

## Пошукове дослідження особливостей конструювання майбутнього внутрішньо переміщеними особами

Діброва В. А.<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Інститут соціальної та політичної психології, Національної академії педагогічних наук України, Україна

### Анотація

Психологічна травматизація внутрішньо переміщених осіб, викликана вимушеним переселенням, носить комплексний характер, ускладнює процес адаптації до життя на новому місці та накладає відбиток на сприймання часових періодів минулого, теперішнього та майбутнього. Ми розглянемо питання сприйняття часу внутрішньо переміщеними особами, балансу часових періодів минулого, теперішнього та майбутнього та значення конструювання особистісного майбутнього в адаптаційному процесі. Особливого значення набуває подвійний характер переселення, яке, з одного боку, є вимушеним через зовнішні негативні обставини, а, з другого, є результатом вибору, зробленого особистістю в відповідь на ці обставини. Свідомий вибір на користь життя у більш оптимальних умовах дає можливість розглядати переселення з окупованих територій як перший крок у конструюванні майбутнього. На конструювання майбутнього внутрішньо переміщеними особами впливає травматичний досвід, особливістю якого є те, що від не локалізований лише в минулому, а охоплює три часових періоди. В ньому поєднуються події до переїзду, пов'язані з перебуванням у зоні бойових дій, труднощі в теперішньому через адаптацію до життя на новому місці та травматичний досвід конструювання майбутнього, яке залишилося нездійсненим через раптові та неочікувані зміни звичного плину життя. Тож, вплив травматичного досвіду внутрішньо переміщених осіб на конструювання ними майбутнього розглядається з урахуванням зазначеної особливості. Раптовість та непередбачуваність змін життя вимушених переселенців привертає увагу до питання контрольованості подій власного життя. В статті представлені результати попереднього дослідження базових переконань внутрішньо переміщених осіб за допомогою методики «Шкала базових переконань Рони Янов–Булман», які свідчать про значну кількість негативних переконань щодо контрольованості світу. В теоретичній моделі представлені переконання щодо контрольованості світу, а також такі особливості конструювання особистісного майбутнього внутрішньо переміщеними особами, як травматичний досвід, загальний баланс часових періодів та емоційна забарвленість ставлення до них.

**Ключові слова:** психологічний час, особистісне майбутнє, вимушене переселення, вимушена внутрішня міграція, переконання щодо контрольованості світу.

## Exploratory research of peculiarities of constructing the future by the internally displaced persons

Dibrova V. A.<sup>a1</sup>

<sup>a</sup> Institute of Social and Political Psychology, National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Ukraine

### Annotation

The psychological traumatization of internally displaced persons caused by forced relocation is complex in character and complicates the adaptation process to new living conditions. It affects the perception of time periods of past, present and future. We will consider internally displaced persons' perception of time, the balance of their time perspectives and the role of constructing personal future in the adaptation process. The suddenness and unpredictability of changes in lives of internally displaced persons draws attention to the issue of control over the events of their own lives. The article presents the results of a preliminary research on the basic beliefs of internally displaced persons using R. Janoff-Bulman's the World Assumptions Scale, which indicates a significant number of negative beliefs about the controllability of the world. The theoretical model presents beliefs about the controllability of the world, as well as such peculiarities of constructing the future by internally displaced persons as traumatic experience, the balance of time perspectives and the emotional attitude towards different periods of time.

**Keywords:** psychological time, personal future, forced relocation, forced internal migration, balance of time perspectives, beliefs about the controllability of the world.

<sup>1</sup> Corresponding author.

E-mail address: valerie.dibrova@gmail.com

<https://doi.org/10.37203/kibit.2020.45.04>

### Вступ

Внутрішнє переміщення, спричинене військовим конфліктом на Донбасі та анексією Криму, вже понад шість років є реалією життя українського суспільства. Необхідність надання психологічної допомоги внутрішньо переміщені особи (ВПО) в адаптації до життя на новому місці та подоланні психологічних проблем, які виникли внаслідок травматизації, обумовлює актуальність досліджень з даної проблематики.

Військові дії та вимушене переселення безумовно є значними та травматичними подіями на життєвому шляху людей, яких вони торкнулися, та накладають відбиток на психологічний час та сприйняття окремих часових перспектив. Так, відмічається, що такі негативні обставини, як географічне переміщення та війна обмежують суб'єктивний час майбутнього (Carstensen, 2006). Розглядаючи питання впливу довготривалої травматизації на особистість, Т.М. Титаренко підкреслює зміни у звичній швидкості часу життя. В одних людей час життя поспішає, прискорюється, тоді як в інших сильно гальмується, майже завмирає. Минуле вже не переходить автоматично в теперішнє, а теперішнє – у майбутнє. Органічний зв'язок між часами життя, їхня взаємообумовленість втрачаються (Титаренко, 2018).

Це привертає увагу до питань сприйняття часу ВПО, балансу часових періодів минулого, теперішнього та майбутнього і, нарешті, конструювання особистісного майбутнього ВПО. Яке значення має конструювання особистісного майбутнього в адаптаційному процесі? Які особливості має конструювання майбутнього ВПО? Через те, що зміни життя ВПО були раптовими та непередбачуваними, мали зовнішній характер, виникає почуття втрати контролю над подіями власного життя. Яка роль переконань щодо контрольованості світу у конструюванні майбутнього ВПО?

