вольову саморегуляцію, як: «як інтегративне утворення з внутрішніх і зовнішніх особливостей психіки, спрямованих на досягнення індивідом конкретної мети» [28].

А. Брушлинський та К. Абульханова-Славська розглядали вольову саморегуляцію особистості, як: «єдину систему об'єктивних вимог до нервових навантажень, швидкості реакцій, психофізіологічних, психічних, особистісних станів, процес взаємоузгодження завдань діяльності зі станом суб'єкта; розуміємо її як усвідомлене, цілеспрямоване планування, побудову й перетворення суб'єктом власних дій та вчинків відповідно до особистісно значущих потреб, мотивів і цілей. Згідно з поглядами вченого, саморегуляція – це деяка здатність особистості свідомо планувати та діяти адекватно до обраної нею програми, принципів, норм та правил. Відповідно останні виступають своєрідними еталонами, взірцями у процесі особистісної саморегуляції» [3].

Існує велика кількість теорій, які були розроблені для пояснення механізмів вольової саморегуляції. Далі розглянемо деякі з них більш детально.

Однієї з таких теорій є теорія самовизначення, яка була висунута Річардом Райном та Едвардом Десі. Ці психологи працювали над концепцією, яка розглядала три вроджені психологічні потреби: компетентність, автономність і соціальна приналежність. На їх думку, якщо особистість зможе задовільнити перераховані потреби, то її внутрішня мотивація буде зростати, також покращиться і стане більш ефективною вольова саморегуляція.

Наступною теорією, яку хотілось би розглянути в даній роботі є соціально-когнітивна теорія Альберта Бандури. Даний вчений давав наступне визначення вольовій саморегуляції: «складний процес, що включає самоспостереження, самооцінку та самовинагороду. Саме ці компоненти дозволяють індивіду коригувати свою поведінку відповідно до внутрішніх стандартів та соціальних норм. Саморегуляція, є результатом взаємодії

когнітивних, афективних та поведінкових процесів, що дозволяє індивідам досягати поставлених цілей, незважаючи на труднощі та перешкоди» [10].

Ще однією теорією, яку б хотіли розглянути в даній роботі це теорія планованої поведінки Айзена і Фішбейна. В основі цієї теорії лежить пояснення про те, як наші наміри впливають на нашу поведінку. Тобто відповідно до зазначеної теорії, у намірі виконати певну дію простежується залежність від наших установок по відношенню до даної дії, соціальних норм та правил, сприйняття контролю за ситуацією [9].

Таким чином можемо говорити про те, що вольова саморегуляція відіграє важливу роль у процесі, який описується в теорії планованої поведінки. Адже сама вольова саморегуляція сприяє постановці цілей та формуванню відповідного наміру. Особистість свідомо обирає те, до чого вона прагне, і направляє свої зусилля на реалізацію цілей, при цьому зберігаючи мотивацію, не йдучи на поводу у спокус. Завдяки вольовій саморегуляції людина може контролювати свої поведінку та пригнічувати небажані імпульси, адаптуватись до нових ситуацій та корегувати свої плани відносно них.

Також хотілось би розглянути теорію Антоніо Дамасіо та Марка Бейзера – нейробіологічні основи вольової саморегуляції, в основі якої закладено дослідження нейронних механізмів, які задіяні у прийнятті рішень особистістю та емоційному регулюванню. Тобто вчені, які працювали над цією теорією, дійшли висновку, що вольова саморегуляція має зв'язок з певними частинами головного мозку, такими як миндалина та прифронтальна кора [19].

Виходячи з вищесказаного, ми можемо припускати, що вольову саморегуляцію можна розвивати. Далі розглянемо декілька основних підходів для її розвитку.

1. Когнітивно-поведінкова терапія. Аароном Беком та Альбертом Елісом було розроблено декілька різних технік когнітивного перебудування,

що сприяють позитивній зміні негативних думок, переконань та установок, які в свою чергу заважають ефективній вольовій саморегуляції особистості.

2. Позитивна психологія. Відомий психолог Мартін Селігман, який підкреслював важливість фокусування на сильних сторонах особистості і позитивних емоціях, для того, щоб підвищити рівень благополуччя і саморегуляції.

3. Тренінг усвідомленості. Вченим Джоном Кабат-Зінн було розроблено програму, яка сприяє зменшенню стресу через усвідомлення (MBSR). Ця програма допомагає навички усвідомленості своїх думок, емоцій та тілесних відчуттів.

Незважаючи на різноманітність підходів, усі дослідники сходяться на думці, що саморегуляція – це комплексний механізм, що дозволяє людині свідомо спрямовувати свої зусилля для досягнення конкретних цілей. Цей процес включає як активацію корисних задля досягнення мети потреб і мотивів, і придушення тих, які можуть перешкодити.

1.2. Часова перспектива як психологічне явище

Часовою перспективою називають ключовий аспект, який вивчається психологією часу. Під цим поняттям розуміється складний психологічний конструкт, що відображає суб'єктивне сприйняття особистістю минулого, теперішнього, та майбутнього те, як людина сприймає, організовує та оцінює свій час та час інших людей.

Часова перспектива глибоко впливає на особистість на рівні думок, емоцій, поведінки та інші складові, що в результаті і складають людське життя.

В контексті психології, ми можемо говорити, що часова перспектива розглядається як сукупність уявлень людини про своє психологічне минуле та своє психологічне майбутнє, які існують у даний нинішній проміжок часу. Вона формується під впливом різноманітних факторів, які ми далі розглянемо.

До таких факторів можемо віднести культурні особливості, адже кожна культура розуміє під собою різні цінності та традиції, які стосуються часу. Таким чином, де які культури більш сфокусовані на минулих подіях, а дехто з них навпаки на майбутніх.

Також фактором, який впливає на формування часової перспективи є особистий досвід особистості. Адже кожна людина унікальна, вона переживає емоційно по-різному забарвлені події, якісь з них травматичні, якісь радісні, вона переживає успіх та невдачі, і кожен з цих моментів залишає свій відбиток на часовій перспективі особистості.

Ще одним аспектом, який впливає на розвиток часової перспективи є вік особистості. Адже з віком у кожної людини змінюється сприйняття часу, колись в дитинстві здавалось, що час тягнеться довго, майже безкінечно, а чим старшою стає людина, тим по її відчуттям швидше плине час.

Також варто звернути увагу на такий фактор, як психологічні особливості. Рівень тривожності, оптимізм чи песимізм та інші – кожна з цих рис впливає на те, як особистість сприймає час та його перебіг.

Питанням часової перспективи займався Філіп Зімбардо та Джон Бойд. Саме ці вчені розробили шкалу, яка вимірювала індивідуальні відмінності у часовій перспективі. Ними були виділені п'ять основних орієнтацій: минула негативна, минула позитивна, майбутня орієнтація, теперішня гедоністична, та теперішня фаталістична.

Також хотілось би виділити думку Курта Левіна та Джозефа Нуттіна, які в свій час зробили значний внесок у розумінні поняття часової перспективи.

Курт Левін вважав, що: «часова перспектива – це елемент "психологічного поля", що впливає на планування та прийняття рішень. Майбутні цілі і завдання визначають актуальну поведінку індивіда та його мотивацію» [5].

Джозефом Нуттіним в його працях було виділена важлива роль саме майбутніх планів у тому, як людина себе мотивує, та як себе поводить, тим

самим він розглядав часову перспективу з огляду, як на фактор, що впливає на формування мотиваційної структури особистості.

Абіліу Афонсо Лоуренсу та Марія Олімпія Алмейда Пайва в своєму дослідженні зазначали, що: «що саморегуляція, особливо через використання стратегій вільного контролю, планування часу та подолання прокрастинації, відіграє ключову роль в навчальному успіху людей. Здатність керувати своїм часом та контролювати вольові зусилля допомагає людям краще справлятися з поставленими перед ними задачами, мінімізувати прокрастинацію та покращити свої результати у виконанні певної діяльності» [37].

Варто зазначити, що існує кілька типів часової перспективи, а саме:

- Орієнтація на майбутнє – орієнтація, що спонукає особистість до побудови планів, постановки цілей та прагнуть досягнути успіху у майбутньому;
- Орієнтація на минуле – орієнтація, при якій особистість схильна на постійній основі згадувати минулі події, аналізувати власні помилки та успіхи, саме люди з такою орієнтацією часто відчують ностальгію або печаль;
- Орієнтація на сьогодення – орієнтація, при якій особистість зосереджена на поточній ситуації, насолоджується своїм життям прямо тут і зараз. Такі особистості схильні до імпульсивних дій, та для них не є притаманним планування.

Також варто зазначити про вплив, який часова перспектива робить на різні сфери життя людей.

До таких сфер життя можемо віднести сферу здоров'я, адже часова перспектива, яка несе позитивний характер, то вона позитивно впливає на фізичний та психічний стан людини.

Також ще однією сферою, на яку впливає часова перспектива є міжособистісні стосунки, адже вона прямим чином впливає на те як та з ким ми будуємо стосунки. Також багатьма дослідженнями доведено, що люди, у яких превалює орієнтація на майбутнє частіше досягають успіху у поставлених цілях.

Також часова перспектива відіграє важливу роль у прийнятті особистістю рішень, адже вона впливає на те, які саме фактори ми враховуємо при прийнятті рішень.

Також існує кілька способів, які допомагають розвивати саме позитивну часову перспективу, які б хотілось розглянути у даній роботі.

До таких способів можна віднести:

- Практики усвідомленості, до яких частіше за все відносять медитації, які допомагають людині зосередитись на поточному моменті та прожити його;
- Постановка цілей, коли людина чітко бачить свій план дій та розуміє, що всі цілі, які вона перед собою поставила, в таких випадках людина починає орієнтуватись на майбутнє;
- Спілкування з людьми з позитивним мисленням, адже спілкування з такими людьми змушують особистість фокусуватись на позитивних аспектах життя, що в свою чергу формує часову перспективу.

Підсумовуючи, можна сказати, що часова перспектива – це унікальна властивість особистості, яка формується під впливом багатьох факторів, і яка впливає на життя людини. Розуміння особливостей часової перспективи допомагає особистості краще керувати власним життям, ставити перед собою цілі, які реально досягнути.

1.3. Особливості вольової саморегуляції у вимушених мігрантів

Вимушена міграція підриває психологічну стійкість мігрантів, вимагаючи від них постійної адаптації до нового, невизначеного середовища, що в свою чергу викликає неабиякі виклики для вольової саморегуляції особистості та на її здоров'я. Зокрема стрес, який викликаний міграцією, проявляється у вигляді тривожності, депресивних станів, нервозності, посттравматичного стресового розладу/

К. Верле у своїй практиці приділяла увагу дослідженням особливостей вимушеної міграції людей і таким чином зазначала такі аспекти з якими стикаються мігранти: « мігранти часто стикаються зі значними загрозами особистості на ринку праці приймаючої країни. Ці загрози насамперед пов'язані з такими перешкодами, як відсутність визнання їхніх навичок, культурні відмінності та стигматизація, пов'язана з статусом біженця, що може підірвати їхню професійну ідентичність. Такі стратегії, як кар'єрна переорієнтація, постійне навчання та підтримка громади, відіграють ключову роль у допомозі людині адаптуватися до нових професійних умов» [41].

Дослідження, в яких вивчалися особливості психології міграції вказують на те, що вольова саморегуляція посідає важливе місце у процесі адаптації до нових умов, долати труднощі, ставити перед собою нові цілі та успішно їх досягати, керувати власними станами та емоціями.

Щодо особливостей вольової саморегуляції у вимушених мігрантів, варто зазначити наступні аспекти:

- мінливість вольової саморегуляції: рівень вольової саморегуляції може сильно змінюватись в залежності від певних індивідуальних особливостей особистості, від терміну, на який людина переїхала до іншої країни, від культурних особливостей даної країни, від типу міграції, від рівня соціальної підтримки;
- зв'язок з психологічним благополуччям: виходячи з досліджень, які були проведені різними вченими, виявлено, що вищий рівень вольової саморегуляції позитивно впливає на стан людини, а саме зменшує прояви тривоги та депресивних станів, покращує самопочуття мігрантів та загальний рівень психологічного благополуччя, що сприяє більш успішній адаптації до нових умов життя та культурних особливостей;
- вплив культурних відмінностей: культурні відмінності, котрі наявні між країною походження та країною, куди мігрувала особистість можуть сильно впливати, як негативно, так і позитивно на вольову саморегуляцію мігрантів. Як приклад, можна навести країни, для культури

яких є притаманним колективізм і конформізм, і для мігрантів в цих країнах буде важко приймати самостійні рішення, проявляти ініціативність, та і загалом будуть відчувати обмеженість у своїй автономності;

– роль соціальної підтримки: соціальна підтримка, яку людина отримує, чи навпаки не отримує з боку сім'ї, родичів, близьких друзів чи суспільства, в якому вона перебуває, відіграє важливу роль у піднятті та підтримці рівня вольової саморегуляції. Підтримка допомагає мігрантам краще справлятися зі стресом, почувати себе більш впевнено у постановці нових цілей, та успіху у їх досягненні.

Багато дослідників, були зацікавлені у вивченні особливостей вольової саморегуляції у вимушених мігрантів. Зокрема у опрацьованій літературі згадувалось дослідження, яке вивчало зв'язок між рівнем вольової саморегуляції та психологічного благополуччя у сірійських біженців [7].

Елізабет Стефенсон в своїй роботі пришла до висновку, що: «ефективна саморегуляція, включаючи керування стресом та адаптацію емоцій, позитивно впливає на психологічне благополуччя іммігрантів. Ті, хто активно займався практиками саморегуляції, повідомили про кращу адаптацію та зниження почуття культурного стресу» [40].

Також було наведено для прикладу дослідження, яке під собою мало на увазі вивчення культурних особливостей на вольову саморегуляцію мігрантів з різних країн. І також варто згадати працю, в якій описувалась роль соціальної підтримки на втримання рівня вольової саморегуляції особистості у мігрантів [16].

Хотіли б окремо виділити дослідження Юлії Азгатівни Гімаєвої та Альони Юріївни Маркіної, яке вони проводили у 2022 році, в якому вони визначали особливості зв'язку між копінг-стратегіями та стилями саморегуляції у студентів. В результаті даного дослідження вони виявили, що ефективна вольова саморегуляція позитивно впливає на зниження рівня стресу, та допомагає краще адаптуватись до незнайомого [8].

У 2021 році В.В. Плохих та Л. Супонева, проводили дослідження, в якому: «визначили вплив психологічних захистів на організацію часової перспективи студентів в умовах пандемії COVID-19» [20]. За результатами цього дослідження було доведено, що за допомогою кращої вольової саморегуляції особистість більш ефективно розпоряджається часом та зменшує рівень стресу. Дані аспекти є актуальними для вимушених мігрантів, які не з власної волі змінили своє місцезнаходження та змушені пристосовуватись до нових умов життя.

У підсумку до даного розділу, можемо говорити, що вольова саморегуляція займає провідне місце для адаптації вимушених мігрантів у новому оточенні. Таким чином до особливостей вольової саморегуляції у вимушених мігрантів, ми можемо віднести мінливість вольової саморегуляції, зв'язок з психологічним благополуччям, вплив культурних відмінностей та роль соціальної підтримки.

1.4. Вплив вольової саморегуляції на адаптацію та інтеграцію вимушених мігрантів

Вимушена міграція є складним та травматичним досвідом, який потребує значних зусиль від особистості аби адаптуватись до нових умов. Одним з факторів, що відіграє ключову роль в успішності в інтеграції та адаптації мігрантів у нове соціальне середовище, є вольова саморегуляція.

В даному випадку під вольовою саморегуляцією розуміється здатність особистості свідомо контролювати свої вчинки, думки та емоції, адже велика кількість різноманітних досліджень вказують на те, що перед мігрантами постають різні варіанти труднощів, такі як:

- пошук роботи;
- психологічний стрес;
- вивчення нової мови;
- зміна оточення та ін,

Відповідно до теорії планованої поведінки Айзена і Фішбейна наміри людини, які спрямовані на виконання певної дії повністю залежать від установок, соціальних правил та норм, та сприйняття контролю над ситуацією особистістю [13].

Якщо розглядати вольову саморегуляцію з боку вимушеної міграції, то ми можемо говорити, що вона допомагає людям формувати та реалізовувати власні наміри, які спрямовані на адаптацію до нових культурних особливостей, вивчення нової мови та пошук роботи та заробітку.

Хотілось би зазначити кілька аспектів на які позитивно, або ж негативно впливає вольова саморегуляція у вимушених мігрантів. До цих факторів можна віднести:

1. Успіх адаптації. Так як мігранти у своїй більшості стикаються з високим рівнем стресу, то у свою чергу високий рівень вольової саморегуляції допомагає особистості з ним впоратись. Людині з більш розвиненою вольовою саморегуляцією легше налагоджувати контакт з оточуючими, краще пристосовуються до засвоєння нових навичок, та швидше інтегруються у культурні особливості країни, в якій вони перебувають.

2. Психологічне благополуччя. Вищий рівень вольової саморегуляції позитивно впливає рівень психологічного благополуччя вимушених мігрантів, адже вона допомагає знижувати ризик розвитку депресивних, тривожних станів, ПТСР.

3. Соціальна інтеграція. Для особистостей з високим рівнем вольової саморегуляції є характерним більш активно приймати участь к соціальному житті країни, куди вони мігрували, що в свою чергу пришвидшує їх соціальну інтеграцію. Вони легше заводять знайомства та нових друзів, часто беруть участь у громадських заходах.