Метою статті є побудова теоретичної моделі конструювання особистісного майбутнього ВПО.

Адаптація після переселення та конструювання подальшого життя потребують певної особистісної активності. Вже сам термін «внутрішньо переміщені особи» має деякий психологічний вплив на цю активність.

Згідно Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб»: внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, який постійно проживає в Україні, якого змусили або який самостійно покинув своє місце проживання в результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, масових порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру (Закон України...). Незважаючи

на вимушеність переїзду через негативні події в місцях постійного проживання, підкреслюється неможливість використання термінів «біженці» або «мігранти» через те, що переміщення відбувається в межах країни.

На перший погляд термінологія в даному випадку є юридичним питанням, проте вона також має певний психологічний зміст. Пасивна форма дієприкметника в терміні «внутрішньо переміщені особи» зменшує суб'єктивність вимушених переселенців та позбавляє їх активності в будіванні власного життя. Цей термін викликає спірне, здебільшого негативне, ставлення у самих внутрішньо переміщених осіб, часто ними відхиляється, замінюється на більш активну назву – «переселенці» (Lazarenko, 2020).

Вимушеність переселення також потребує певного роз'яснення, необхідного для розуміння дійсної активності ВПО в конструюванні власного життя та майбутнього. Вимушене переселення як рішення змінити власне життя та переїхати на нове місце, навіть якщо воно приймається раптово та під впливом обставин, є проявом свободи волі та свідчить про зроблений вибір (Bartram, 2015). Такий погляд змінює характер переселення, надаючи йому певну подвійність. Подвійність в такому разі складається з зовнішньої вимушеності (відбувається під впливом негативних обставин) та внутрішньої добровільності (є результатом вибору, зробленого ВПО). Зазначена подвійність підкреслюється у дослідженнях внутрішньої міграції з Криму (Chapton, 2020). Через відсутність на території Криму такого руйнівного військового конфлікту, який спостерігається на Донбасі, переселення з півострову не обов'язково обумовлене прямою загрозою життю, проте численні мешканці Криму обирають переселення як відповідь на зміну обставин життя через окупацію.

Міграцію слід вивчати у контексті минулого, теперішнього та майбутнього (Collins, 2017). Фокус на трьох часових періодах є важливим для нашого дослідження, проте потрібно звернути увагу на певні відмінності переселення внаслідок військового конфлікту від цілком добровільної міграції. Минуле та теперішнє (момент прийняття рішення про переселення) в контексті добровільної міграції містять в собі негативний досвід, економічні та соціальні негаразди. У вимушених переселенців минуле, яке було до військових дій та окупації територій, зазвичай не має негативного забарвлення. В обох випадках зміна місця проживання оцінюється як вибір кращого майбутнього.

Зазначені свобода волі та свідомий вибір, відмова від життя в одних обставинах та пошук більш оптимальних, надають переселенню інтенції до майбутнього. З цього погляду його можна розцінювати як перший крок у конструюванні майбутнього ВПО.

Натомість втрата активної позиції по відношенню до життя в поєднанні з складними соціальними умовами та перебуванням під впливом травматичних подій може спричинити виникнення синдрому набутої безпорадності. Цей синдром можна визначити як психологічний стан, що формується внаслідок тривалого усвідомлення невідконтрольності навколишнього світу, пов'язаного з впливом негативних подій на людину.

Синдром набутої безпорадності проявляється через специфічні дефіцити: когнітивний (нездатність сприймати сприятливі можливості для контролюваності результатів), емоційний (зневіра, знижена самоповага, депресія, тривожність через відсутність результату) і мотиваційний (низька ініціативність та наполегливість, відмова від втручання в ситуацію) (Дучимінська, 2012; 2016).

Навчена безпорадність накладає відбиток на сприйняття людиною самої себе, оточуючих та часових періодів життя. Так, активна в минулому особистість потрапляє в нову для себе ситуацію, в якій світ та події в ньому здаються неконтрольованими на когнітивному рівні, на емоційному рівні знижується позитивне ставлення до себе та збільшується тривожність щодо власного майбутнього, а на мотиваційному рівні спостерігається втрата активних позицій, ініціативності.

Через це минуле, яке було більш насичене подіями, автором і активним учасником яких була сама особистість, може здаватися більш вагомим та приємним періодом.

Етап після переселення, пов'язаний з теперішнім часом, асоціюється з всіма труднощами та проблемами, які виникли через значні втрати в матеріальному та соціальному становищі ВПО та складнощі в пристосуванні до життя на новому місці. Частина ВПО, які змогли в цей період асимілювати травматичний досвід та віднайти ресурси для будівництва життя наново в змінених обставинах, можуть почуватися навіть більш впевненими у власних силах, ніж були до переїзду, через позитивний досвід переживання травматичних подій та подолання життєвих труднощів. Ті ж, хто не зміг подолати наслідки переселення самостійно, були вимушені чекати на допомогу з зовнішніх джерел та ніби завмерли в очікуванні на вирішення ситуації. Через це вони можуть ставитися до власного теперішнього як до негативного, порожнього, такого в якому нічого не відбувається і є лише невирішені проблеми.