В науковій літературі можна знайти доволі багато досліджень, які вивчали взаємозв'язок між адаптацією мігрантів до нових умов життя та вольовою саморегуляцією. Зокрема наводяться приклади дослідження, в

якому вивчався вплив рівня вольової саморегуляції на те, як швидко людина опановує нову мову.

Також згадується дослідження, яке проводилось для визначення взаємозв'язку між рівнем соціальної інтеграції біженців та рівнем вольової саморегуляції. І також було згадано роботу, в якій досліджувалась роль культурних відмінностей у формуванні стратегій саморегуляції у мігрантів [12].

Більш детально розглянемо ще деякі дослідження, наприклад дослідження Д. С. Мальчикової, К. І. Ковальової та Л. В. Лозової, яке вони опублікували у 2018 році. В даній статті дослідниці зазначають, за допомогою ефективної вольової саморегуляції мігранти успішно ставлять нові цілі перед собою, планують своє майбутнє, що полегшує їх інтеграцію у новій країні [16].

У ще одній статті Буковська О.О., яка була опублікована у 2015 році було визначено, що за допомогою вольової саморегуляції мігранти краще пристосовують свої плани до нових умов життя. У своїй роботі дослідниця доводить, що успішний контроль своїх емоцій, думок та поведінки позитивно впливає на рівень стресу у мігрантів, тим самим збільшуючи рівень життєвої задоволеності [3].

У своїй статті Павленко О.В. зазначала, що «формування життєвої перспективи в умовах невизначеності вимагає високого рівня вольової саморегуляції, оскільки мігранти повинні адаптувати свої плани та цілі до нових умов життя, зберігаючи при цьому оптимізм та мотивацію» [18].

У 2019 році Зелінська Я.Ц. у своїй роботі підкреслювала важливий момент, який вказував на те, що вольову саморегуляцію можна покращити за допомогою арт-терапії. І також, що арт-терапія допомагає знизити стрес у вимушених мігрантів, адже під час цих вправ підвищується розвиток самосвідомості та емоційної стійкості. А в свою чергу ці фактори впливають на успіх адаптації та інтеграції мігрантів у новому соціальному середовищі [12].

Ще одна дослідниця Гуляєва А.С. у 2017 році у своїх роботах зазначала, що «ефективна саморегуляція допомагає мігрантам не лише адаптуватися до нових умов життя, але й розвивати нові соціальні зв'язки та знаходити підтримку у новому середовищі. Це є особливо актуальним для вимушених мігрантів, які часто стикаються з почуттям ізольованості та невпевненості у своїх силах» [9].

Вольова саморегуляція один із найважливіших чинників, який визначає успішність адаптації та інтеграції вимушених мігрантів. Вольова саморегуляція позитивно впливає на адаптацію у новій країні, полегшуючи пошук нових знайомств, вивчення мови та влаштування на роботу, та в загальному позитивно впливає на психологічне благополуччя мігрантів

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз літератури свідчить про важливість вольової саморегуляції та часової перспективи у процесі адаптації вимушених мігрантів. Вольова саморегуляція – це комплексний механізм, що дозволяє людині свідомо спрямовувати свої зусилля для досягнення конкретних цілей. Цей процес включає як активацію корисних задля досягнення мети потреб і мотивів, і придушення тих, які можуть перешкоджати.

Часова перспектива – це унікальна властивість особистості, яка формується під впливом багатьох факторів, і яка впливає на життя людини. Розуміння особливостей часової перспективи допомагає особистості краще керувати власним життям, ставити перед собою цілі, які реально досягнути.

Вольова саморегуляція займає провідне місце для адаптації вимушених мігрантів у новому оточенні. Таким чином до особливостей вольової саморегуляції у вимушених мігрантів, ми можемо віднести мінливість вольової саморегуляції, зв'язок з психологічним благополуччям, вплив культурних відмінностей та роль соціальної підтримки.

Вольова саморегуляція один із найважливіших чинників, який визначає успішність адаптації та інтеграції вимушених мігрантів. Вольова саморегуляція позитивно впливає на адаптацію у новій країні, полегшуючи пошук нових знайомств, вивчення мови та влаштування на роботу, та в загальному позитивно впливає на психологічне благополуччя мігрантів

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ

2.1. Теоретичне підґрунтя та методичні засоби

Теоретичним підґрунтям нашого дослідження виступають роботи таких зарубіжних науковців як Д.Ланге, З. Фройд, Р. Райн, Е. Десі, а також вітчизняних науковців, таких як Ю. Вілюнас, І. Сеченов, Л. Гримак, І. Павлов, Є. Ільїн, С. Головін, Л.Мітіна, В. Юркевич Н. Лейтес Н. Ярушкін, А. Брушлинський та К. Абульханова-Славська.

Об'єкт дослідження - самовизначення часової перспективи

Предмет дослідження - вольова саморегуляція та організація часової перспективи

Метою даного дослідження є вивчення особливостей вольової саморегуляції та організації часової перспективи у вимушених мігрантів з України, що проживають за кордоном.

Завдання дослідження

1. Дослідити стратегії вольової саморегуляції, які використовують вимушені мігранти.
2. Вивчити особливості організації часової перспективи у вимушених мігрантів.
3. Виявити зв'язок між стратегіями вольової саморегуляції та організації часової перспективи вимушених мігрантів

Гіпотеза дослідження - вольова саморегуляція позитивно впливає на здатність вимушених мігрантів адаптуватися до нових умов життя, сприяючи ефективній організації часової перспективи та плануванню майбутнього

Для проведення нашого дослідження ми обрали перелік із шести діагностичних методик, котрі допоможуть нам проаналізувати особливості вольової регуляції та часової перспективи вимушених мігрантів.

Дослідження особливостей часової перспективи відбувалось за допомогою опитувальника часової перспективи, автором якого є Ф. Зімбардо

[40]. Часова перспектива. Опитувальник складається із 56 тверджень, котрі є основою для п'яти основних шкал, виділених автором опитувальника, а саме:

- 1) Негативне минуле
- 2) Гедоністичне теперішнє
- 3) Майбутнє
- 4) Позитивне минуле
- 5) Фаталістичне теперішнє

Дані шкали дозволяють дослідити, як людина сприймає свій досвід та структурує його у контексті трьох основних часових вимірів – минулого, теперішнього та майбутнього. Вибір даної методики опосередкований описом найбільш повної структури часової перспективи.

Таким чином негативне минуле показує схильність людини фокусуватись на негативних аспектах її досвіду. Що відбулось у минулому, але на її думку мають вплив на теперішнє та майбутнє. Гедоністичне теперішнє вказує на те, чи схильна людина насолоджуватись життям «в моменті», тим, що відбувається з нею зараз. Шкала майбутнього вказує на орієнтованість людини на подальший час, схильність вибудовувати довгострокові плани. У свою чергу позитивне минуле вказує на сприйняття людиною пройдених моментів у позитивному ключі. Схильність вважати все. Що з нею відбувалось, позитивним досвідом. А шкала фаталістичного теперішнього вказує на схильність сприймати дійсність як долю, на котру людина не може повпливати.

У свою чергу вольова саморегуляція була розглянута нами як багатокомпонентна структура, що включає дослідження власне рівня вольової саморегуляції, вольової організації особистості, життєстійкості, стійкості до стресу та рівня суб'єктивного контролю.

Для дослідження особливостей вольової саморегуляції нами була обрана методика А. Зверькова та Є. Ейдмана [22]. Вибір даної методики опосередкований включеністю не лише загального показника вольової

саморегуляції, а і його складових. Дана методика складається з 30 питань, що складають 3 основні діагностичні шкали:

1) Загальний рівень вольової регуляції – шкала вказує загальну здатність людини контролювати свою поведінку, емоції та дії. Високий рівень вольової регуляції вказує на сильний самоконтроль, здатність досягати поставлених цілей, долати труднощі та вплив зовнішніх обставин.

2) Настирливість – шкала вказує на рівень наполегливості людини у досягненні своїх цілей. Настирливість — це здатність продовжувати працювати над завданням навіть при зіткненні з труднощами, перешкодами або невдачами.

3) Самоконтроль – шкала вказує на здатність людини контролювати свої емоції, поведінку та бажання.

Дослідження вольової організації особистості здійснене завдяки методиці А. Хохлова [24]. Дана методика дозволяє дослідити найбільш повну картину вольової організації особистості, чим і був опосередкований її вибір. Діагностична методика складається із 56 тверджень. В комбінаціях різні твердження складають такі основні шкали дослідження:

Ц – ціннісно-сміслова організація особистості;

О – організація діяльності;

Р – рішучість;

Н – наполегливість;

С – самоконтроль;

См – самостійність;

В – воля (загальний показник).

Показники за шкалами варіюються в діапазоні від 0 до 24 балів, тобто від необхідності повністю планомірно розвивати окреслені вольові якості до розуміння, що якість є повністю сформованою. При цьому загальний показник волі варіюється у числових межах між 0 до 144 балів, тобто від несформованої структури вольової організації до повністю сформованої вольової організації.

Також ми досліджуємо такий показник як життєстійкість і для цього ми маємо на меті використати такий діагностичний інструмент як методика життєстійкості С. Мадді [24]. Методика складається із 45 питань. Окрім загального показника життєстійкості, дана методика дозволяє складові показники життєстійкості, що дозволяє нам описати найбільш повну картину цих особливостей. До таких складових належать:

— Залученість – даний показник відображає, наскільки людина відчуває інтерес до життя та свою залученість в різні сфери життя, наскільки людина бачить сенс в тому що робить

— Контроль – даний показник відображає, наскільки людина відчуває себе центром контролю над власним життям.

— Прийняття ризику – дана шкала вказує ставлення людини до ситуації невизначеності, наскільки в невідомих ситуаціях схильна бачити можливість до розвитку і готова свідомо приймати вольове рішення ризикувати заради цього.

Наступний аспект, котрий ми досліджуємо – це стійкість до стресу, котру ми мали змогу виміряти за допомогою методики С. Максименко [24]. Дана методика була обрана, оскільки дозволяє проаналізувати загальну схильність досліджуваного до стійкості до стресу, що включає всі можливі модальності цього феномену. Дана методика складається з 18 питань та дає загальний показник стійкості до стресу.

Як компонент вольової саморегуляції стійкість до стресу проявляється у здатності тримати під контролем свою поведінку, емоції, страхи, думки, котрі виникають в умовах стресових ситуацій. Тут показник виступає маркером, наскільки поведінка особистості є ефективною в процесі мобілізації власних внутрішніх ресурсів для протистояння стресу.

Останній показник, котрий ми розглянемо в роботі - це рівень суб'єктивного контролю, котрий ми мали змогу дослідити за допомогою методики Дж. Роттера [24]. Дана методика обрана нами, оскільки дозволяє визначити не лише загальну схильність до інтернальності, а також

проаналізувати вплив досліджуваних в різних сферах життєдіяльності. Рівень суб'єктивного контролю можна розглядати як важливий компонент вольової саморегуляції, котрий відображає, яким чином особистість включена в контроль над власним життям – чи вона вважає, що контроль належить тільки їй, чи навпаки вважає, що є безліч зовнішніх факторів, котрі впливають на її життя та долю і сама людина не має впливу на події, що з нею трапляються.

Дана методика складається з 44 питань. Окрім загального показника загальної інтернальності, тобто наявності внутрішнього локусу контролю, методика також визначає включеність особистості в різні сфери життя:

- 1) ІД - шкала інтернальності в області досягнень
- 2) ІН - шкала інтернальності в області невдач
- 3) ІС - шкала інтернальності в сімейних відносинах
- 4) ІП - шкала інтернальності у виробничих відносинах
- 5) ІМ - шкала інтернальності в області міжособистісних відносин
- 6) З - шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби

Отримані результати дослідження після опрацювання заповнених досліджуваними опитувальників надалі підлягають математичній обробці отриманих даних.

В якості методів математичної статистики ми обрали наступні:

1. Описова статистика – це один із основних, базових статистичних методів, котрий використаний нами для дослідження середніх показників по кожній із груп досліджуваних. А також цей метод допомагає нам візуалізувати дані, представити їх у формі таблиць, гістограм тощо.

2. Кореляційний аналіз за методом Ч. Спірмена – це непараметричний метод математичної статистики, котрий має на меті виявити взаємозв'язок між показниками часової перспективи та всіма компонентами вольової саморегуляції, котрі ми розглядаємо.

3. Дисперсійний аналіз - він дозволяє оцінити, чи існують статистично значущі відмінності в середніх значеннях показників вольової саморегуляції

та часової перспективи між різними групами мігрантів, котрі розподілені у нас за віком.

4. Факторний аналіз – даний метод математичного аналізу дозволив нам згрупувати взаємопов'язані змінні, тобто фактори часової перспективи та вольової саморегуляції, що вказує на певний спільний психологічний процес.

2.2. Вибірка дослідження

Вибірка досліджуваних складається з 75 осіб, котрі вимушено мігрували за кордон із початком повномасштабного вторгнення, які були розподілені на три групи за критерієм віку:

- 1) До першої групи увійшли 25 осіб віком від 18 до 25 років
- 2) До другої групи увійшли 25 осіб віком від 26 до 40 років
- 3) До третьої групи увійшли 25 осіб старшого віку (від 50 до 65 років).

Серед загальної вибірки більшість досліджуваних, а саме 70,67% є жінками і лише 29,33% досліджуваної вибірки є чоловіками. Причиною тому є заборона виїзду за кордон для чоловіків, проте серед досліджуваних є ті чоловіки, хто перетнув кордон на початку повномасштабного вторгнення, а також ті, хто має студентську візу і наразі проходить навчання за кордоном.

Досліджувані проживають в таких країнах як Польща, Нідерланди, Німеччина, Словенія. Усі вони є учасниками програми захисту мігрантів з України та стоять на обліку в відповідних центрах зайнятості.

Об'єкт дослідження - самовизначення часової перспективи

Предмет дослідження - вольова саморегуляція та організація часової перспективи

Висновки до розділу 2

Була окреслена вибірка досліджуваних, котра складається із 75 осіб, віком від 18 до 65 років. Що розподілені між собою на три групи за критерієм статі. Усі досліджувані є біженцями із України, що мігрували за кордон у зв'язку із початком повномасштабного вторгнення.

Також був обраний діагностичний інструментарій дослідження: для дослідження особливостей часової перспективи була обрана методика Ф. Зімбардо; для дослідження вольової саморегуляції досліджуваних мігрантів обрана методика А. Зверькова та Є. Ейдмана; для дослідження вольової організації досліджуваних мігрантів обрана методика А. Хохлова; для дослідження життєстійкості досліджуваних ми обрали методику С. Мадді; дослідження стійкості до стресу як компоненту вольової саморегуляції відбуватиметься за допомогою методики С. Максименко; в свою чергу рівень суб'єктивного контролю досліджуваних мігрантів буде досліджений за допомогою опитувальника Дж. Роттера.

До методів математичної статистики відносяться описова статистика, кореляційний аналіз, дисперсійний аналіз, а також факторний аналіз.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ У ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

3.1. Результати дослідження особливостей вольової саморегуляції вимушених мігрантів

В цьому підрозділі ми проаналізуємо результати дослідження вольової саморегуляції досліджуваних мігрантів і всіх компонентів, що є дотичними до цього феномену.

Результат дослідження показників вольової саморегуляції відображений нами у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Особливості вольової саморегуляції вимушених мігрантів

	І група		ІІ група		ІІІ група	
	Середнє	Ст.відх	Середнє	Ст.відх	Середнє	Ст.відх
Вольова саморегуляція	12,120	2,587	12,000	2,160	12,240	3,113
Настирливість	7,960	1,670	7,920	2,120	8,160	2,249
Самоконтроль	6,520	1,735	6,760	1,393	6,200	1,780

Примітка: ст.відх – стандартне відхилення

Результати, вказані у таблиці говорять про середній рівень вираженості загальної вольової саморегуляції досліджуваних мігрантів різних вікових груп, а також середні показники за складовими вольової саморегуляції, такими як настирливість та самоконтроль також в усіх трьох випадках.

Для візуалізації отриманих результатів та більш детального огляду, ми відобразили отримані показники у вигляді гістограми (рис.3.1.)