Майбутнє, яке є апріорно невизначеним та варіативним, теж сприймається по-різному, в залежності від перебігу адаптаційного процесу. Переживання травматичних подій та підкріплене їх раптовістю та неочікуваністю усвідомлення неконтрольованості світу, невпевненість в

перебігу подій майбутнього викликають тривогу та інші негативні емоції. Це може призвести до нав'язливих песимістичних думок про майбутнє або ж до повного уникання цієї теми. Проте можливим є і протилежний варіант, в якому майбутнє асоціюється з надіями на покращення поточної ситуації та оцінюється особистістю як імовірно найбільш позитивно забарвлений період життя. Якщо такі сподівання щодо майбутнього будуть підкріплені активним його конструюванням та діями в теперішньому, це може стати одним з ресурсів адаптації та реінтеграції ВПО.

Інші психологічні проблеми ВПО також можуть бути розподілені за трьома часовими періодами. Частина з них є наслідком травматичних подій минулого, наприклад, відчуття незахищеності, почуття провини та реакції на тяжкий стрес. Такі проблеми як порушення ідентичності, розгубленість, побоювання відторгнення, відображають сьогодення. І більшість з них, в більшій чи меншій мірі, впливають на майбутнє та на активну позицію ВПО у його конструюванні, враховуючи загальне ставлення ВПО до майбутнього як до невизначеного, важкопрогнозованого, такого, в якому відсутні перспективи, та яке викликає тривогу (Психосоціальна допомога..., 2015; Трубавіна, 2015).

Травматичний досвід, яким безперечно є вимушене переселення внаслідок військових подій, в деяких випадках спричинює часову дезінтеграцію. Через це теперішній час стає ізольованим від минулого та майбутнього, порушується життєва неперервність.

Відновлення життєвої неперервності після проживання травматичних подій (Lahad, 2016; Гундертайло, 2018) допомагає повернути відчуття цілісності історії життя особистості, об'єднуючи періоди життя «до» та «після» травми.

Переважаюча орієнтація на минуле посилює часову дезінтеграцію та підвищує дистрес, навіть через тривалий час після травматизації (Holman, 1998). У дослідженні зв'язку між часовими перспективами та психічним здоров'ям біженців, проведеному М. Байзером та І. Хайманом, пропонується розділення часових перспектив на минуле, теперішнє та майбутнє після травматичних подій, а також пригнічення минулого, як адаптивні стратегії зниження ризику депресії після травматизації (Beiser, Huan, 1997).

Слід зазначити, що останні дослідження з часових перспектив мігрантів та біженців також підтверджують негативний вплив переважаючої перспективи минулого на психічне здоров'я. Так, орієнтація на негативне минуле та фаталістичне теперішнє (за Ф. Зімбардо) пов'язана з виникненням ПТСР (Papastamatelou, 2020) та погіршує психологічну адаптацію мігрантів (Marczak, 2020). Разом з тим, збалансована часова перспектива та висока орієнтація на майбутнє

в першому випадку співвідносяться з низкими показниками ПТСР, а у другому – позитивно впливають на адаптацію.

Для найбільш повного розкриття процесу творення особистістю власного майбутнього, з урахуванням всіх форм самопрогнозування та підкреслюючи активну, авторську позицію особистості в цьому процесі, доцільно використувати поняття конструювання особистісного майбутнього (Гитаренко, 2009, 2012; Михальський, 2014; Дворник, 2018). Серед особливостей конструювання майбутнього можна виокремити: гнучкість та послідовність цього процесу, його структурованість та системність, наявність інтерпретаційної та творчої діяльності особистості у постановці життєвих завдань та створенні футурологічного наративу. Для конструювання особистісного майбутнього важливими є як особистісно, так і соціально детерміновані компоненти. Підґрунтям для конструювання майбутнього завжди є досвід минулого та теперішнього.

Зазначені особливості конструювання майбутнього та проведений аналіз теоретичної літератури дають можливість визначити конструювання особистісного майбутнього як процес свідомого, організованого та комплексного творення особистістю власного майбутнього згідно наявного образу майбутнього, що базується на індивідуальних особливостях особистості, попередньому досвіді та впливі соціальних обставин.

### Методи та матеріали

Комплексне вивчення проблеми психологічних особливостей ВПО в контексті часу життя та конструювання ними особистісного майбутнього потребує поєднання загальнонаукових методів (порівняння, аналіз, синтез, абстрагування, ідеалізація, узагальнення, конкретизація, моделювання, класифікація) та специфічних методів, таких як системний підхід, елементи трансдисциплінарного аналізу.

Теоретичний аналіз категорійно-поняттєвого сегмента порушеної проблеми разом з методом структурно-логічного узагальнення надав можливість визначити поняття «конструювання особистісного майбутнього». Теоретична модель конструювання особистісного майбутнього ВПО та взаємовплив її складових визначені за допомогою системного підходу. Оскільки дослідження з проблеми ВПО наявні не лише у психології, а і в соціології, у дослідженні застосовуються елементи трансдисциплінарного аналізу. Таким чином, здійснено теоретичний аналіз проблеми, який стане основою емпіричного дослідження конструювання майбутнього внутрішньо переміщеними особами та стратегій, що для цього використовуються.

Також було проведено попереднє дослідження базових переконань ВПО за допомогою методики Шкала базових переконань Рони Янов–Булман. Методика дозволяє визначити

позитивні або негативні базові переконання відповідно до наступних критеріїв: загальне ставлення до прихильності навколишнього світу, загальне ставлення до осмисленості світу, під якою розуміється справедливість і контрольованість подій, та переконання щодо власної цінності. У дослідженні взяли участь 30 ВПО з Донецької області віком від 20 до 45 років. Завданням було визначити, які саме – позитивні чи негативні – базові переконання переважають у респондентів у групах, створених відповідно до позначених критеріїв.