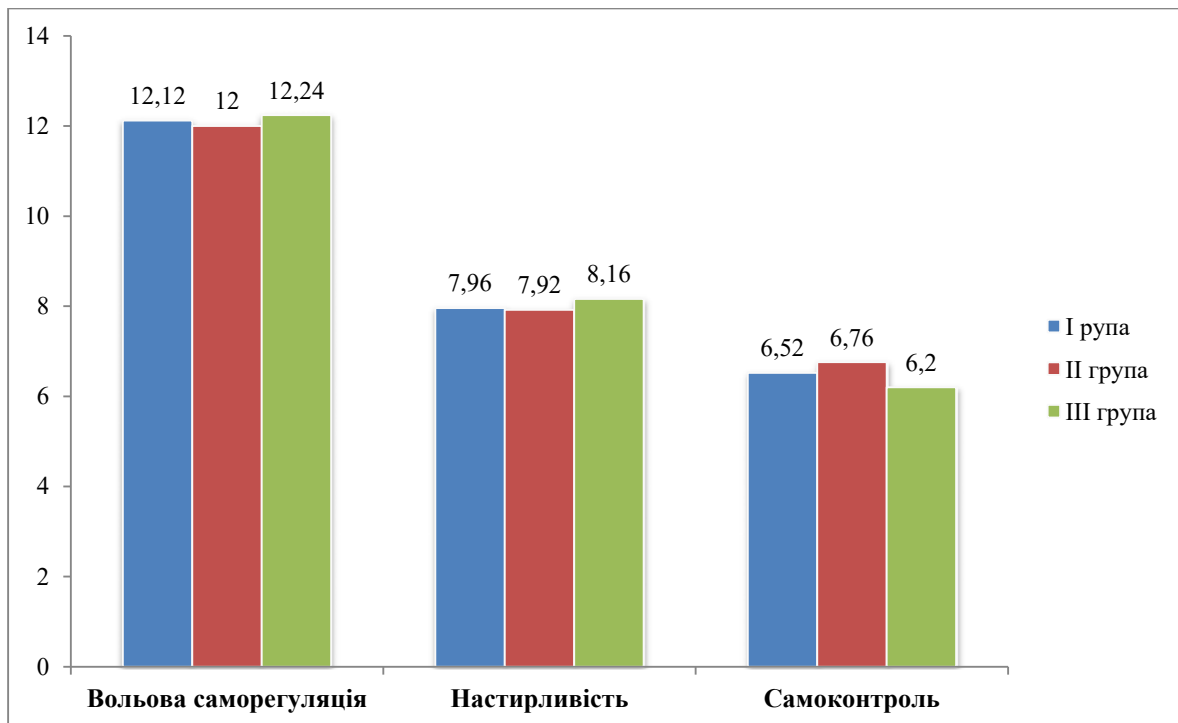


Рис.3.1. - Особливості вольової саморегуляції вимушених мігрантів різного віку

Розглянемо більш детально кожен із окреслених в методиці показників.

Загальний показник вольової саморегуляції у даній методиці розглядається як здатність особистості контролювати свої імпульси, настрій, бажання, поведінку і направляти їх на досягнення поставлених цілей. За результатами дослідження ми бачимо виражений середній рівень вольової саморегуляції для трьох груп досліджуваних, що є свідченням загальної розвиненою здатності до контролю над власною поведінкою, проте в ситуаціях стрес досліджувані можуть переключатись на інші психологічні процеси, наприклад на переживання страху, що не дозволяє їм контролювати себе максимально ефективно. На нашу думку це може залежати від інтенсивності дії тих подій, що так чи інакше впливають на людину – в ситуації дуже сильного стресу досліджуваних може охоплювати страх та паніка, так і навпаки, в найбільш комфортній ситуації досліджувані можуть бути максимально розв'язаними, захопленими, і забувати про контроль.

Настирливість, або ж впертість, також виражена у досліджуваних мігрантів на середньому рівні. Це може означати, що досліджувані мігранти схильні йти до поставленої мети, вперто долати перешкоди, але на це може впливати те, наскільки мета для них актуальна та важлива. Якщо ж мета менш актуальна то досліджувані можуть дозволяти собі відволікатись, іноді навіть здаватись. Або у випадках, коли зовнішні обставини є досить жорсткими чи стресовими, досліджувані можуть відчувати, що в них опускаються руки.

Показники самоконтролю, що обумовлюють здатність особистості стримувати власні імпульси, контролювати власну реакцію на будь які події також виражена на середньому рівні. Це свідчить про те, що в загальному у досліджуваних трьох груп виражена навичка контролювати себе та власну поведінку, про в ситуації високої концентрації стресу, або в ситуації значного тиску на них, досліджуваним важко стримувати себе. Прикладом такої ситуації є саме повномасштабне вторгнення, де досліджувані перебували в страчних, не контрольованих подіях, мали прийняти для себе тяжке рішення щодо міграції за кордон, тож моментами втрачали контроль над власними емоціями та імпульсами.

Таким чином за результатами дослідження ми можемо зазначити наявність середнього рівня вираженості вольової саморегуляції досліджуваних мігрантів різного віку, що говорить про загальну розвинену здатність контролювати себе, власні емоції, поведінку, імпульси, проте ситуації насичені стресом можуть збивати досліджуваних з пантелику. Що говорить про необхідність подальшого розвитку даних навичок.

В ході проведення дослідження ми також аналізуємо показники вольової організації досліджуваних. Дані показники були отримані нами за допомогою методики А. Хохлова. Результат дослідження відображений у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Особливості вольової організації вимушених мігрантів

	І група		ІІ група		ІІІ група	
	Середнє	Ст.відх	Середнє	Ст.відх	Середнє	Ст.відх
Ціннісно-смилова організація	9,640	2,812	10,600	3,149	11,080	3,265
Організація діяльності	11,280	3,129	12,400	3,162	12,840	3,210
Рішучість	11,880	3,370	11,040	3,116	12,120	3,087
Наполегливість	12,200	2,901	11,320	2,495	13,040	3,034
Самоконтроль	11,960	3,409	10,400	3,594	13,080	2,308
Самостійність	11,680	3,132	11,040	2,336	11,680	3,363

Примітка: ст.відх – стандартне відхилення

Розглянемо результати за шкалами, що складають вольову організацію особистості.

Ціннісно-смилова орієнтація досліджуваних осіб першої групи, за отриманим значенням знаходиться в межах середнього рівня, проте дуже близька до нижньої межі. Тобто ми можемо за уважи, що у молодих осіб можливо виникають труднощі із чіткою постановкою цілей або у досягненні цілей, чи в розумінні сутності діяльності, котру вони виконують і сенсу у її виконанні.

При цьому показники старших досліджуваних – зрілого та пенсійного віку, також знаходяться в межах середнього, проте є трохи вищими, що говорить про більш сформовану ціннісно – смыслову організацію особистості, краще інтеграцію цінностей у їхню діяльність.

Щодо показників організації діяльності ми також можемо побачити, що даний показник розвинений у кожної із досліджуваних груп на середньому рівні. Ми можемо говорити про достатньо добре розвинену здатність організовувати свою діяльність, хоча під впливом внутрішніх чи зовнішніх факторів деякі моменти можуть вимагати доопрацювань, оскільки не всі деталі можуть бути врахованими.

Щодо рішучості досліджуваних – тут також ми можемо говорити про достатньо розвинену якість у досліджуваних трьох діагностичних груп – досліджувані схильні приймати для себе вольові рішення, котрі можуть багато в чому вирішувати їхнє життя. Проте існують ситуації, наприклад в контексті дуже глобальних рішень., в котрих досліджувані можуть вагатись. Так, наприклад, рішення міграції за кордон через масштабне вторгнення в Україну, стало дуже складним для прийняття, але остаточним фактором, котре дозволило їм перестати вагатись, є питання безпеки життя.

Наполегливість досліджуваних також знаходиться у межах середнього рівня, що може говорити про те, що дана якість у досліджуваних трьох діагностичних груп є достатньо розвиненою, досліджувані вимушені мігранти схильні до стійкості, проте деякі ситуації вибивають їх з колії, змушують вагатись та відклонятись від намічених планів.

Шкала самоконтролю також вказують на середній рівень розвитку даної якості. Серед усіх досліджуваних груп найвищим та найближчим до верхньої межі даний показник є у групи досліджуваних пенсійного віку, котрі за природою мають більший внутрішній спокій, а також більший внутрішній спокій, що дозволяє їм краще контролювати себе.

Для досліджуваних мігрантів молодого та зрілого віку дана якість також досить добре розвинена, проте все ж всі вони схильні втрачати контроль над ситуацією та над собою в найбільш стресових ситуаціях, де концентрація негативу є найбільш високою.

Показники самостійності також вказують на середній рівень розвитку, що вказує на загальне вміння досліджуваних приймати власні рішення, а також приймати одно особну відповідальність за власні дії, вміння приймати рішення на основі власних суджень та досвіду. Проте існують ситуації, в котрих поля їхнього досвіду виявляється не достатньо, тому вони можуть звертатись за допомогою до більш компетентних осіб.

Також в контексті даної методики нами було розглянуто загальний показник волі, результати дослідження котрого відображені на рисунку 3.2.

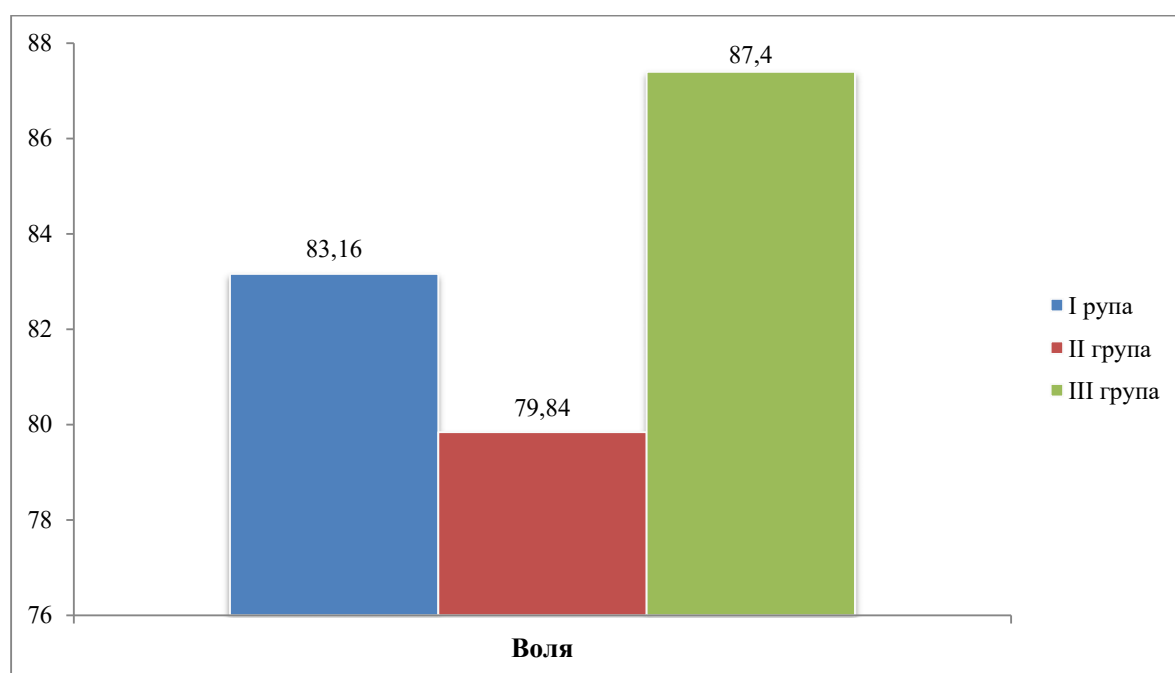


Рис.3.2. – Показники за шкалою «воля» у досліджуваних мігрантів різного віку

За результатами дослідження загального показника ми можемо побачити, що найбільш високими показниками відрізняються досліджувані мігранти пенсійного віку. Саме досліджувані цієї групи демонструють кращу здатність до вольової регуляції та організації поведінки, що робить їх більш стійкими та впевненими в досягненні цілей.

Загалом показники кожної з груп також знаходяться на рівні середнього, що говорить про те, що загалом вольові якості досліджуваних розвинуті доволі добре. Проте в сучасних реаліях, де досліджуваним довелося повністю змінити власний життєвий устрій під впливом страшних стресових обставин, наразі вони вибудовують нові патерни поведінки у новому суспільстві, відповідно всі ці якості потребують подальшого розвитку.

Також для даної методики було проведено порівняння показників за допомогою дисперсійного аналізу. Результати порівняльного аналізу представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Порівняльний аналіз показників вольової організації вимушених мігрантів різного віку

	SS	MS	F	P
Ціннісно-смилова організація особистості	26,880	13,440	1,416	0,249
Організація діяльності	32,347	16,173	1,612	0,207
Рішучість	16,080	8,040	0,788	0,458
Наполегливість	36,987	18,493	2,326	0,105
Самоконтроль	90,587	45,293	4,550*	0,014
Самостійність	6,827	3,413	0,385	0,682
Воля	717,947	358,973	5,501*	0,006

Примітка: * - значимі показники на рівні $p \leq 0,05$

За результатами дисперсійного аналізу ми можемо побачити значущі показники різниці за шкалами самоконтролю ($F = 4,450$; $p = 0,014$) та загальним показником волі ($F = 5,501$; $p = 0,006$). Результати дослідження показують нам, що найвищими показниками відрізняються саме досліджувані третьої групи, тобто досліджуваних вимушених мігрантів пенсійного віку.

Для даної тенденції, на нашу думку, існують декілька причин:

1) життєвий досвід досліджуваних мігрантів пенсійного віку, котрі пережили в своєму житті масу подій та ситуацій, і наразі саме цей досвід допомагає їм краще адаптувати свої якості під нове повсякденне життя;

2) наявність сімейних та соціальних зобов'язань, оскільки вони більшою мірою мають підтримувати родину, власних дітей та онуків, показувати для них приклад, тому їм необхідно мобілізувати власні вольові якості, аби бути ефективними для власного життя та залишатись опорою для близьких;

3) менший рівень імпульсивності, знову ж таки враховуючи їхній життєвий досвід, внутрішній стержень та внутрішній спокій, що дозволяє їм краще контролювати себе;

4) прагнення до само ідентифікації та самозбереження – в даному віці вимушена міграція є досить складним випробуванням, тому для людей пенсійного віку як ні для кого іншого важливо ефективно мобілізувати власні вольові якості для збереження власної ідентичності, аби знайти своє місце в суспільстві, відчувати себе повноцінним та ефективним членом суспільства.

Наступним феноменом, котрий було проаналізовано в рамках нашого дослідження стала життєстійкість особистості. Результати дослідження за шкалами даної методики були відображені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Показники життєстійкості вимушених мігрантів різного віку

	І група		ІІ група		ІІІ група	
	Середнє	Ст.відх	Середнє	Ст.відх	Середнє	Ст.відх
Залученість	27,480	5,051	27,680	5,146	29,040	4,569
Контроль	24,800	4,291	24,720	4,739	25,280	4,188
Прийняття ризику	15,960	3,259	15,320	3,159	14,720	4,179

Примітка: ст.відх – стандартне відхилення

Проаналізуємо результати за кожною із запропонованих шкал дослідження.

Шкала залученості вказує на середній рівень серед усіх досліджуваних груп, проте найближчими до верхньої межі є результати третьої групи досліджуваних, тобто осіб пенсійного віку. Загалом ми можемо сказати, що досліджувані трьох груп активно беруть участь в життєвих процесах, включені в багато життєвих сфер. Досліджувані пенсійного віку, у свою чергу, можуть бути більш залученими в різні сфери життя саме тому, що вони прагнуть бути більш ефективними аби почувати себе більш комфортно ужитті в нових умовах, а також не відчувати себе тягарем для власних дітей та онуків, бути незалежними від їх навичок.

Шкала контролю, що вказує на розуміння людиною власної здатності впливати на події власного життя, вказує на достатньо високі результати у трьох досліджуваних груп. Це може означати, що досліджувані мігранти різного віку мають високу здатність контролювати життєві події, мають владу над своїми думками та діями.

Шкала прийняття ризику, у свою чергу, вказує на середні результати для трьох досліджуваних груп вимушених мігрантів. Це може означати, що досліджувані мігранти різного віку достатньо позитивно ставляться до нових ситуацій в їхньому житті, готові набиратись нового досвіду. Проте в ситуації глобальних змін та глобальної невизначеності нові життєві виклики можуть лякати їх. Таким викладом наприклад могла стати для них ситуація прийняття рішення щодо міграції за кордон, оскільки в даному випадку потрібно було прийняти дуже глобальне рішення щодо повної зміни вже налагодженого життєвого устрою, мігрувати до нової країни та стикнутися із проблемами соціальної та культурної адаптації, фінансових утруднень тощо.

Також в ході дослідження за даною методикою нами був проаналізований загальний показник життєстійкості (рис. 3.3.)

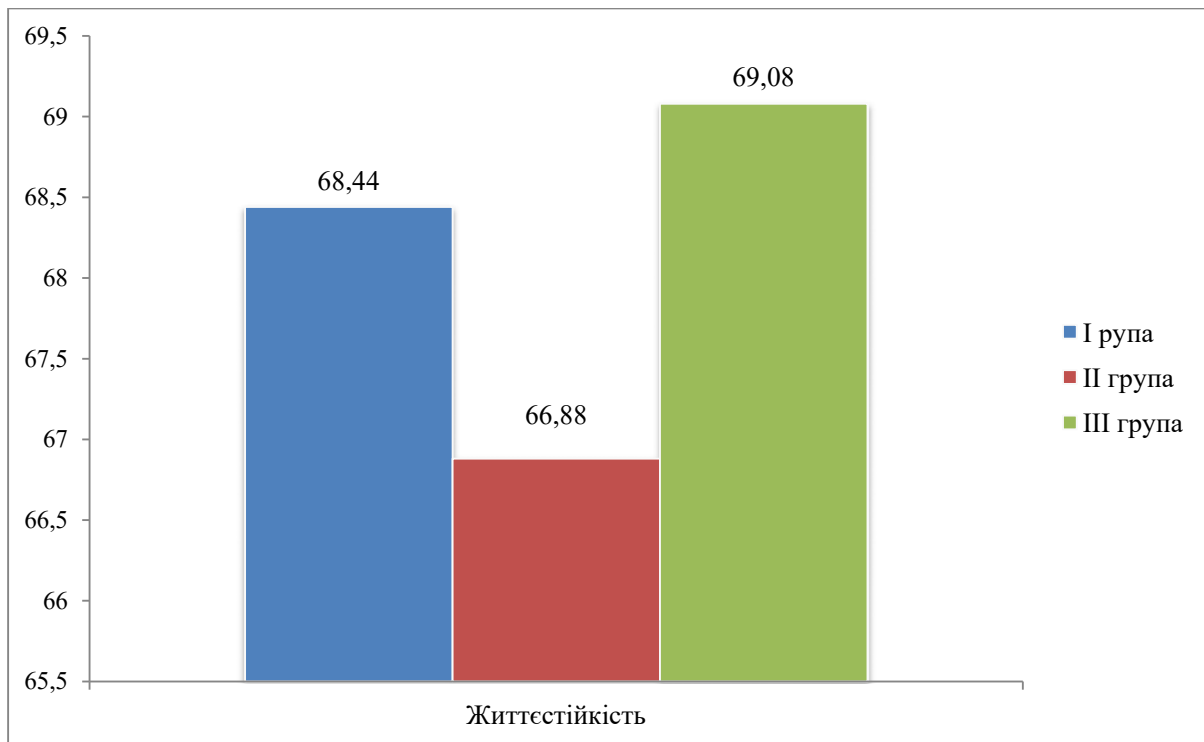


Рис.3.3. – Показники життєстійкості у досліджуваних мігрантнів різного віку

За результатами, позначеними на рисунку вище, можна говорити, що показник життєстійкості для трьох досліджуваних груп українських мігрантів наближений до високий показників. Тобто ми можемо зазначити, що досліджувані маєть досить вправно адаптуватись до життєвих змін, справлятися із труднощами, приймати життєві виклики, мати толерантність до невизначеності.

Найбільш високо життєстійкість виражена у досліджуваних пенсійного віку. Не дивлячись на те, що загалом даний віковий період характеризується непростим сприйняттям змін, особливо глобальних, досліджувані старшого віку краще стійкість до життєвих труднощів. На нашу думку це може бути пов'язано із накопиченим життєвим досвідом та вмінням оперувати їм, модифікувати його під нові життєві обставини, навіть попри те, що особи пенсійного віку, що перебувають за кордоном, мають певні утруднення у соціально-психологічній адаптації – їм складніше освоювати нову мову,

культуру, в них виникають більші ускладнення у процесі працевлаштування і відповно матеріального самозабезпечення.

Натомість найнижчом серед усіх досліджуваних груп середнім показником характеризуються особи зрілого віку, що складають другу групу. Для них зниження рівня життєстійкості можна пов'язати із різного роду тиском та зобов'язаннями, з котрими вони стикаються – вони не можуть приймати рішення виключно за себе, адже мають також враховувати потреби та інтереси власних дітей, від того також і більш інтолерантні до ризиків, оскільки мають прораховувати виток своїх рішень і яким чином це вплине не лише на них, але і на сім'ю, перед котрою вони мають свої зобов'язання. Водночас із цим вони можуть переживати більше життєвих труднощів в процесі соціо-культурної адаптації, оскільки стикаються із рядом побутових питань, котрі потребують їхньої участі – питання виховання, забезпечення родини, освіти тощо, що може підвищувати рівень стресу у їхньому житті.

У свою чергу молоді люди мають високу здатність до адаптації, для них зміни переживаються набагато легше – їм простіше поринати в нову культуру, вони мають кращу фізичку форму та загальні показники фізичного здоров'я, що дозволяє їм розширювати коло у процесі працевлаштування, в силу власного віку вони є більш затребуваними як працівники. Окрім цього вони мають можливість отримувати освіту, засвоювати нові знання, готувати себе до подальшого професійного життя за кордоном. Окрім цього вони мають більш широкі соціальні зв'язки, не лише в оффлайн, а і в онлайн просторі, що дозволяє більш ефективно шукати однодумців для спілкування, що у свою чергу може підвищувати рівень життєстійкості.

Наступними ми розглянемо стійкість досліджуваних українських мігрантів до стресу. Даний показник дала змогу дослідити нам методика С. Максименко. Результати представлені на рисунку 3.4.

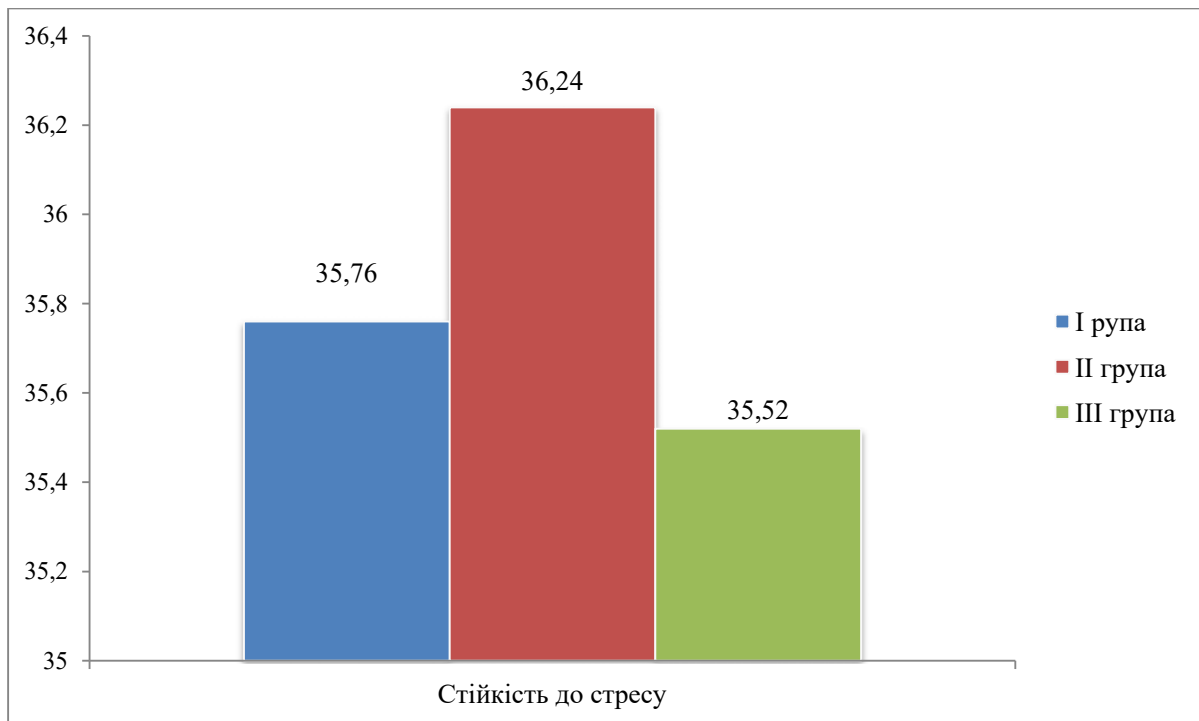


Рис.3.4. – Показники стійкості до стресу у досліджуваних мігрантнів різного віку

Результати дослідження за даною методикою вказують на середній рівень стресостійкості для трьох досліджуваних груп українських мігрантів. Показник наближається до верхньої межі, проте все ж залишається на середньому рівні вираженості.

Даний показник може свідчити про те, що досліджувані можуть ефективно справлятися зі стресом, вибудовувати для себе різні стратегії захисту, що дозволяють їм зберігати внутрішній спокій в ситуаціях, котрі приносять їм суттєвий психологічний дискомфорт. Але, на нашу думку. Зниження рівня стресостійкості може бути опосередковане «потужністю» стресового фактору, що діє на досліджуваних.

Так наприклад ситуація повномасштабного вторгнення виявилась для досліджуваних занадто стресовою, і надлишок стресу, переживань, страху за життя та власну безпеку виявився занадто високим, аби залишатись в цій ситуації та намагатись боротись із ним.

Проте наразі в актуальній ситуації життя, де досліджувані різного віку стикаються із різного роду стресами, пов'язаними із соціокультурною та психологічною адаптацією в новому середовищі, новими умовами життя, професійними умовами та умовами подальшого особистісного розвитку, досліджувані знаходять в собі ресурс на подолання.

Найбільш високим середній бал є у групи досліджуваних вимушених мігрантів зрілого віку. На нашу думку їхні стратегії подолання стресу можуть бути більш сформованими в силу того, що вони стикаються із більшою кількістю професійних та сімейних викликів і їм необхідно більш ефективно управляти стресом.

Останнім показником, котрий ми включили в структуру вольової саморегуляції, є рівень суб'єктивного контролю, що був проаналізований за допомогою методики Дж. Роттера. Результати дослідження інтернальності досліджуваних вимушених мігрантів різного віку представлені у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Показники інтернальності вимушених мігрантів різного віку

	І група		ІІ група		ІІІ група	
	Середнє	Ст.відх	Середнє	Ст.відх	Середнє	Ст.відх
ІО	-0,520	12,768	-5,800	8,865	-3,720	11,426
ІД	0,240	7,108	-1,040	6,367	-0,240	7,126
ІН	-0,600	5,657	-1,280	7,770	-1,080	7,399
ІС	-2,680	5,914	-3,720	5,913	-0,600	7,444
ІП	-1,480	6,279	-2,240	6,685	-2,440	5,591
ІМ	-0,280	3,470	-1,120	4,126	0,160	3,880
З	-0,800	3,797	-1,360	4,563	0,000	3,149

Примітка: ст.відх – стандартне відхилення; ІО - шкала загальної інтернальності; ІД - шкала інтернальності в області досягнень; ІН - шкала інтернальності в області невдач; ІС - шкала інтернальності в сімейних відносинах; ІП - шкала інтернальності у виробничих відносинах; ІМ - шкала інтернальності в області міжособистісних відносин; З - шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби.

Розглянемо значення кожної із зазначених шкал – життєвих сфер, де може проявлятися інтернальність досліджуваних.

Шкала загальної інтернальності вказує на від’ємні значення для усіх досліджуваних груп, що вказує на те, що досліджувані тією чи іншою мірою схильні вважати, що зовнішні фактори мають більш значний вплив на їхнє життя, аніж внутрішні характеристики, тож існують ті обставини, на які, на думку досліджуваних, вони не мають впливу. Найбільш високими показниками екстернальності в даному випадку відрізняється група досліджуваних зрілого віку. При цьому досліджувані молодого віку найбільш наближені до інтернальності, тобто все ж намагаються взяти власне життя під власний контроль, що опосередковане прагненням незалежності, що характерно для даного віку.

Шкала інтернальності в сфері досягнень також вказує на те, що більшою мірою власну відповідальність за досягнення відчують саме молоді досліджувані, що складають першу групу. Молоді люди схильні брати область досягнень під власну відповідальність, розуміючи, що усі надбання залежать виключно від них, і вони ж самі мають «обходити» різні життєві обставини щоб досягати власних цілей. Натомість більш дорослі досліджувані – зрілого та пенсійного віку, в дечому приписують свої досягнення волі випадку.

Натомість інтернальність у невдачах усі досліджувані всіх вікових груп схильні більше приписувати зовнішнім факторам, на які вони не мають впливу. До таких можуть відноситись різні правила та забобони суспільства, військові дії та негаразди, спричинені повномасштабним вторгненням та ряд інших особистих обставин, що трапляються в житті кожного.

Щодо інтернальності у сімейних відносинах – в даному випадку досліджувані трьох діагностичних груп також є більш екстернальними. Що говорить про схильність передавати відповідальність за сімейний побут своїм другим половинкам або іншим членам родини, а також зовнішнім обставинам. Так наприклад наразі є деяка обмеженість досліджуваних у спілкуванні із

сім'єю, що може бути трактована як вимушена міра через війну та міграцію за кордон, налаштування побуту там і не можливості зайвий раз вийти на зв'язок із рідними, що залишились в Україні.

Схожою тенденцією характеризується і інтернальність у виробничих відносинах – наразі досліджувані, перебуваючи в чужій країні, можуть бути схильними до «приписування» перемог та негараздів у трудовій діяльності більшості на колектив, культуру середовища в котрому вони знаходяться. Ставлення до праці і робочих відносин опосередковане тим чи прийняв чи не прийняв їх колектив, чи добре ставлення у мешканців країни до осіб української національності, до осіб зі статусом переселенця тощо.

В сфері міжособистісних відносин ми можемо спостерігати іншу тенденцію – для досліджуваних мігрантів пенсійного віку характерною є саме інтернальність, тобто розуміння того, що вони мають вплив на те, яким чином вони будуть сприйняті іншими, мають вплив на власне сприйняття інших, а також самі є відповідальними за характер та якість стосунків із оточуючими людьми. Натомість досліджувані зрілого та молодого віку є більш екстернальними, вважаючи, що в дечому міжособистісна комунікація залежать від зовнішніх обставин та думок інших.

Результати за шкалою інтернальності в сфері здоров'я та хвороб вказують на те, що досліджувані молодого та зрілого віку схильні більшою мірою вважати, що їхнє здоров'я може залежати від зовнішніх факторів – кількості стресів, екологічній ситуації, спадковості тощо. Натомість особи пенсійного віку мають усереднене уявлення – в деяких ситуаціях вони схильні вважати, що стан здоров'я залежить виключно від них – наскільки вони самі ведуть здоровий спосіб життя, проходять діагностику, займають спортом тощо. Проте в інших випадках є ті ситуації, на які досліджувані пенсійного віку не мають впливу, наприклад погіршення стану здоров'я через поважний вік, високу концентрацію стресу тощо.

Таким чином, за результатами дослідження особливостей вольової саморегуляції досліджуваних українських мігрантів різного віку нами було виявлено, що здатність до вольової саморегуляції досліджуваних виражена на середньому рівні, тобто під впливом зовнішніх обставин, наприклад суттєвих стресів або негаразд, що мають надвисоку концентрацію, досліджувані схильні втрачати контроль над собою, власними думками, емоціями та почуттями. При цьому життєстійкість досліджуваних наближена до високих показників, що говорить про загальну задоволеність життям, залученість в всі його сфери. Важливо відзначити, що найбільш високими показниками відрізняються саме досліджувані пенсійного віку. Стресостійкість досліджуваних українських мігрантів також відрізняється середнім рівнем. Також варто зазначити, що здебільшого досліджувані відрізняються екстернальністю, схильні перекладати відповідальність і контроль за різні сфери власного життя на зовнішні фактори або інших людей – родичів, співрозмовників тощо.

В наступному підрозділі ми розглянемо особливості організації часової перспективи досліджуваних вимушених мігрантів різного віку.

3.2. Результати дослідження особливостей організації часової перспективи у вимушених мігрантів

На цьому етапі дослідження ми проаналізуємо результати аналізу особливостей організації часової перспективи у досліджуваних вимушених мігрантів різного віку. Для отримання даних для аналізу ми користали методику Ф. Зімбардо.

Результати дослідження були представлені нами у форми гістограми на рисунку 3.5.

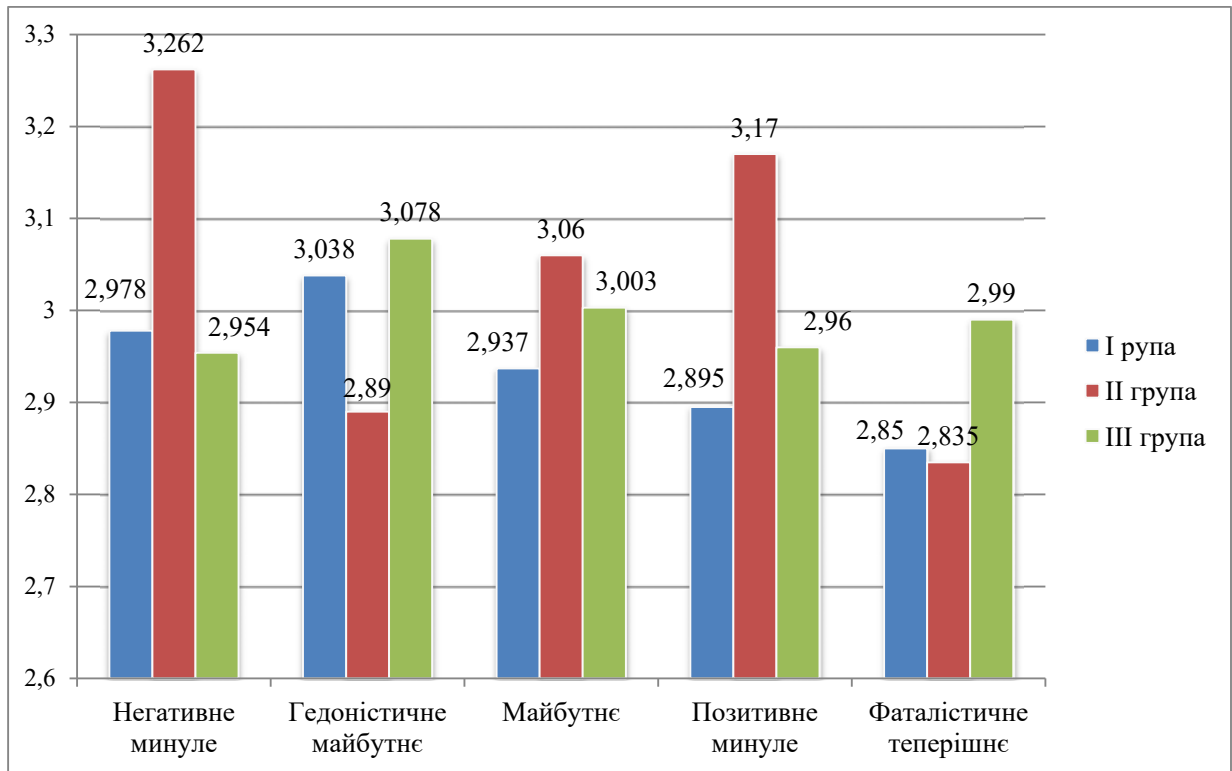


Рис.3.5. – Особливості організації часової перспективи у досліджуваних мігрантнів різного віку

Проаналізуємо отримані результати для кожної з досліджуваних груп.