### Результати та обговорення

Аналіз теоретичної літератури з питань психологічних особливостей ВПО у контексті часу життя, впливу травматизації на сприйняття часу життя та конструювання майбутнього дав змогу побудувати теоретичну модель конструювання особистісного майбутнього внутрішньо переміщеними особами.

На конструювання особистісного майбутнього ВПО впливає попередній травматичний досвід, якій складається з трьох компонентів, що відповідають трьом часовим періодам. Травматичний досвід в минулому пов'язаний з подіями до переїзду та вірогідною загрозою життю та здоров'ю через перебування у зоні бойових дій. Травматичний досвід в теперішньому є наслідком переїзду, різких змін у майновому та соціальному статусі ВПО та труднощів адаптації до життя на новому місці.

Останній компонент травматичного досвіду ВПО, а саме досвід конструювання майбутнього до травматичних подій, потребує додаткового роз'яснення. Незважаючи на те, що період до травматичних подій є ретроспективним та відноситься до минулого, до нього належать також і плани, цілі, мрії про майбутнє. Більш того, в минулому також залишилися зусилля та ресурси, які прикладали ВПО до досягнення бажаного майбутнього. Через неочікувані зовнішні обставини всі ці плани та цілі раптово обірвалися та стали нездійсненними. Таке ретроспективне майбутнє можна назвати «майбутнім у минулому», по аналогії з граматичним часом англійської мови «future in the past». Відмовитись від старих планів та цілей та почати конструювати майбутнє згідно нових обставин життя – складне завдання, особливо, враховуючи минулий негативний досвід.

Серед чинників, що впливають на конструювання особистісного майбутнього ВПО, також слід виокремити сприйняття часу, під яким розуміється переважаюча часова перспектива (минуле, теперішнє, майбутнє), наявність або відсутність балансу часових перспектив, та емоційну забарвленість ставлення до різних періодів часу життя.

Окремого значення набуває валентність ставлення до майбутнього. Зазначається, що

надмірно позитивне ставлення до минулого у мігрантів негативно впливає на їх психічний стан та ускладнює процес адаптації на новому місці, через порівняння сьогодення з ідеалізованим минулим (Macszak, 2020). Натомість позитивне ставлення до майбутнього збільшує активність по відношенню до його конструювання. Від позитивного або негативного забарвлення майбутнього може залежати загальна схильність особистості до конструювання майбутнього.

Передбачається також виявлення статево-вікових особливостей ВПО у конструюванні власного майбутнього.

Доцільним бачиться дослідження конструювання особистісного майбутнього ВПО шляхом розгляду стратегій, які особистість використовує для реалізації цього процесу. Адже саме стратегії дають можливість найбільш комплексно та систематично поєднати всі засоби і прийоми конструювання особистісного майбутнього і, разом з тим, підкреслюють необхідність безперервного аналізу та перетворення, трансформації цих засобів відповідно до внутрішньоособистісних змін та впливу навколишнього середовища.

Результати пілотажного дослідження базових переконань ВПО показали, що по відношенню до прихильності навколишнього світу позитивні базові переконання простежуються у 77% респондентів, а негативні – у 23%. Щодо осмисленості та контрольованості навколишнього світу у 43% респондентів присутні негативні, а у 57% – позитивні базові переконання. Більшість респондентів (80%) має позитивні базові переконання відносно власної цінності та лише 20% демонструють негативні переконання стосовно себе.