Найбільш вираженим аспектом для молодих досліджуваних, що складають першу групу є гедоністичне теперішнє. Дана група досліджуваних схильна насолоджуватись життям «в моменті», фокусуватись на тому, що відбувається зараз та як це впливатиме на подальше життя. Дана тенденція, на нашу думку, є характерною саме для молодого віку – це вік насолоди своїм сьогоденням, відчуттям свободи, характеризується прагненням будувати плани, шукати своє місце в соціумі, проживати життя таким. Як воно є і насолоджувати кожним його моментом. При цьому ми можемо побачити, що решта аспектів часової перспективи виражена на усередненому рівні. Тобто ми можемо говорити, що досліджувані досить добре відчують зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім, розуміють значимих пройдених подій, а

також своє плани на майбутнє, проте провідним мотивом досліджуваних є насолода від життя та побудування перспективних планів.

Натомість для досліджуваних вимушених мігрантів зрілого віку провідним є фокусування на минулому. Вони часто пригадують все позитивне. Що відбулось із ними та привело їх до того, якими людьми вони є наразі, але і негативний досвід також не можуть відпустити, фокусуються на переживаннях, котрі відбувались із ними на початку повномасштабного вторгнення, фокусуються на почутті страху та стресу, котрий вони і пережили і наразі роблять все можливе, аби це не повторилось, при цьому подеколи забуваючи про реальне життя, теперішній момент.

Досліджувані пенсійного віку, у свою чергу, схильні дивитись здебільшого у майбутнє, бачити перспективу, будувати плани на подальше життя – яким чином забезпечувати себе, в якій країні жити, яким чином підтримувати зв'язок із рідними, при цьому схильні насолоджуватись нинішнім моментом. Відчуттям свободи, проживанням життя повною мірою, не дивлячись на всі страшні обставити, що стались із ними в минулому.

Результати порівняльного аналізу за даними показниками були відображені у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

**Порівняльний аналіз показників організації часової перспективи
вимушених мігрантів різного віку**

	SS	MS	F	p
Негативне минуле	1,462	0,731	4,165*	0,019
Гедоністичне теперішнє	0,488	0,244	2,070	0,134
Майбутнє	0,189	0,094	0,541	0,585
Позитивне минуле	1,033	0,516	2,023	0,140
Фаталістичне теперішнє	0,365	0,183	0,651	0,525

Примітка: * - значимі показники на рівні $p \leq 0,05$

За результатами дисперсійного аналізу ми можемо побачити значущі показники різниці за шкалою негативного минулого ($F = 4,165$; $p = 0,019$). За даними дослідження ми виявили, що результат досліджуваних вимушених мігрантів зрілого віку є суттєво вищим у порівнянні із молодими досліджуваними та досліджуваними пенсійного віку.

На нашу думку така тенденція може бути обумовлена декількома факторами:

1) втрата стабільності через ситуацію міграції, оскільки досліджуваним цього віку, що до початку повномасштабного вторгнення мали напрацьований життєвий та кар'єрний досвід, фінансову стабільність, а також стабільність для їхніх родин, дітей, наразі мали вимушено покинути все це та починати будувати своє життя з самого початку, налагоджувати побут для себе та рідних. Вимушена міграція зруйнувала ці основи, тому минуле місяцями керує ними, згадуючи весь стрес, що їм довелося пережити

2) травматичний досвід самої міграції, котрий нажалі не може зникнути з пам'яті досліджуваних мігрантів і саме тому має значний вплив на їхнє життя у вигляді негативних спогадів

3) наявність можливої вікової кризи, котра пов'язана із тим, що весь життєвий досвід, що був побудований досліджуваними у минулому наразі зник, їм дуже важко ставити нові цілі, через що вони відчують розчарування та зневіру і частіше повертаються до того, що вони переживали раніше, як цей досвід допомагає їм так і заважає

Таким чином, за результатами дослідження особливостей часової перспективи досліджуваних вимушених мігрантів нами було виявлено, що досліджувані молодого віку, що складають першу групу досліджуваних, а також пенсійного віку, що складають третю групу досліджуваних, більшою мірою орієнтовані на майбутнє і на гедоністичне теперішнє. У той час досліджувані зрілого віку, що складають другу групу досліджуваних більше сфокусовані на минулому.

3.3. Взаємозв'язок вольової саморегуляції та часової перспективи вимушених мігрантів

На останньому етапі дослідження нами будуть проаналізовані зв'язки між часовою перспективою досліджуваних мігрантів та особливостями вольової саморегуляції. Для проведення даного дослідження нами були використані кореляційний та факторний аналіз.

Першими ми проаналізуємо результати кореляційного аналізу за методом Ч. Спірмена. Результати дослідження для вимушених мігрантів молодого віку представлені в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7.

Зв'язки між часовою перспективою та особливостями вольової саморегуляції досліджуваних мігрантів молодого віку

	Негативне минуле	Гедоністичне теперішнє	Майбутнє	Позитивне минуле	Фаталістичне теперішнє
Настирливість	0,17	-0,01	0,12	0,49*	-0,04
Самоконтроль	0,37*	0,04	0,07	0,04	0,29
Організація діяльності	-0,03	0,06	-0,08	0,20	-0,32*
Наполегливість	-0,02	-0,28	-0,48*	0,13	-0,19
Самоконтроль	-0,08	-0,37*	0,04	-0,22	0,22
Самостійність	0,43*	-0,01	0,09	-0,22	0,39*
Воля	-0,08	-0,36*	-0,04	-0,28	0,25
Життєстійкість	0,10	-0,34*	-0,07	-0,08	0,31*
Контроль	0,26	-0,35*	0,10	0,37*	-0,07
Прийняття ризику	-0,13	0,11	0,21	-0,38*	0,42*

Стійкість до стресу	-0,26	-0,49*	-0,21	-0,05	-0,02
ІД	0,08	-0,15	0,39*	-0,40*	-0,02
ІН	-0,29	-0,05	-0,07	-0,41*	0,33*
ІМ	0,05	-0,22	0,40*	-0,22	0,44*

Примітка: * - значимі показники на рівні $p \leq 0,05$; ІД - шкала інтернальності в області досягнень; ІН - шкала інтернальності в області невдач; ІМ - шкала інтернальності в області міжособистісних відносин.

Аналіз зв'язків між часовою перспективою та особливостями вольової саморегуляції досліджуваних українських мігрантів молодого віку вказує на наявність декількох значимих кореляцій. Розглянемо ці зв'язки більш детально.

Існує зв'язок між показниками негативного минулого та самоконтролю досліджуваних мігрантів молодого віку ($r = 0,37$, $p \leq 0,05$). Даний зв'язок вказує на те, що фокусування молодих людей на негативних аспектах свого минулого може підвищувати рівень самоконтролю аби компенсувати даний негативний досвід.

Також існує зв'язок між негативним минулим та самостійністю молодих людей ($r = 0,43$, $p \leq 0,05$), що може вказувати на те, що молоді мігранти прагнуть до незалежності, прагнуть приймати самостійні рішення та контролювати власне життя аби уникнути повторного негативного досвіду, котрий вже був пережитий ними у минулому.

У свою чергу позитивне минуле має прямий зв'язок із показниками настирливості ($r = 0,49$, $p \leq 0,05$) та контролю ($r = 0,37$, $p \leq 0,05$) у молодих людей, що вказує на прагнення контролю та наполегливості для закріплення власного набутого позитивного досвіду. При цьому існує негативний зв'язок із показниками прийняття ризику ($r = -0,38$, $p \leq 0,05$), що вказує на обережність у прийнятті ризикованих рішень аби не втратити цей позитивний досвід.

Виявлений зворотний зв'язок між показниками гедоністичного майбутнього та волі у молодих мігрантів ($r = -0,36, p \leq 0,05$), а також із їхніми показниками стійкості до стресів ($r = -0,49, p \leq 0,05$), що вказує на те, що молоді люди, котрі орієнтовані на задоволення та задоволення та короткострокові перспективи, меншою мірою проявляють свій вольовий потенціал, а також є більш уразливими до стресових подій, що спіткають їх в теперішньому часі.

Щодо зв'язків компонентів волювої саморегуляції із майбутнім, нами було виявлено позитивний зв'язок між майбутнім, а також інтернальністю у досягненнях ($r = 0,39, p \leq 0,05$), а також із інтернальністю у міжособистісних стосунках ($r = 0,40, p \leq 0,05$). Це може означати, що орієнтація молодих людей на майбутнє продукує більшу впевненість у власних досягненнях, а також більшу включеність у спілкування із іншими людьми.

При цьому було виявлено негативний зв'язок між майбутнім та наполегливістю ($r = -0,48, p \leq 0,05$), що вказує на те, що орієнтація на майбутнє пов'язана із труднощами у прояві прагнення до досягнення цілей в теперішньому часі, дає усвідомлення, що у майбутньому вони досягнуть всього, що хочуть, проте у теперішньому можливо робити менший акцент на досягненнях.

Орієнтація на фаталістичне теперішнє прямо пов'язана із такими показниками як самотійність ($r = 0,39, p \leq 0,05$), життестійкість ($r = 0,31, p \leq 0,05$), та прийняття ризику ($r = 0,42, p \leq 0,05$), що вказує на схильність приймати самотійні ризиковані рішення та залишатись при цьому в стані психологічного комфорту через фактичну відсутність впливу на витoki ситуації, що з ними відбуваються.

При цьому виявлено негативний зв'язок між фаталістичним теперішнім та інтернальністю у невдачах ($r = 0,33, p \leq 0,05$), що вказує на те, що молоді люди мають переконання, що невдачі є результатом зовнішнього впливу і виток негативних ситуацій ніяким чином не піддаються їхньому контролю.

Результати дослідження для вимушених мігрантів зрілого віку представлені в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8.

**Зв'язки між часовою перспективою та особливостями вольової
саморегуляції досліджуваних мігрантів зрілого віку**

	Негативне минуле	Гедоністичне теперішнє	Майбутнє	Позитивне минуле	Фаталістичне теперішнє
Вольова саморегуляція	-0,30*	-0,30*	0,01	0,12	0,44*
Самоконтроль	-0,39*	-0,19	0,01	-0,05	0,44*
Ціннісно-смилова організація особистості	-0,46*	0,01	0,13	0,46*	0,04
Організація діяльності	0,03	0,01	-0,58*	0,20	0,22
Рішучість	-0,31*	0,16	0,18	0,10	0,08
Наполегливість	0,15	0,18	0,34*	-0,15	-0,19
Самоконтроль	0,06	-0,07	-0,45*	0,03	0,14
Воля	-0,08	0,30*	-0,32*	0,25	0,04
Життєстійкість	-0,23	-0,30*	0,11	0,13	0,21
Контроль	-0,24	-0,53*	-0,03	0,04	0,14
Прийняття ризику	-0,18	-0,1	-0,11	0,11	0,30*
Стійкість до стресу	0,09	-0,50*	-0,27	0,12	0,25
ІД	-0,21	0,20	-0,31*	-0,08	0,14
ІН	-0,18	-0,39*	-0,03	-0,02	0,01
ІМ	-0,12	0,01	-0,05	0,37*	0,02

Примітка: * - значимі показники на рівні $p \leq 0,05$; ІД - шкала інтернальності в області досягнень; ІН - шкала інтернальності в області невдач; ІМ - шкала інтернальності в області міжособистісних відносин.

Аналіз зв'язків між часовою перспективою та особливостями вольової саморегуляції досліджуваних українських мігрантів зрілого віку вказує на наявність декількох значимих кореляцій. Розглянемо ці зв'язки більш детально.

Орієнтація на негативне минуле у мігрантів зрілого віку має негативні зв'язки із показниками вольової саморегуляції ($r = -0,30, p \leq 0,05$), самоконтролю ($r = -0,39, p \leq 0,05$) і ціннісно-сислової організації особистості ($r = -0,46, p \leq 0,05$) та рішучості ($r = -0,31, p \leq 0,05$). Такі зв'язки вказують на те, що мігранти зрілого віку, що фокусуються на пережитому негативному досвіді можуть відсувати утруднення у контролі над власними діями та рішеннями, втрачати життєві орієнтири та цінності, а також послаблювати здатність досліджуваних приймати зважені рішення в процесі життя та бути ефективними для самих себе.

При цьому орієнтація на позитивне минуле прямо пов'язана із ціннісно-сисловою організацією особистості ($r = 0,46, p \leq 0,05$) та інтернальністю у міжособистісних відносинах ($r = 0,37, p \leq 0,05$), що вказує на те. Що позитивний пережитий досвід і фокус на ньому пов'язаний із кращим орієнтуванням у життєвій цінностях, а також поліпшує міжособистісну комунікацію із іншими у досліджуваних мігрантів зрілого віку.

Показник гедоністичного теперішнього зворотно корелює з такими показниками як вольова саморегуляція ($r = -0,30, p \leq 0,05$), життєстійкість ($r = -0,30, p \leq 0,05$), контроль ($r = -0,53, p \leq 0,05$), та стійкість до стресу ($r = -0,50, p \leq 0,05$). Це може означати, що орієнтація на короткострокове майбутнє задоволення зменшує здатність мігрантів зрілого віку зповна контролювати себе, відчувати повне задоволення від життя та психологічний комфорт, а також боротись зі стресом. При цьому показник гедоністичного майбутнього прямо корелює із показниками волі ($r = 0,30, p \leq 0,05$), що вказує на те, досліджувані мігранти зрілого віку можуть мобілізувати свої вольові якості заради досягнення короткострокових цілей чи задоволення потреб.

Показник орієнтації на майбутнє має зворотній зв'язок із такими аспектами як організація діяльності ($r = -0,58, p \leq 0,05$), самоконтроль ($r = -0,45, p \leq 0,05$) та інтернальність у сфері досягнень ($r = -0,31, p \leq 0,05$). Такі зв'язки означають, що зосередженість на майбутніх перспективах ускладнює організацію і управління поточною діяльністю досліджуваних мігрантів зрілого віку, а також знижує відповідальність осіб за власні досягнення, можливо, через завищені очікування до себе та до своїх результатів, котрі могли б статись у майбутньому. При цьому існує позитивний зв'язок орієнтації на майбутнє та наполегливості ($r = 0,34, p \leq 0,05$), що говорить про внутрішнє розуміння необхідності досягати своїх поставлених цілей і прикладати зусилля для подальший майбутніх перемог.

У свою чергу показник фаталістичного теперішнього має прямий зв'язок із такими характеристиками як вольова саморегуляція ($r = 0,44, p \leq 0,05$), самоконтроль ($r = 0,44, p \leq 0,05$) та прийняття ризику ($r = 0,30, p \leq 0,05$), що свідчить про те, що мігранти зрілого віку з установкою на теперішнє більшою мірою готові ризикувати та розвивати стратегії саморегуляції, оскільки врешті вважають, що не матимуть впливу на витоки подій.

Результати дослідження для вимушених мігрантів пенсійного віку представлені в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9.

Зв'язки між часовою перспективою та особливостями вольової саморегуляції досліджуваних мігрантів пенсійного віку

	Негативне минуле	Гедоністичне теперішнє	Майбутнє	Позитивне минуле	Фаталістичне теперішнє
Вольова саморегуляція	-0,39*	-0,06	0,1	-0,03	-0,22

Настирливість	-0,34*	0,02	0,05	0,05	-0,14
Самоконтроль	-0,37*	-0,15	0,21	-0,1	-0,36*
Ціннісно-смилова організація особистості	0,21	0,07	0,03	0,51*	-0,28
Самостійність	0,11	0,06	-0,33*	-0,18	0,54*
Прийняття ризику	0,04	0,07	0,13	0,23	-0,35*
Стійкість до стресу	0,08	-0,06	-0,16	0,45	-0,33*
ІН	0,08	-0,50*	-0,03	-0,12	0,01
З	0,12	0,23	0,29	0,05	-0,32*

Примітка: * - значимі показники на рівні $p \leq 0,05$; ІН - шкала інтернальності в області невдач; З - шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби.

Аналіз зв'язків між часовою перспективою та особливостями вольової саморегуляції досліджуваних українських мігрантів пенсійного віку вказує на наявність декількох значимих кореляцій. Розглянемо ці зв'язки більш детально.

Орієнтація на негативне минуле має зворотні зв'язки із такими чинниками як вольова саморегуляція ($r = -0,39$, $p \leq 0,05$), настирливість ($r = -0,34$, $p \leq 0,05$) та самоконтроль ($r = -0,37$, $p \leq 0,05$). Такі зв'язки свідчать про те, що звертаючись до негативних спогадів українські мігранти зрілого віку мають змоги меншою мірою контролювати себе та свої дії, тобто в сфері вольової саморегуляції вони стають менш ефективними, оскільки накопичений за багато років негативний досвід створює відчуття внутрішнього тиску, котрий у свою чергу ускладнює регуляцію поведінки.

Проте звернення до позитивного минулого і накопиченого позитивного досвіду сприяє кращому розумінню власних цілей та цінностей ($r = 0,51$, $p \leq 0,05$), більшій стійкості до стресових подій ($r = 0,45$, $p \leq 0,05$), а також на більшу орієнтованість на міжособистісні зв'язки та особисту відповідальність за них ($r = 0,37$, $p \leq 0,05$).

Націленість на гедоністичне майбутнє, у випадку із українськими мігрантами пенсійного віку має зворотній зв'язок із інтернальністю в області невдач ($r = -0,50$, $p \leq 0,05$), що говорить про те, що орієнтованість на короткострокові задоволення і відсутність довгострокового планування послаблює відповідальність осіб пенсійного віку за невдачі, що трапляються із ними.

У свою чергу орієнтованість на більші перспективи у майбутньому має зворотній зв'язок із самостійністю досліджуваних даної групи ($r = -0,33$, $p \leq 0,05$). За особливостями пенсійного віку дана категорія більшою мірою є залежною від фізичних та соціальних чинників, що робить їх менш самостійними, а міркування щодо майбутнього життя можуть викликати не аби яку стурбованість цією залежністю.

Орієнтація на фаталістичне теперішнє в даній групі досліджуваних українських мігрантів має негативний зв'язок із такими чинниками вольової саморегуляції як самоконтроль ($r = -0,36$, $p \leq 0,05$), прийняття ризику ($r = -0,35$, $p \leq 0,05$) та стійкість до стресу ($r = -0,33$, $p \leq 0,05$). Тобто досліджувані мігранти пенсійного віку, що схильні вважати, що теперішнє не підпорядковується їхньому контролю, важче контролюють себе. не схильні приймати ризиковані рішення, а також є більш чутливими до стресових факторів.

Для більш детального розгляду зв'язків між компонентами вольової саморегуляції та часової перспективи досліджуваних українських мігрантів різного віку нами також було проведено факторний аналіз, котрий дав нам можливість окреслити значимі фактори, проаналізувати позитивні та негативні факторні навантаження, а також проаналізувати зв'язки між ними.

Першими ми представимо результати дослідження для групи молодих українських мігрантів. Результати продемонстровані у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10.

**Результати факторного аналізу для групи українських мігрантів
молодого віку**

Фактор 1		Фактор 2	
Фактор	Навантаження	Фактор	Навантаження
Фаталістичне теперішнє	0,600	Наполегливість	-0,577
Самоконтроль	0,572	Життестійкість	-0,687
Організація діяльності	-0,531	Залученість	-0,576
Самостійність	0,555	Загальна інтернальність	0,533
Загальна інтернальність	0,607	Інтернальність в області досягнень	0,588
Інтернальність у виробничих відносинах	0,763	Інтернальність в області невдач	0,598

Перейдемо до детального опису відокремлених факторів із тими навантаженими, котрі входять до їх структури.

До першого фактору входять такі чинники як фаталістичне теперішнє, самоконтроль, організація діяльності, самостійність, загальна інтернальність та інтернальність у сфері виробничих відносин. Даний фактор ми умовно можемо назвати «фаталістична інтернальність та самоконтроль».

Даний фактор говорить про те, що молоді українськи мігранти можуть переживати відчуття фаталізму, відчуття відсутності контролю над своїм нинішнім життям. Однак позитивне навантаження таких чинників як самоконтроль та самостійність вказують на те, що вони все ж прагнуть тримати своє життя під контролем, хоча б в якихось його окремих сферах.

Загальнаінтернальність та інтернальність у сфері виробничих відносинах, у поєднанні із фаталістичним майбутнім також вказує на те, що попри відчуття фаталізму та не контрольованості зовнішніх обставин. Молоді люди все ж прагнуть зберегти відчуття внутрішнього контролю над собою, на своєю діяльністю, зокрема професійною. В умовах міграції професійна діяльність багато в чому опосередковує подальшу якість життя, саме тому молоді люди намагаються прикладати зусилля для того, аби мати змогу оперувати власними ресурсами навіть в ситуаціях на які вони, можливо, не мають глобального впливу.

Негативне навантаження у показниках організації діяльності, у даному випадку, суттєво підсилює картину фаталізму у молодих мігрантів оскільки фаталістичне світосприйняття часто стає поштовхом до зниження мотивація до планування і впорядкування діяльності тому що молоді люди мають відчуття, що незалежно від здійснених зусиль остаточним фактором вирішення ситуації все одно стануть якісь зовнішні чинники, що не залежать від них.

Другий фактор включає в себе такі чинники як наполегливість, життєстійкість, залученість, загальну інтернальність, а також інтернальність в області досягнень та в області невдач. Умовно ми можемо назвати його «Зниження життєстійкості та відповідальності за невдачі».

На нашу думку даний фактор описує певний внутрішній конфлікт, з котрим зіштовхуються мігранти молодого віку. З одного боку в них наявне відчуття ослабленості внутрішніх ресурсів, відсутність належної наполегливості, відсуття психологічного комфорту та задоволеності життям, через що вони менш активно включаються в активну діяльність, та меншою мірою здатні протистояти життєвим трудношам.

Проте з іншого боку висока інтернальність надає їм стимул до того, аби брати відповідальність за результати власних дій.

Така розбіжність між тим. Що вони відчувають і тим, що вони заради самих себе змушені брати відповідальність та долати перешкоди може

викликати відчуття суттєвого психологічного тиску, спричиняти додатковий стрес.

Таким чином, обидва фактори відображають складний адаптаційний процес, де прагнення до самоконтролю і відповідальності зустрічаються з відчуттям фаталізму та ослабленням життєстійкості, що створює додатковий емоційний тягар для молодих мігрантів.

Наступними ми представимо результати дослідження для групи українських мігрантів зрілого віку. Результати продемонстровані у таблиці 3.11.

Таблиця 3.11.

Результати факторного аналізу для групи українських мігрантів зрілого віку

Фактор 1		Фактор 2	
Фактори	Навантаження	Фактори	Навантаження
Гедоністичне теперішнє	0,550	організація діяльності	0,806
Вольова саморегуляція	0,785	воля	0,853
Настирливість	0,598	Інтернальність в області досягнень	0,550
Контроль	-0,746	Інтернальність в області міжособистісних відносин	0,526
Інтернальність в області невдач	-0,625		

Для зрілих українських мігрантів факторний аналіз виявив два основні фактори, які відображають їх психоемоційні установки та поведінкові орієнтації в умовах адаптації.

Перший фактор включає в себе такі компоненти як гедоністичне майбутнє, вольова саморегуляція, настирливість, контроль та інтернальність в області невдач. Умовною назвою для нього може бути «Гедоністична саморегуляція з обмеженим контролем над невдачами».

Він описує прагнення мігрантів зрілого віку до досягнення майбутнього задоволення та насолоди, що говорить про загальний позитивний погляд на майбутнє, орієнтування досліджуваних на внутрішній та зовнішній комфорт.

Високі позитивні навантаження вольової саморегуляції та наполегливості можуть свідчити про розвинену здатність досліджуваних контролювати власні дії, поведінку, емоції, прагнення до досягнення поставлених цілей.

Однак наявність негативного навантаження у показниках контролю та інтернальності в області невдач говорить про те, що досліджувані можуть перекладати відповідальність за негаразди на зовнішні обставини, тобто стикаючись з проблемами вони втрачають відчуття контролю, що може, у свою чергу, знижувати ефективність управління собою.

Другий фактор, у свою чергу, має виключно позитивні навантаження і включає в себе такі характеристики як організація діяльності, воля, інтернальність у сфері досягнень та у сфері міжособистісних відносин. Назва фактору – «Вольова організація діяльності та відповідальність за досягнення».

Фактор відображає високу організованість досліджуваних мігрантів зрілого віку та високий прояв вольових якостей, що дозволяє їм ефективно планувати власне життя, досягати поставлених цілей.

Високе позитивне навантаження на такі чинники як організація діяльності та воля демонструє здатність до ретельного планування на шляху до поставлених цілей, структурування власних зусиль.

Також фактор містить високе позитивне навантаження на чинники інтернальності у сфері досягнень та у сфері міжособистісних відносин, що свідчить про прагнення брати відповідальність як за власні успіхи, так і за якість спілкування із іншими людьми.

Загалом можна сказати, що для українських мігрантів зрілого віку характерна певна складність адаптаційного процесу до нового життя. З одного боку вони прагнуть до майбутнього комфорту та саморозвитку, демонструють високий рівень волевиявлення та самоконтролю, однак при зіткненні із невдачами у досліджуваних виникає розуміння, що всі негаразди є зовнішніми, що не піддаються контролю, відповідно, обмежує їх відчуття відповідальності. З іншого боку досліджувані мігранти зрілого віку характеризуються високою цілеспрямованістю, відповідальністю за досягнення, мають високу адаптивну здатність, доволі комунікабельні та товариські.

Останніми ми представимо результати дослідження для групи українських мігрантів пенсійного віку. Результати продемонстровані у таблиці 3.12.

Таблиця 3.12.

**Результати факторного аналізу для групи українських мігрантів
пенсійного віку**

Фактор 1		Фактор 2	
Фактори	Навантаження	Фактори	Навантаження
Вольова саморегуляція	0,663	Настирливість	0,538
Настирливість	0,559	Загальна інтернальність	0,826
Самоконтроль	0,615		
Життестійкість	0,611		
Інтернальність в сімейних відносинах	-0,534		

Для українських мігрантів пенсійного віку факторний аналіз виявив два основні фактори.

До першого фактору віднесені такі чинники як вольова саморегуляція, настирливість, самоконтроль, життєстійкість та інтернальність в сімейних відносинах. Фактор має умовну назву «Вольова саморегуляція та життєстійкість з обмеженим впливом на сімейні відносини».

Даний фактор свідчить про розвинені вольові якості досліджуваних мігрантів пенсійного віку, їхню здатність справлятися із труднощами, спираючись на власний багатий досвід, котрий також і допомагає їм на шляху до досягнення власних цілей. Високе навантаження на фактор життєстійкості вказує на високу внутрішню витривалість, що допомагає їм справлятися із різними життєвими викликами, в тому числі і з труднощами, спричиненими міграцією. Проте існує також негативне навантаження на фактор інтернальності у сімейних відносинах, що говорить про наявне відчуття обмеженого впливу на сімейні взаємини.

Другий фактор відображає сильне позитивне навантаження на загальну інтернальність та настирливість. Його назва умовно позначається як «Наполегливість та висока інтернальність».

Даний фактор описує мігрантів пенсійного віку як осіб із великою долею відповідальності, розуміння себе як головного чинника досягнення успіху та подолання всіх труднощів.

Таким чином у загальному ми можемо зазначити, що досліджувані мігранти пенсійного віку мають міцно сформовану адаптивну позицію, що підтверджує наявність двох факторів. Обидва фактори включають такі характеристики особистості як наполегливість, самоконтроль, стійкість, необхідні для подолання труднощів.

Висновки до розділу 3

1. Виявлено середній рівень вираженості вольової саморегуляції у всіх вікових груп мігрантів. Незважаючи на розвинену здатність до контролю власної поведінки, в стресових ситуаціях учасники схильні переключатися на інші психологічні процеси, такі як страх. Це свідчить про потребу вдосконалення вольових навичок для подолання стресу в нових умовах життя.

2. Визначено, що компоненти вольової організації особистості досліджуваних мігрантів усіх вікових груп, а саме показники ціннісно-сміслової організації, організації діяльності, рішучості, наполегливості, самоконтролю та самостійності втрачені на середньому рівні. Досліджувані українські мігранти демонструють достатньо розвинені вольові якості, але в умовах інтенсивного стресу провають потребу додаткового самоконтролю.

3. Виявлено, що життєстійкість досліджуваних українських мігрантів наближена до високих показників, що говорить про загальну задоволеність життям, залученість в всі його сфери. Найбільш високими показниками відрізняються саме досліджувані пенсійного віку – вони відчують свою здатність впливати на події свого життя і демонструють активну участь у життєвих процесах.

4. Проаналізовано, що стресостійкість досліджуваних українських мігрантів виражена на середньому рівні. В умовах високого стресу, такого як військовий конфлікт, учасники інколи втрачають контроль над своїми емоціями та імпульсами. У старших мігрантів спостерігається вища здатність до управління стресом завдяки їхньому досвіду та стійкості, що допомагає їм краще адаптуватися до нових обставин.

5. Визначено, що українські мігранти усіх вікових груп відрізняються екстернальністю, схильні перекладати відповідальність і контроль за різні сфери власного життя на зовнішні фактори або інших людей – родичів, співрозмовників тощо.

6. Виявлено, що досліджувані молодого віку, а також пенсійного віку, що складають третю групу досліджуваних, більшою мірою орієнтовані на майбутнє і на гедоністичне теперішнє. У той час досліджувані зрілого віку більше сфокусовані на минулому.

7. Результати кореляційного аналізу вказують на наступні значущі зв'язки. Для групи українських мігрантів молодого віку визначено, що орієнтація на негативне або позитивне минуле пов'язане із розвитком контролю та самоконтролю, тоді як орієнтація на гедоністичне теперішнє пов'язана з меншою стійкістю до стресу і волею. Для групи українських мігрантів зрілого віку визначено, що орієнтація на негативне минуле та гедоністичне теперішнє має загалом негативний вплив на самоконтроль, рішучість і стійкість до стресу, тоді як позитивне минуле допомагає організувати ціннісні аспекти життя і покращити міжособистісні відносини. Для групи досліджуваних українських мігрантів виявлено, що негативне минуле негативно корелює із самоконтролем і настирливістю, тоді як позитивне минуле пов'язаний із вищим рівнем стресостійкості та ціннісній організації. Орієнтація на фаталістичне теперішнє значно знижує самоконтроль і готовність до прийняття ризиків, що може ускладнювати адаптацію мігрантів до нових умов життя.

Результати факторного аналізу для групи молодих українських мігрантів вказує на наявність двох факторів, які відображають, що не дивлячись на свою орієнтованість на проживання теперішнього та прагнення до майбутнього, вони мають складний адаптаційний процес, де прагнення до самоконтролю і відповідальності зустрічаються з відчуттям фаталізму та ослабленням життєстійкості, що створює додатковий емоційний тягар для молодих мігрантів. Українські мігранти зрілого віку, не дивлячись на свою орієнтованість на минулі події, прагнуть до майбутнього комфорту та саморозвитку, демонструють високий рівень волевиявлення та самоконтролю, а також при зіткненні із невдачами у досліджуваних виникає розуміння, що всі негаразди є зовнішніми, що не піддаються контролю, відповідно, обмежує їх

відчуття відповідальності. В свою чергу досліджувані мігранти пенсійного віку, з урахуванням на теперішній час та прагнучи до майбутніх змін, мають міцно сформовану адаптивну позицію, що підтверджує наявність двох факторів. Обидва фактори включають такі характеристики особистості як наполегливість, самоконтроль, стійкість, необхідні для подолання труднощів.

ВИСНОВКИ

1. За результатами теоретичного аналізу визначено поняття вольової саморегуляції як комплексного механізму, що дозволяє людині свідомо спрямовувати свої зусилля для досягнення конкретних цілей. Цей процес включає як активацію корисних задля досягнення мети потреб і мотивів, і придушення тих, які можуть перешкоджати. Часова перспектива, у свою чергу, це унікальна властивість особистості, яка формується під впливом багатьох факторів, і яка впливає на життя людини. Розуміння особливостей часової перспективи допомагає особистості краще керувати власним життям, ставити перед собою цілі, які реально досягнути.

2. За результатами дослідження особливостей вольової саморегуляції досліджуваних українських мігрантів різного віку нами було виявлено, що здатність до вольової саморегуляції досліджуваних виражена на середньому рівні, тобто під впливом зовнішніх обставин, наприклад суттєвих стресів або негаразд, що мають надвисоку концентрацію, досліджувані схильні втрачати контроль над собою, власними думками, емоціями та почуттями. При цьому життєстійкість досліджуваних наближена до високих показників, що говорить про загальну задоволеність життям, залученість в всі його сфери. Важливо відзначити, що найбільш високими показниками відрізняються саме досліджувані пенсійного віку. Стресостійкість досліджуваних українських мігрантів також відрізняється середнім рівнем. Також варто зазначити, що здебільшого досліджувані відрізняються екстернальністю, схильні перекладати відповідальність і контроль за різні сфери власного життя на зовнішні фактори або інших людей – родичів, співрозмовників тощо.

3. Виявлено, що досліджувані молодого віку, а також пенсійного віку, що складають третю групу досліджуваних, більшою мірою орієнтовані на майбутнє і на гедоністичне майбутнє. У той час досліджувані зрілого віку більше сфокусовані на минулому.

4. Орієнтація на негативне або позитивне минуле у українських мігрантів молодого віку може сприяти розвитку контролю та самоконтролю, тоді як орієнтація на гедоністичне теперішнє пов'язана з меншою стійкістю до стресу і волею. Для групи українських мігрантів зрілого віку визначено, що орієнтація на негативне минуле та гедоністичне майбутнє має загалом негативний вплив на самоконтроль, рішучість і стійкість до стресу, тоді як позитивне минуле допомагає організувати ціннісні аспекти життя і покращити міжособистісні відносини. Для групи досліджуваних українських мігрантів виявлено, що негативне минуле негативно корелює із самоконтролем і настирливістю, тоді як позитивне минуле сприяє кращій стресостійкості та ціннісній організації.