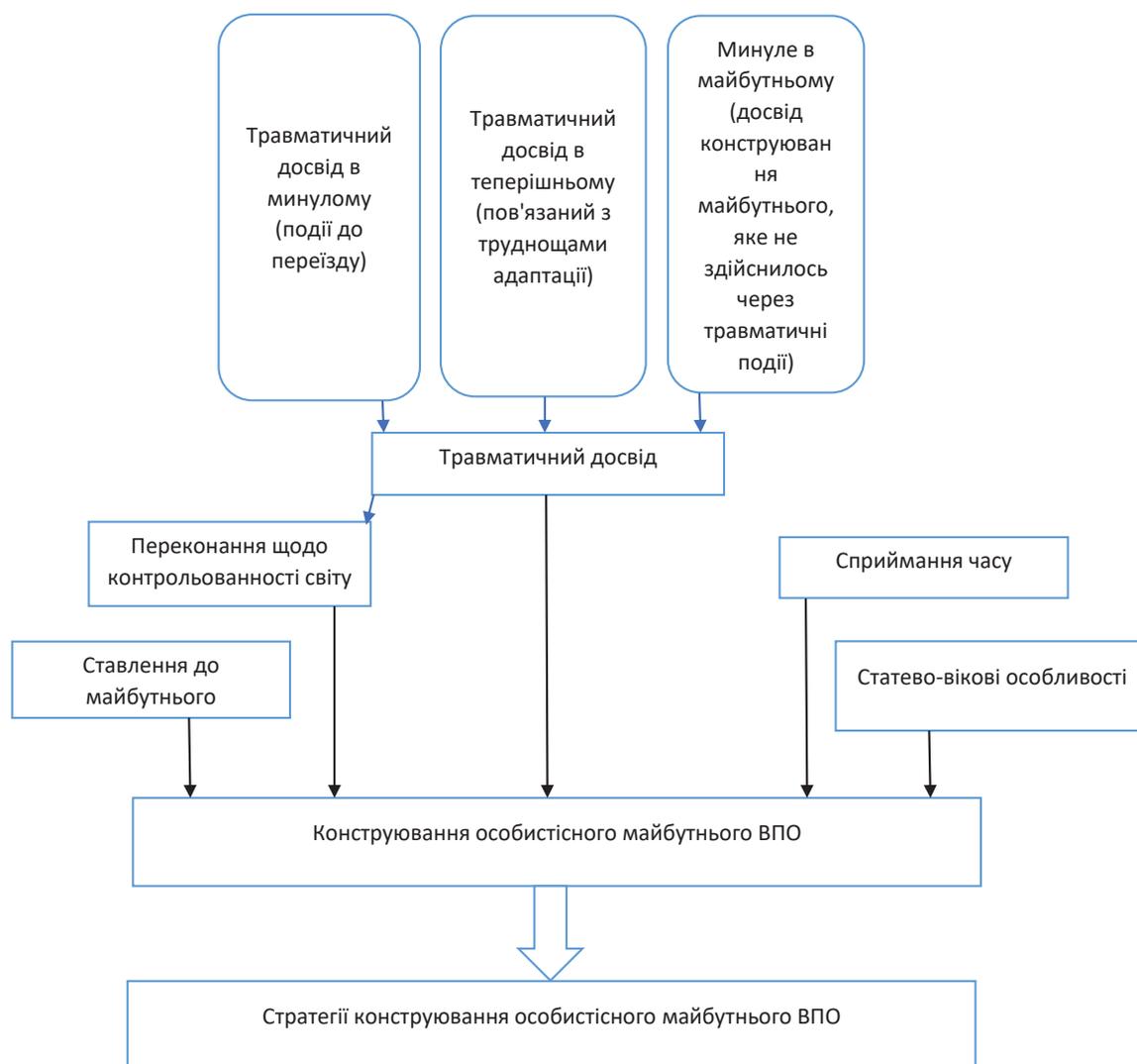


Рис. 1. Теоретична модель стратегій конструювання особистісного майбутнього ВПО

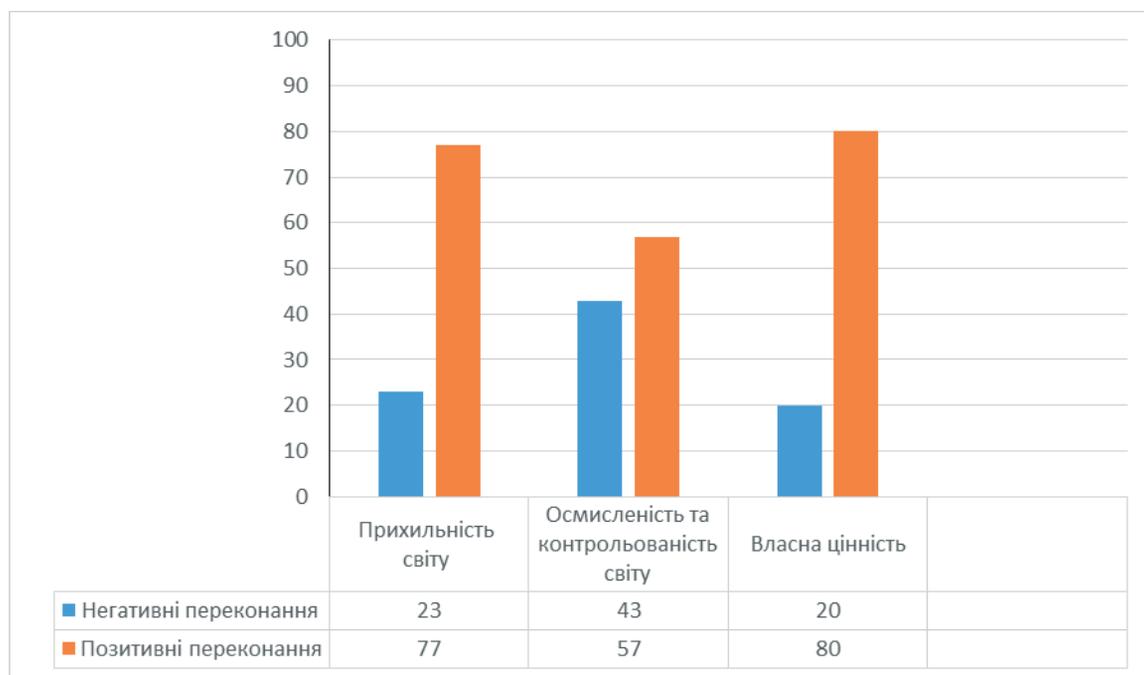


Рис. 2. Результати діагностики базових переконань ВПО за Шкалою базових переконань Рони Янов-Булман, %

Виходячи з отриманого процентного співвідношення, можна зробити висновок, що більшість негативних базових переконань, яку продемонстрували респонденти під час дослідження, стосується саме осмисленості світу, його контрольованості і справедливості (43%). Щодо власної цінності та прихильності світу більшість респондентів показали позитивні базові переконання (80% та 77% відповідно). Отримані результати можуть бути пояснені вже зазначеними раптовістю та несподіваністю кардинальних змін в житті ВПО під час травматичних подій. Ці зміни були викликані суто зовнішніми подіями, якими самі ВПО не могли керувати, що спровокувало виникнення переконання щодо неконтрольованості та несправедливості навколишнього світу. Л.Терр виділяє зміну переконань щодо людей, життя та майбутнього як одну з характеристик травми (Терр, 1991).

Переконання, що виникли внаслідок адаптації до середовища в минулому, можуть перешкоджати засвоєнню нової системи переконань, необхідної під час зміни середовища (Рябовол, 2019). Це дає змогу припустити, що базові переконання щодо контрольованості світу, які сформувалися у внутрішньо переміщених осіб під час травматичних подій, здійснюють вплив на подальше конструювання ними особистісного майбутнього.

#### Висновки

Психологічна травматизація внутрішньо переміщених осіб носить комплексний характер

та проявляється у всіх періодах часу життя: минулому, теперішньому та майбутньому. Період минулого – це час до переселення, пов'язаний з перебуванням у зоні бойових дій та імовірною загрозою життю та здоров'ю. Час теперішній починається після переїзду та асоціюється зі всіма складнощами матеріального, соціального та психологічного характеру, що наступили в результаті різких та неочікуваних змін звичного плину життя. Майбутнє ж є в певній мірі амбівалентним: з одного боку, з ним пов'язана тривога та почуття невпевненості, а з іншого – воно відображає сподівання та надії ВПО на покращення життєвої ситуації.

Конструювання особистісного майбутнього є процесом свідомого, організованого та комплексного творення особистістю власного майбутнього згідно наявного образу майбутнього, що базується на індивідуальних особливостях особистості, попередньому досвіді та впливі соціальних обставин.

У конструюванні особистісного майбутнього внутрішньо переміщених осіб відіграють певну роль переконання щодо контрольованості світу, травматичний досвід минулого, теперішнього та ретроспективного майбутнього, переважаюча часова перспектива, їх загальний баланс та емоційна забарвленість ставлення до них, в якому найбільшого значення набуває ставлення до часової перспективи майбутнього.

Перспективи подальшого емпіричного дослідження полягають, по-перше, у встановленні ролі переконань щодо контрольованості світу у конструюванні майбутнього внутрішньо переміщеними особами та, по-друге, у виявленні стратегій, за допомогою яких ВПО конструюють особистісне майбутнє.

### Список використаних джерел

1. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. Киев: Наукова думка, 1984. 209 с.
2. Гундертайло Ю.Д. Проблеми стигматизації і самостигматизації внутрішньо переміщених осіб у процесі відновлення життєвої неперервності після переживання травматичних подій. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018. № 42. С. 160–169.
3. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
4. Дучимінська Т. І. Психологічна діагностика особистісної безпорадності. Психологія: реальність і перспективи. 2016. № 6. С. 52-56. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp\\_2016\\_6\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2016_6_13).
5. Дучимінська Т. І. Теоретико-методологічні засади вивчення, профілактики та подолання синдрому завченої безпорадності. Проблеми сучасної психології. 2012. № 16. С. 347-356.
6. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» № 1706-VII від 20.10.2014
7. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб. : Речь, 2010. 352 с.
8. Михальский А. В. Психология конструирования будущего. М.: МГППУ, 2014. 192 с.
9. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін.; за ред. Волинець Л.С. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
10. Рябовол Т.А. Відображення прогнозування майбутнього на різних рівнях організації особистості. Актуальні проблеми психології. 2019. №19. С. 437–452.
11. Сеов С. Проектируем время. Психология восприятия времени в программном обеспечении. Пер. с англ. СПб: Символ-Плюс, 2009. 224 с.
12. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К. : ДП Спеціалізоване видавництво «Либідь», 2003. 376 с.
13. Титаренко Т. М. Наративні практики організації особистісного майбутнього. Наук. студ. із соц. та політ. психол. : [зб. статей] / АПН України, Ін-т соц. та політ. психології; [редкол. С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. ]. К. : Міленіум, 2009. № 22 (25). С. 11–18.
14. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
15. Bartram D., Forced Migration and «Rejected Alternatives»: A Conceptual Refinement. *Journal of Immigrant & Refugee Studies*. 2015. Vol. 13, No 4. P. 439–456. <https://doi.org/10.1080/15562948.2015.1030489>
16. Beiser M., Hyman I. Refugees' Time Perspective and Mental Health. *Am J Psychiatry*. 1997. Vol. 154, No 7. P. 996–1002. <https://doi.org/10.1176/ajp.154.7.996>
17. Bluck S., Liao H.-W. Anxiety after remembering stressful academic versus brush with death events: The moderating roles of future time perspective and personal intimacy. *Applied Cognitive Psychology*. 2020. Vol.34, No 1. P. 228–240. <https://doi.org/10.1002/acp.3613>
18. Braithwaite A., Salehyan I., Savun B. Refugees, forced migration, and conflict: Introduction to the special issue. *Journal of Peace Research*. 2019. Vol. 56, No 1. P. 5–11. <https://doi.org/10.1177/0022343318814128>
19. Carstensen Laura L. The Influence of a Sense of Time on Human Development. *Science*. 2006. Vol.312, No 5782. P.1913–1915. <https://doi.org/10.1126/science.1127488>
20. Charron A. 'Somehow, We Cannot Accept It': Drivers of Internal Displacement from Crimea and the Forced/Voluntary Migration Binary. *Europe-Asia Studies*. 2020. Vol. 72, No 3. P. 432–454. <https://doi.org/10.1080/09668136.2019.1685649>
21. Collins, F.L. Desire as a theory for migration studies: temporality, assemblage and becoming in the narratives of migrants. *Journal of Ethnic and Migration Studies*. 2017. Vol. 44, No 6. P. 964–980. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2017.1384147>
22. Dogruyol B., Oglac A. A New Look at the Measurement and Concept of Future Time Perspective. *Studies In Psychology-Psikoloji Calismalari Dergisi*. 2018. Vol. 38, No 2. P. 201–217. <http://doi.org/10.26650/SP2018-0011>
23. Frazier P., Caston J. Event Controllability Moderates the Relation Between Perceived Control and Adjustment to Stressors. *Journal of Loss & Trauma*. 2014. Vol. 20, No 6. P. 526–540. <https://doi.org/10.1080/15325024.2014.949161>
24. Holman, E. A., Silver, R. C. Getting «stuck» in the past: Temporal orientation and coping with trauma. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. Vol. 74, No 5. P. 1146–1163. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1146>
25. Holman E. A., Silver R. C. Future-oriented thinking and adjustment in a nationwide longitudinal study following the September 11th terrorist attacks. *Motivation and Emotion*. 2005. Vol. 29, No 4. P. 389–410. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9018-9>
26. Kivetz Y., Tyler T. Tomorrow I'll be me: The effect of time perspective on the activation of idealistic versus pragmatic selves. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 2007. Vol.102, No 2. P. 193–211. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.07.002>
27. Kyung E.J., Menon G., Trope Y. Reconstruction of things past: Why do some memories feel so close and others so far away? *Journal of Experimental Social Psychology*. 2010. Vol. 46, No 1. P. 217–220. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.09.003>
28. Lahad M. From victim to victor: The Development of the BASIC PH Model of Coping and Resiliency. *Traumatology*. 2016. Vol. 23, No 1. P. 27–34. <http://doi.org/10.1037/trm0000105>
29. Lazarenko V. Mapping identities: Narratives of displacement in Ukraine. *Emotion, Space and Society*. 2020. Vol. 35. <http://doi.org/10.1016/j.emospa.2020.100674>