Результати факторного аналізу для групи молодих українських мігрантів вказує на наявність двох факторів, які відображають, що не дивлячись на свою орієнтованість на проживання теперішнього та прагнення до майбутнього, вони мають складний адаптаційний процес, де прагнення до самоконтролю і відповідальності зустрічаються з відчуттям фаталізму та ослабленням життєстійкості, що створює додатковий емоційний тягар для молодих мігрантів. Українські мігранти зрілого віку, не дивлячись на свою орієнтованість на минулі події, прагнуть до майбутнього комфорту та саморозвитку, демонструють високий рівень волевиявлення та самоконтролю, а також при зіткненні із невдачами у досліджуваних виникає розуміння, що всі негаразди є зовнішніми, що не піддаються контролю, відповідно, обмежує їх відчуття відповідальності. В свою чергу досліджувані мігранти пенсійного віку, з урахуванням на теперішній час та прагнучи до майбутніх змін, мають міцно сформовану адаптивну позицію, що підтверджує наявність двох факторів. Обидва фактори включають такі характеристики особистості як наполегливість, самоконтроль, стійкість, необхідні для подолання труднощів.

Таким чином за результатами дослідження було підтверджено висунуту гіпотезу про наявність зв'язку між орієнтованістю та теперішнє та майбутнє і проявам вольової саморегуляції у досліджуваних мігрантів різного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балашов Е. Психологічні особливості та механізми саморегуляції в навчальній діяльності студентів. Наукові записки. Національного університету «Острозька академія» Серія «Психологія» / ред. кол.: І. Д. Пасічник, Р. В. Каламаж, Л. В. Засєкіна та ін. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2017. Вип. 5. с. 204.
2. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості / М. Й. Боришевський // Педагогіка і психологія. – 1996. – № 3. – С. 26 – 30.
3. Буковська О. О. Психологічний аналіз життєвої перспективи особистості у кризовий період / О. О. Буковська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. - 2015. - Вип. 126. - С. 17-21. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2015_126_6.
4. Варій М.Й. Загальна психологія: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. [3-є вид.]. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
5. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с
6. Гільман А. Ю. Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці / А. Ю. Гільман // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». — Харків, 2015. — Вип. 57. — С. 64—69
7. Гільман, А. Емоційно-вольова саморегуляція у формуванні саногенного мислення студентської молоді. Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського. 2017. с. 51-55.
8. Гімаєва, Ю., Маркіна, А. (2022). Зв'язок копінг-стратегій з стилями саморегуляції поведінки та особистісною зрілістю у хлопців та дівчат студентського віку. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, серія «Психологія», (72), 59-66. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2022-72-07>

9. Гуляєва А. С. Психологічні особливості вимушеного переселення. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць. 2017. Вип. 37. С. 66–75.
10. Головаха Є.І. Психологічний час і життєвий шлях особистості / Є.І. Головаха, О.О. Кронік // Філософ. думка. – 1983. – № 1. – С. 59–61.
11. Деревінська В.В. Систематизація методів регуляції емоційних станів спортсмена до умов змагальної діяльності / В.В. Деревінська // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2007. — N 2. — С. 32-35.
12. Зелінська Я. Ц. Досвід корекції емоційної складової Я-образу вимушено переміщених осіб засобами арт-терапії / Я. Ц. Зелінська // Проблеми сучасної психології. - 2019. - № 1. - С. 42-48. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2019_1_8
13. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / під ред. Л.М. Проколієнко; [упор. В.В. Андрієвська, Г.О. Балл, О.Т. Губко, О.В. Проскура]. Київ: Рад. шк., 1989. 608 с
14. Кузнецов М.А. Вольова регуляції діяльності: основні закономірності, етапи і механізми. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 43(1). С. 110-128.
15. Кузнецов М.А., Фоменко К.І., Полілуєва І.В. Емоційно-вольова регуляція суб'єкта художньо спортивної діяльності. – Харків: «Діса плюс», 2019. – 182 с
16. Мальчикова Д. С. Вимушена зміна зайнятості та основні потреби внутрішньо переміщених осіб внаслідок воєнного конфлікту на Сході України та анексії Криму / Д. С. Мальчикова, К. І. Ковальова, Л. В. Лозова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Географічні науки. - 2018. - Вип. 8. - С. 92-97. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ksuhsgs_2018_8_15.

17. Максименко С. Синдром "професійного вигорання" та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. Київ : Міленіум, 2004. 264 с
18. Павленко О. В. Формування життєвої перспективи в ситуації невизначеності / О. В. Павленко // Актуальні проблеми психології. - 2015. - Т. 7, Вип. 39. - С. 232-241. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsu_h_2015_7_39_24.
19. Підбуцька Н. Особливості вольової саморегуляції професійних баскетболістів. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2017. Вип. І (57). с. 235–244.
20. Плохих В. Психологічні захисти в організації часової перспективи студентів в умовах COVID–обмежень / Віктор Плохих, Лілія Супонєва // Наука і освіта: наук.-практ. журнал. – 2021. – № 3. – С. 12-21
21. Поліщук С. А. Емоційна і вольова саморегуляція літніх людей у надзвичайних ситуаціях. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2020. № 4. С. 139-143
22. Поліщук С.А. Методичний довідник з психодіагностики: навчально-методичний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2009. С. 208–236.
23. Потуй Ю.П. Професійні цінності: сутність і роль у формуванні особистості сучасного фахівця. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2013. Вип. 33(86). С. 331-337.
24. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник [Текст] І [уклад.: М.В. Лемак. В.Ю. Петрище]. - Вид. 2-ге, виправл.. - Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. - 606 с.
25. Сидорик Ю.Р. Психологічні особливості родинних взаємин як чинник становлення життєвих перспектив майбутнього сім'янина: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Ю.Р. Сидорик. – Івано-Франківськ, 2008. – 241 с

26. Титаренко Т. Подія як вузловий момент життєвого шляху / Т. Титаренко // Основи практичної психології: підручник. – К.: Либідь, 2003. – С. 149–155
27. Титаренко Т. Прогнозування і планування життєвого шляху / Т. Титаренко, В. Панок // Основи практичної психології: підручник. – К.: Либідь, 2003. – С. 177–190.
28. Тодорів Л.Д. Психологічні умови формування життєвих перспектив у ранній юності (когнітивний аспект): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Л.Д. Тодорів. – К., 2000. – 19 с.
29. Фоменко К.І. Психологія успіху. Харків: Вид-во «Діса плюс», 2015. 274 с
30. Фоменко К.І., Полілуєва І.В. Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження саморегуляції у спортивній діяльності. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2017. Вип. 56. С. 242-256
31. Царькова О.В. Методи емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану студентів [Електронний ресурс] Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В.О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки. 2013. Т. 2, вип. 10 (91). С. 316-320. URL: <http://en.mdu.edu.ua/spaw2/uploads/files/64.pdf>
32. Шевченко Н. Розвиток емоційно - вольової саморегуляції студентів в умовах вищого навчального закладу. Науковий журнал педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології Суми СумДПУ ім. А.С. Макаренка 2010. с.473.
33. Cottle T.J. The present of things future / T.J. Cottle, S.L. Klineberg. – New York: The Free Press, 1974. – 290 p.
34. Deci E., Ryan R. Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health [Electronic resource] Canadian Psychology. 2008. Vol. 49, №. 3. P. 182-185. Mode access:

http://www.academia.edu/8247176/Self-Determination_Theory_A_Macrotheory_of_Human_Motivation_Development_and_Health

35. Fraisse P. Psychologie du temps / P. Fraisse. – Paris: Pres., Univ. France, 1957. – 326 p.

36. Gonzales A. Time in perspective: A psychology today survey report / A. Gonzales, P.G. Zimbardo. Psychology Today. 1985. Vol. 19. No 3. P. 21–26.

37. Lourenço, A. A., & Paiva, M. O. A. (2024). Self-Regulation in Academic Success: Exploring the Impact of Volitional Control Strategies, Time Management Planning, and Procrastination. International Journal of Changes in Education.. P1. 0

38. Hoornaet J. Time perspective: theoretical and methodological considerations / J. Hoornaet // Psychol. – Belgica, 1973. – Vol. 13. – № 3. – P. 265–294.

39. Silva M.N. Using self-determination theory to promote physical activity and weight control: a randomized controlled trial in women / M.N. Silva, P. Vieira, S.R. Coutinho, C.S. Minderico// Springer. 2010. DOI 10.1007/s10865-009-9239-y

40. Stephenson, E. (2021). Acculturation and psychological adaptation of South African immigrants in England: a self-regulation perspective (Doctoral dissertation, North-West University (South-Africa)).

41. Wehrle, K. (2022). Refugees' Vocational Behavior in the Receiving Country: Identity Threats, Career-Related Coping, and Adversarial Growth.

42. Wilson, P. The relationship between perceived autonomy support exercise regulations and behavioural intentions in women / Wilson, P., & Rodgers, W. //Psychology of Sport and Exercise, 2003, 5, P. 229–242.

43. Zimbardo P.G. Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric / P.G. Zimbardo, J.N. Boyd // Journal of Personality and Social Psychology. – 1999. – Vol. 77. – № 6. – P. 1271-1288.

АНОТАЦІЯ

Супрун К.Є. Вольова саморегуляція в організації часової перспективи у вимушених мігрантів за кордоном / К.Є. Супрун – Харків : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2024. – 69 с.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню зв'язку між організацією часової перспективи та вольовою саморегуляцією досліджуваних вимушених мігрантів. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, містить 12 таблиць, 5 рисунків, список використаних джерел, який складається з 43 найменувань. Перший розділ дослідження присвячений теоретичному аналізу особливостей часової перспективи та вольової саморегуляції вимушених мігрантів. У другому розділі надано опис вибірки досліджуваних, що складається з 75 осіб, розподілених на три групи за віковим критерієм, а також надано опис діагностичного інструментарію. У третьому розділі представлені результати емпіричного дослідження зв'язку структури часової перспективи та вольової саморегуляції у вимушених мігрантів різного віку.

Ключові слова: часова перспектива, вольова саморегуляція, вольова самоорганізація, життєстійкість, стресостійкість, інтернальність

ANNOTATION

Suprun K. Volitional self-regulation in the organization of time perspective in forced migrants abroad / K. Suprun - Kharkiv : V.N. Karazin Kharkiv National University, 2024. - 69 p.

The qualification work is devoted to the study of the relationship between the organization of the time perspective and the volitional self-regulation of the investigated forced migrants. The work consists of an introduction, three sections, conclusions, contains 12 tables, 5 figures, a list of used sources, which consists of 43 items. The first chapter of the study is devoted to the theoretical analysis of the peculiarities of the time perspective and volitional self-regulation of forced

migrants. The second section provides a description of the sample of subjects, consisting of 75 people, divided into three groups by age criteria, and also provides a description of the diagnostic tools. The third chapter presents the results of an empirical study of the relationship between the structure of the time perspective and volitional self-regulation in forced migrants of different ages.

Key words: time perspective, volitional self-regulation, volitional self-organization, vitality, stress resistance, internality

ДОДАТКИ

Додаток 1.Результати дослідження за опитувальником часової перспектив (Ф. Зімбардо)

Вік	Стать	Негативне минуле	Гедоністичне теперішнє	Майбутнє	Позитивне минуле	Фаталістичне теперішнє
18	ч	2,846	3,375	2,929	3,375	2,500
19	ч	3,462	2,938	2,786	3,250	2,625
21	ж	3,615	3,188	3,500	3,500	3,125
20	ж	3,000	3,500	3,429	2,500	3,125
24	ж	2,846	2,750	3,143	2,500	3,625
25	ж	2,692	2,250	3,714	2,875	2,625
24	ж	3,154	3,375	3,071	2,750	2,750
23	ж	2,462	2,500	2,643	2,500	3,375
20	ж	3,077	3,063	2,786	2,875	3,000
20	ж	2,923	3,063	3,214	2,750	3,750
20	ж	3,692	2,875	3,286	3,625	2,750
21	ж	3,077	3,125	2,071	3,000	2,625
21	ж	2,846	4,063	2,786	3,500	2,750
24	ж	3,154	2,500	2,571	2,750	1,875
21	ж	2,385	2,813	2,929	2,000	2,625
18	ч	3,231	2,625	3,214	3,375	2,875
22	ж	2,000	3,313	2,857	2,000	4,250
22	ж	3,385	3,188	3,571	2,500	3,375
23	ж	2,692	2,625	2,714	2,375	2,625
21	ч	3,385	3,063	2,286	3,500	2,125
25	ж	2,923	3,063	2,714	3,500	2,250
23	ж	2,385	3,063	2,357	2,750	2,750
18	ж	3,769	2,563	2,571	2,750	3,000
20	ч	2,462	3,563	3,000	3,625	2,750
20	ж	3,000	3,500	3,286	2,250	2,125
26	ж	2,846	2,875	2,357	3,000	3,625
34	ч	3,154	3,125	3,357	2,500	3,500
38	ж	2,923	3,125	3,143	3,375	3,375
38	ж	3,462	2,313	2,214	3,875	3,250
27	ж	2,308	2,938	3,286	3,875	3,250
39	ж	4,000	3,125	2,857	2,750	1,500
29	ж	3,769	3,063	3,357	3,125	1,750
26	ж	2,923	2,813	3,357	2,750	2,500
40	ж	3,308	3,000	3,286	3,125	3,375
37	ж	3,000	3,188	2,786	3,625	3,625
37	ж	3,462	2,313	3,643	2,500	3,250
30	ж	3,154	2,688	2,857	3,750	3,500
36	ж	2,615	3,438	3,857	3,500	2,500

35	ч	3,538	2,875	2,857	3,375	2,875
30	ч	3,385	2,688	2,714	2,750	2,875
39	ч	3,385	2,875	3,214	2,625	3,125
35	ж	3,154	2,438	3,000	3,375	2,375
38	ж	3,846	2,563	2,786	2,375	2,875
30	ж	3,538	3,125	3,357	3,250	1,875
32	ж	3,385	3,250	2,500	3,250	3,500
31	ч	3,538	3,125	2,786	2,750	3,125
35	ж	3,462	3,125	3,071	2,750	2,125
31	ж	3,154	2,688	3,000	4,750	2,875
26	ж	3,615	2,875	3,429	3,125	2,250
39	ж	2,615	2,625	3,429	3,125	2,000
58	ч	2,692	3,188	3,071	2,875	3,000
50	ч	2,923	2,688	2,929	2,250	3,000
56	ч	2,923	3,313	2,500	3,500	3,125
65	ч	2,846	3,188	3,857	3,875	3,250
63	ж	3,538	2,500	3,286	3,875	2,750
51	ж	3,000	3,063	3,214	2,375	2,500
60	ч	3,231	2,625	3,071	2,750	3,000
62	ж	3,615	3,375	3,500	3,750	3,000
63	ж	3,231	3,250	3,429	3,250	3,125
62	ч	3,308	3,875	3,214	2,875	3,000
65	ч	3,769	2,813	2,429	2,875	3,375
56	ч	2,923	2,750	2,571	2,375	3,375
64	ж	3,231	3,125	2,500	2,500	2,875
61	ч	2,462	3,000	3,143	3,000	1,750
52	ч	2,923	2,938	3,286	3,375	2,875
60	ч	2,231	3,438	2,714	2,625	3,500
62	ж	3,077	2,875	3,643	2,625	3,250
62	ж	3,077	3,000	2,857	3,000	3,125
54	ж	3,308	3,375	3,286	2,500	3,125
64	ж	2,308	3,313	3,071	3,125	3,250
55	ж	2,923	2,625	2,571	3,000	3,000
65	ж	2,231	3,125	2,786	3,000	3,125
56	ч	2,538	3,250	3,500	2,750	2,375
57	ж	2,615	3,313	2,714	2,500	3,500
50	ж	2,923	2,938	1,929	3,375	2,500

Додаток 2. Результати дослідження за методикою дослідження вольової саморегуляції (А. Зверьков та Є. Ейдман)

Вік	Стать	Загальна шкала	Настирливість	Самоконтроль
18	ч	11	7	6
19	ч	15	11	7
21	ж	10	7	6
20	ж	9	6	4
24	ж	12	8	7
25	ж	10	9	5
24	ж	14	9	8
23	ж	10	6	5
20	ж	14	9	8
20	ж	17	10	9
20	ж	16	10	8
21	ж	14	9	8
21	ж	10	8	6
24	ж	8	7	4
21	ж	11	7	6
18	ч	17	11	9
22	ж	14	7	8
22	ж	14	8	8
23	ж	10	7	6
21	ч	14	9	9
25	ж	11	8	4
23	ж	10	7	3
18	ж	9	4	7
20	ч	12	9	5
20	ж	11	6	7
26	ж	14	8	9
34	ч	16	12	8
38	ж	13	8	8
38	ж	13	10	6
27	ж	12	7	7
39	ж	10	8	5
29	ж	8	5	5
26	ж	11	5	8
40	ж	13	9	5
37	ж	14	10	7
37	ж	16	10	9
30	ж	12	7	7
36	ж	11	7	8
35	ч	11	8	5
30	ч	13	10	7
39	ч	10	5	7