30. Maglio SJ, Trope Y, Temporal Orientation, Current Opinion in Psychology. 2018. Vol. 26. P. 62–66. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2018.05.006>
  31. Marczak M., Sorokowski P., Sobol M. Balanced time perspective as a facilitator of immigrants' psychological adaptation: A study among Ukrainian immigrants in Poland. *Transcultural Psychiatry*. 2020. <https://doi.org/10.1177/1363461520949673>
  32. Morselli D. The olive tree effect: Future time perspective when the future is uncertain. *Culture & Psychology*. 2013. Vol. 19, No 3. P. 305–322. <https://doi.org/10.1177/1354067X13489319>
  33. Papastamatelou J., Unger A., Zachariadis A. Time Perspectives and Proneness to PTSD Among Syrian Refugees in Greece. *Journal of Loss & Trauma*. 2020. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1793552>
  34. Sasse G. War and Displacement: The Case of Ukraine. *Europe-Asia Studies*. 2020. Vol.72, No 3. P. 347–353. <https://doi.org/10.1080/09668136.2020.1728087>
  35. Terr L. C. Childhood traumas: An outline and overview. *The American Journal of Psychiatry*. 1991. Vol. 148, No 1. P. 10–20. <https://doi.org/10.1176/ajp.148.1.10>
- REFERENCES**
1. Bartram D. (2015). Forced Migration and “Rejected Alternatives”: A Conceptual Refinement. *Journal of Immigrant & Refugee Studies*, 13(4), 439-456. doi: 10.1080/15562948.2015.1030489
  2. Beiser M., Hyman I. (1997). Refugees time perspective and mental health. *American Journal of Psychiatry*, 154(7), 996-1002. doi:10.1176/ajp.154.7.996
  3. Bluck S., & Liao H. (2019). Anxiety after remembering stressful academic versus brush with death events: The moderating roles of future time perspective and personal intimacy. *Applied Cognitive Psychology*, 34(1), 228-240. doi:10.1002/acp.3613
  4. Braithwaite A., Salehyan I., & Savun B. (2018). Refugees, forced migration, and conflict: Introduction to the special issue. *Journal of Peace Research*, 56(1), 5-11. doi:10.1177/0022343318814128
  5. Carstensen L. L. (2006). The Influence of a Sense of Time on Human Development. *Science*, 312(5782), 1913-1915. doi:10.1126/science.1127488
  6. Charron A. (2020). ‘Somehow, We Cannot Accept It’: Drivers of Internal Displacement from Crimea and the Forced/Voluntary Migration Binary. *Europe-Asia Studies*, 72(3), 432-454. doi:10.1080/09668136.2019.1685649
  7. Collins F. L. (2017). Desire as a theory for migration studies: Temporality, assemblage and becoming in the narratives of migrants. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 44(6), 964-980. doi:10.1080/1369183x.2017.1384147
  8. Doğruyol B., & Olgaç A. (2018). A New Look at the Measurement and Concept of Future Time Perspective. *Psikoloji Çalışmaları / Studies in Psychology*, 201-217. doi:10.26650/sp2018-0011
  9. Duchyminska T. (2016). Psychological diagnostics of personal helplessness. *Psychology: reality and prospects*. 6. 52-56. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp\\_2016\\_6\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2016_6_13). (In Ukrainian)
  10. Duchyminska T. (2012). Theoretical and methodological principles of studying, prevention and overcoming the syndrome of learned helplessness. *Problems of modern psychology*.16. 347-356. (In Ukrainian)
  11. Dvornyk M. (2018). Procrastination in the construction of a personal future. *Kropyvnytskyi: Imeks-LTD*. 120 p. (In Ukrainian)
  12. Frazier P., & Caston, J. (2014). Event Controllability Moderates the Relation Between Perceived Control and Adjustment to Stressors. *Journal of Loss and Trauma*, 20(6), 526-540. doi:10.1080/15325024.2014.949161
  13. Holman E. A., & Silver R. C. (1998). Getting «stuck» in the past: Temporal orientation and coping with trauma. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1146-1163. doi:10.1037/0022-3514.74.5.1146
  14. Holman E. A., & Silver R. C. (2005). Future-Oriented Thinking and Adjustment in a Nationwide Longitudinal Study Following the September 11th Terrorist Attacks. *Motivation and Emotion*, 29(4), 385-406. doi:10.1007/s11031-006-9018-9
  15. Holovakha E., Kronyk A. (1984). Psychological time of personality. *Kyiv: Naukova dumka*. 209 p. (In Russian)
  16. Hundertailo Yu. (2018). Problems of stigmatization and self-stigmatization of internally displaced persons in the process of restoring life continuity after experiencing traumatic events. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 42.160–169. (In Ukrainian)
  17. Kivetz Y., & Tyler T. R. (2007). Tomorrow I'll be me: The effect of time perspective on the activation of idealistic versus pragmatic selves. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(2), 193-211. doi:10.1016/j.obhdp.2006.07.002
  18. Kyung E. J., Menon G., & Trope Y. (2010). Reconstruction of things past: Why do some memories feel so close and others so far away? *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(1), 217-220. doi:10.1016/j.jesp.2009.09.003
  19. Lahad M. (2017). From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*, 23(1), 27-34. doi:10.1037/trm0000105
  20. Law of Ukraine «On Ensuring the Rights and Freedoms of Internally Displaced Persons» (20.10.2014). № 1706-VII. (In Ukrainian)
  21. Lazarenko V. (2020). Mapping identities: Narratives of displacement in Ukraine. *Emotion, Space and Society*, 35, 100674. doi:10.1016/j.emospa.2020.100674
  22. Maglio, S. J., & Trope, Y. (2019). Temporal orientation. *Current Opinion in Psychology*, 26, 62-66. doi:10.1016/j.copsy.2018.05.006
  23. Marczak M., Sorokowski P., & Sobol M. (2020). Balanced time perspective as a facilitator of immigrants' psychological adaptation: A study among Ukrainian immigrants in Poland. *Transcultural Psychiatry*, 136346152094967. doi:10.1177/1363461520949673
  24. Melnyk L and others. (2015). Psychosocial assistance to internally displaced children, their parents and families with children from Eastern Ukraine: a guide. for social practitioners. *Kyiv: TOV «Vydavnychym dim «Kalyta»*. 72 p. (In Ukrainian)
  25. Morselli D. (2013). The olive tree effect: Future time perspective when the future is uncertain. *Culture & Psychology*, 19(3), 305-322. doi:10.1177/1354067x13489319
  26. Mykhalskyi A. (2014). Psychology of constructing the future. *M.: MHPPU*. 192 p. (In Russian)
  27. Papastamatelou J., Unger A., & Zachariadis A. (2020). Time Perspectives and Proneness to PTSD

- Among Syrian Refugees in Greece. *Journal of Loss and Trauma*, 1-14. doi:10.1080/15325024.2020.1793552
28. Riabovol T. (2019). Display of forecasting the future at different levels of personality organization. *Current problems of psychology*. 19. 437–452. (In Ukrainian)
29. Sasse, G. (2020). War and Displacement: The Case of Ukraine. *Europe-Asia Studies*, 72(3), 347-353. doi:10.1080/09668136.2020.1728087
30. Seov S. (2009). Designing the time. *Psychology of time perception in software*. SPb: Symvol-Plus. 224 p. (In Russian)
31. Terr L. C. (1991). Childhood traumas: An outline and overview. *American Journal of Psychiatry*, 148(1), 10-20. doi:10.1176/ajp.148.1.10
32. Tytarenko T. (2009). Narrative practices of organizing the personal future. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 22 (25). 11–18. (In Ukrainian)
33. Tytarenko T. (2018). Psychological health of the personality: means of self-help in the conditions of long-term trauma. *Kropyvnytskyi: Imeks-LTD*. 160 p. (In Ukrainian)
34. Tytarenko T. (2003). The life world of the personality: within and outside of everyday life. Kyiv: DP Spetsializovane vydavnytstvo «Lybid». 376 p. (In Ukrainian)
35. Zimbardo P. G., Boyd J. N. (2010). The paradox of time. A new psychology of time that will improve your life. SPb.: Rech. 352 p. (In Russian)
-