35	ж	13	9	8
38	ж	10	5	8
30	ж	10	6	6
32	ж	8	4	6
31	ч	11	8	6
35	ж	14	11	7
31	ж	15	10	8
26	ж	11	9	4
39	ж	11	7	5
58	ч	11	7	7
50	ч	15	10	7
56	ч	16	11	8
65	ч	11	7	5
63	ж	16	11	8
51	ж	10	5	7
60	ч	11	6	7
62	ж	10	7	5
63	ж	13	10	6
62	ч	9	7	4
65	ч	7	5	3
56	ч	16	11	8
64	ж	11	6	6
61	ч	19	12	10
52	ч	11	7	7
60	ч	16	12	8
62	ж	13	8	7
62	ж	12	9	5
54	ж	13	8	6
64	ж	11	6	5
55	ж	6	5	3
65	ж	16	10	8
56	ч	13	10	7
57	ж	10	7	4
50	ж	10	7	4

Додаток 3. Результати дослідження за методикою дослідження вольової організації особистості (А. Хохлов)

Вік	Стать	ціннісно-смилова організація особистості	організація діяльності	рішучість	наполегливість	самоконтроль	самостійність	воля
18	ч	11	8	14	12	15	15	89
19	ч	7	13	12	14	16	11	92
21	ж	13	8	15	9	8	15	79
20	ж	7	11	11	8	14	11	77
24	ж	10	4	9	13	17	10	78
25	ж	10	11	7	9	13	8	77
24	ж	4	13	10	8	6	16	72
23	ж	11	13	14	9	14	13	92
20	ж	10	16	14	12	14	13	94
20	ж	10	9	13	14	12	14	83
20	ж	6	14	14	13	8	8	75
21	ж	8	8	10	13	10	11	76
21	ж	16	11	15	9	7	8	78
24	ж	11	11	12	14	7	8	80
21	ж	6	8	15	13	14	15	88
18	ч	11	10	16	17	15	11	91
22	ж	10	10	16	11	8	13	88
22	ж	13	12	12	8	14	17	95
23	ж	7	17	9	16	14	11	93
21	ч	7	12	18	9	9	12	80
25	ж	14	17	4	15	9	9	79
23	ж	10	11	10	13	15	7	78
18	ж	11	8	7	16	17	18	86
20	ч	7	15	8	17	13	10	79
20	ж	11	12	12	13	10	8	80
26	ж	11	16	10	12	13	17	96
34	ч	12	12	18	12	13	14	88
38	ж	9	15	11	9	13	9	84
38	ж	11	18	9	10	15	10	87
27	ж	11	13	14	10	9	10	77
39	ж	6	19	12	13	16	12	100
29	ж	10	7	12	14	7	14	75
26	ж	12	12	10	10	5	8	76

40	ж	11	10	13	10	7	13	77
37	ж	20	15	10	12	12	9	90
37	ж	8	7	8	13	8	9	59
30	ж	10	12	10	8	12	12	80
36	ж	11	12	11	14	12	7	81
35	ч	9	11	8	6	13	7	66
30	ч	8	15	9	8	17	10	72
39	ч	9	14	9	18	4	12	80
35	ж	16	14	9	11	10	11	80
38	ж	6	12	11	11	13	9	72
30	ж	14	12	8	13	10	13	86
32	ж	8	12	16	11	8	13	83
31	ч	6	13	9	12	13	12	79
35	ж	10	7	5	9	4	11	62
31	ж	13	13	13	13	8	12	84
26	ж	11	12	13	14	7	11	84
39	ж	13	7	18	10	11	11	78
58	ч	14	11	13	17	18	11	92
50	ч	7	15	12	15	13	8	91
56	ч	12	12	13	10	13	11	91
65	ч	12	16	11	12	8	8	82
63	ж	16	12	8	15	14	13	94
51	ж	9	14	15	17	15	7	84
60	ч	9	18	10	13	16	14	95
62	ж	16	13	12	9	12	10	84
63	ж	7	11	13	11	13	11	79
62	ч	11	13	11	17	12	11	87
65	ч	12	14	12	15	10	17	90
56	ч	5	10	13	11	12	12	73
64	ж	12	12	12	9	16	12	84
61	ч	16	10	16	12	13	7	85
52	ч	12	15	15	12	14	13	97
60	ч	6	18	13	11	10	20	96
62	ж	12	12	16	18	13	11	97
62	ж	12	13	16	13	12	15	97
54	ж	11	8	7	18	15	14	83
64	ж	11	8	11	9	15	7	73
55	ж	7	8	13	16	16	9	84
65	ж	11	10	2	13	14	12	75
56	ч	7	18	15	11	10	10	87
57	ж	15	19	12	8	11	18	101
50	ж	15	11	12	14	12	11	84

Додаток 4. Результати дослідження за методикою життєстійкості (С. Мадді)

Вік	Стать	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
18	ч	55	24	19	13
19	ч	76	34	22	19
21	ж	73	32	27	19
20	ж	63	24	19	23
24	ж	76	31	25	22
25	ж	66	24	30	13
24	ж	67	26	23	15
23	ж	66	21	24	18
20	ж	61	29	17	14
20	ж	81	34	28	18
20	ж	57	13	33	14
21	ж	70	30	21	16
21	ж	67	29	25	14
24	ж	71	31	29	11
21	ж	70	34	17	21
18	ч	74	32	27	14
22	ж	66	27	22	15
22	ж	79	31	28	16
23	ж	66	26	27	12
21	ч	71	29	28	12
25	ж	66	21	28	14
23	ж	77	28	30	20
18	ж	71	29	26	15
20	ч	66	28	25	14
20	ж	56	20	20	17
26	ж	66	20	30	18
34	ч	69	27	33	10
38	ж	64	28	21	20
38	ж	68	22	31	15
27	ж	72	32	24	19
39	ж	63	28	22	12
29	ж	60	24	19	16
26	ж	69	24	30	18
40	ж	72	31	27	12
37	ж	57	29	18	12
37	ж	71	31	25	16
30	ж	84	40	27	19
36	ж	67	29	24	15
35	ч	63	20	28	16
30	ч	54	24	20	11
39	ч	71	27	23	18
35	ж	79	31	32	16

38	ж	65	26	27	17
30	ж	69	37	19	15
32	ж	58	27	15	17
31	ч	81	36	22	21
35	ж	55	24	24	9
31	ж	68	26	28	14
26	ж	58	20	21	14
39	ж	69	29	28	13
58	ч	68	32	24	12
50	ч	67	24	23	19
56	ч	65	25	30	13
65	ч	63	27	23	14
63	ж	75	34	23	17
51	ж	66	28	29	9
60	ч	70	28	24	14
62	ж	82	29	28	25
63	ж	58	26	21	8
62	ч	75	32	27	15
65	ч	66	23	26	14
56	ч	67	26	30	12
64	ж	60	33	15	14
61	ч	75	23	34	19
52	ч	65	33	23	11
60	ч	80	36	27	14
62	ж	67	28	25	14
62	ж	69	28	28	12
54	ж	82	35	32	16
64	ж	68	27	25	21
55	ж	64	26	25	13
65	ж	72	39	21	11
56	ч	76	34	20	22
57	ж	53	21	21	10
50	ж	74	29	28	19

Додаток 5. Результати дослідження за опитувальником «Самооцінка стійкості до стресу» (С.Д.Максименко)

Вік	Стать	Стійкість до стресу
18	ч	36
19	ч	33
21	ж	33
20	ж	37
24	ж	37
25	ж	38
24	ж	39
23	ж	37
20	ж	36
20	ж	39
20	ж	33
21	ж	38
21	ж	34
24	ж	38
21	ж	37
18	ч	36
22	ж	33
22	ж	32
23	ж	39
21	ч	37
25	ж	33
23	ж	35
18	ж	35
20	ч	39
20	ж	30
26	ж	37
34	ч	33
38	ж	30
38	ж	39
27	ж	36
39	ж	33
29	ж	35
26	ж	37
40	ж	43
37	ж	35
37	ж	36
30	ж	44
36	ж	32
35	ч	38
30	ч	36
39	ч	37

35	Ж	38
38	Ж	39
30	Ж	33
32	Ж	37
31	Ч	32
35	Ж	37
31	Ж	36
26	Ж	37
39	Ж	36
58	Ч	35
50	Ч	28
56	Ч	43
65	Ч	38
63	Ж	35
51	Ж	32
60	Ч	39
62	Ж	37
63	Ж	33
62	Ч	33
65	Ч	38
56	Ч	30
64	Ж	40
61	Ч	38
52	Ч	35
60	Ч	30
62	Ж	33
62	Ж	39
54	Ж	33
64	Ж	31
55	Ж	37
65	Ж	42
56	Ч	40
57	Ж	30
50	Ж	39

Додаток 6. Результати дослідження за опитувальником «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) (Дж. Роттер)

Вік	Стать	ІО - шкала загальної інтернальності	ІД - шкала інтернальності в області досягнень	ІН - шкала інтернальності в області невдач	ІС - шкала інтернальності в сімейних відносинах	ІП - шкала інтернальності у виробничих відносинах	ІМ - шкала інтернальності в області міжособистісних відносин	З - шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби
18	ч	6	-10	0	-10	1	-4	3
19	ч	-9	-9	-3	-8	-8	1	0
21	ж	-5	-4	-6	-5	-11	-1	-5
20	ж	-15	2	-2	-10	-5	-4	4
24	ж	3	-2	3	4	0	9	4
25	ж	24	14	11	9	1	3	0
24	ж	8	8	-3	2	-2	-1	5
23	ж	-8	-1	-3	-8	1	-1	-2
20	ж	16	6	11	0	6	-5	4
20	ж	-10	-6	-4	-5	1	2	-2
20	ж	-9	0	4	-9	-7	0	-5
21	ж	17	0	1	6	-2	-5	2
21	ж	4	-1	8	-6	-3	-2	-4
24	ж	-20	-1	-14	-10	-8	-2	3
21	ж	6	6	-1	-7	11	-4	-3
18	ч	-15	0	-8	0	0	3	-8
22	ж	0	3	5	-4	7	3	-3
22	ж	16	11	-4	7	7	4	1
23	ж	-15	-9	-3	-5	-14	-2	-4
21	ч	20	0	-4	-3	5	0	6
25	ж	-12	5	-3	-9	-7	-6	-2
23	ж	-8	-2	-3	0	4	0	-5
18	ж	3	3	-1	-3	0	2	-3
20	ч	-17	-17	0	0	-10	0	-4
20	ж	7	10	4	7	-4	3	-2
26	ж	7	10	8	-4	4	-4	0
34	ч	-5	-1	1	-5	-3	-7	3
38	ж	-3	3	6	4	-4	6	-4
38	ж	-7	0	6	-4	-9	5	-1
27	ж	6	-7	-6	-7	1	1	0
39	ж	3	-4	-3	-5	-3	-1	5
29	ж	-10	-14	-4	-14	-8	-10	-3
26	ж	-12	0	-1	-3	-6	-3	-9

40	ж	4	-12	7	-9	-7	0	3
37	ж	-18	-4	2	-13	0	-2	-8
37	ж	-23	-11	-4	-5	-9	-8	5
30	ж	-3	2	4	-1	3	0	-6
36	ж	-9	4	-11	-2	-4	2	0
35	ч	-12	-1	-3	-14	-15	-3	-4
30	ч	-6	6	-6	-2	1	-3	-2
39	ч	-4	3	-9	-2	18	5	-3
35	ж	-14	-3	1	-9	0	0	2
38	ж	-8	-5	3	-2	3	-1	-9
30	ж	-7	5	-7	3	-13	5	7
32	ж	-26	11	-23	-10	-3	-6	1
31	ч	3	-2	-6	-7	2	-1	3
35	ж	-6	-2	-1	5	2	-2	-6
31	ж	-6	-9	-6	1	-5	1	-3
26	ж	9	2	3	4	4	2	2
39	ж	2	3	17	8	-5	-4	-7
58	ч	-1	-5	4	8	-8	-1	-4
50	ч	3	-9	7	-7	-3	0	2
56	ч	-10	4	-6	-8	-1	2	1
65	ч	-3	-2	8	-2	-11	5	4
63	ж	-16	-3	1	-6	-3	-2	-1
51	ж	-20	-8	-4	-11	-8	-2	1
60	ч	-16	-1	-6	0	4	4	-6
62	ж	-3	-10	-9	-5	0	2	3
63	ж	-2	6	-8	3	7	-2	1
62	ч	-10	2	-18	-6	2	0	-2
65	ч	8	5	3	3	-5	5	-1
56	ч	2	1	4	8	-3	0	-3
64	ж	-8	-3	1	-11	-3	0	4
61	ч	31	8	8	4	9	2	3
52	ч	-11	-6	5	6	-10	3	-3
60	ч	-14	-2	-4	-5	0	4	-5
62	ж	3	-2	9	12	-7	-3	-2
62	ж	-2	-5	3	11	-13	-4	2
54	ж	6	6	7	0	-3	2	5
64	ж	-8	-8	-9	-14	-5	-6	-1
55	ж	15	21	-2	5	2	8	-1
65	ж	-11	-8	-10	-4	1	-10	-2
56	ч	0	5	-14	-1	4	1	6
57	ж	-5	9	2	11	1	0	1
50	ж	-21	-1	1	-6	-8	-4	-2

Додаток 7. Результати факторного аналізу для групи вимушених мігрантів молодого віку

	Factor	Factor
Негативне минуле	-0,050	-0,162
Гедоністичне теперішнє	-0,038	0,349
Майбутнє	0,240	0,110
Позитивне минуле	-0,499	-0,165
Фаталістичне теперішнє	0,600	-0,209
Загальна шкала	0,369	-0,366
Настирливість	0,032	-0,363
Самоконтроль	0,572	-0,204
ціннісно-смилова організація особистості	-0,016	0,085
організація діяльності	-0,531	0,159
рішучість	0,336	-0,064
наполегливість	-0,364	-0,577
самоконтроль	0,302	-0,375
самостійність	0,555	-0,153
воля	0,321	-0,328
Життестійкість	0,359	-0,687
Залученість	0,437	-0,576
Контроль	-0,329	-0,312
Прийняття ризику	0,373	-0,091
Стійкість до стресу	-0,065	-0,251
ІО - шкала загальної інтернальності	0,607	0,533
ІД - шкала інтернальності в області досягнень	0,421	0,588
ІН - шкала інтернальності в області невдач	0,250	0,598
ІС - шкала інтернальності в сімейних відносинах	0,483	0,196
ІП - шкала інтернальності у виробничих відносинах	0,763	0,178
ІМ - шкала інтернальності в області міжособистісних відносин	0,479	-0,283
З - шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби	0,244	0,345
Expl. Var	4,449	3,409
Prp. Totl	0,165	0,126

Додаток 8. Результати факторного аналізу для групи вимушених мігрантів зрілого віку

	Factor	Factor
Негативне минуле	0,445	-0,131
Гедоністичне теперішнє	0,550	0,279
Майбутнє	0,222	-0,428
Позитивне минуле	-0,321	0,209
Фаталістичне теперішнє	-0,477	0,196
Загальна шкала	-0,785	-0,155
Настирливість	-0,598	-0,120
Самоконтроль	-0,454	-0,017
ціннісно-смилова організація особистості	-0,371	-0,012
організація діяльності	-0,192	0,806
рішучість	0,046	0,171
наполегливість	0,431	0,231
самоконтроль	-0,266	0,442
самостійність	0,089	0,366
воля	-0,023	0,853
Життестійкість	-0,364	0,136
Залученість	-0,010	0,114
Контроль	-0,746	-0,128
Прийняття ризику	0,068	0,282
Стійкість до стресу	-0,347	-0,257
ІО - шкала загальної інтернальності	-0,154	0,452
ІД - шкала інтернальності в області досягнень	0,073	0,550
ІН - шкала інтернальності в області невдач	-0,625	-0,031
ІС - шкала інтернальності в сімейних відносинах	-0,139	0,130
ІП - шкала інтернальності у виробничих відносинах	0,019	0,371
ІМ - шкала інтернальності в області міжособистісних відносин	-0,150	0,526
З - шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби	0,217	0,249
Expl.Var	3,823	3,381
Prp.Totl	0,142	0,125

Додаток 9. Результати факторного аналізу для групи вимушених мігрантів пенсійного віку

	Factor	Factor
Негативне минуле	-0,344	-0,086
Гедоністичне теперішнє	0,237	-0,265
Майбутнє	0,199	0,112
Позитивне минуле	0,216	-0,139
Фаталістичне теперішнє	-0,462	-0,407
Загальна шкала	0,663	0,412
Настирливість	0,559	0,538
Самоконтроль	0,615	0,364
ціннісно-смилова організація особистості	0,074	-0,022
організація діяльності	-0,288	-0,132
рішучість	-0,335	0,496
наполегливість	-0,137	0,061
самоконтроль	0,073	-0,128
самостійність	-0,398	-0,205
воля	-0,465	0,079
Життестійкість	0,611	0,030
Залученість	0,496	-0,483
Контроль	0,173	0,474
Прийняття ризику	0,475	0,112
Стійкість до стресу	0,197	-0,068
ІО - шкала загальної інтернальності	-0,087	0,826
ІД - шкала інтернальності в області досягнень	-0,369	0,496
ІН - шкала інтернальності в області невдач	-0,349	0,486
ІС - шкала інтернальності в сімейних відносинах	-0,534	0,466
ІП - шкала інтернальності у виробничих відносинах	0,298	0,327
ІМ - шкала інтернальності в області міжособистісних відносин	-0,449	0,373
З - шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби	0,195	0,292
Expl.Var	3,997	3,290
Prp.Totl	0,148	0,122