

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра загальної психології і психологічного консультування

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: **«Взаємозв'язок копінг-стратегій та часових орієнтацій, як ресурс особистості»**

«The relationship between coping strategies and time orientations as personality resources»

Виконала: студентка денної форми навчання
спеціальність 053 Психологія

Насібова Вазмішан Шагін кизи

Керівник доктор психологічних наук, професор
Кіреєва З.О. _____

підпис

Рецензент: док. псих. наук проф. Асєєва Ю.О.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ 4 від 29 листопада 2023р

Завідувач кафедри

(підпис)

(ПП)

Захищено на засіданні ЕК № __

протокол № __ від __ 20__ р.

Оцінка _____ / _____ / _____

(за національною шкалою, шкалою

ECTS, бали)

Голова ДЕК

(підпис)

(ПП)

Одеса – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЧАСОВИХ ОРІЄНТАЦІЙ В РОБОТАХ СУЧАСНИХ ВЧЕНИХ	
1.1. Копінг-стратегії з точки зору вітчизняних та закордонних дослідників....	7
1.2. Визначення поняття «часові орієнтації» в науковій літературі.	13
1.3. Копінг-стратегії та часові орієнтації як ресурси особистості.	24
Висновки до першого розділу	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЧАСОВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЯК РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ.....	
2.1. Методики і етапи дослідження	35
2.2. Характеристика вибірки.....	45
Висновки до другого розділу.....	49
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЧАСОВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЯК РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ.....	
3.1. Інтерпретація результатів проведених методик дослідження	51
3.2. Статистичний аналіз отриманих результатів.	66
3.3. Практичні рекомендації.	74
Висновки до третього розділу	83
ВИСНОВКИ	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	92

ВСТУП

Актуальність дослідження: Актуальність дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій та часових орієнтацій як ресурс особистості полягає у тому, що наукова література на сьогоднішній день показала, що люди, які піддаються різним типам стресів, як правило, вразливі до різних психологічних і соціальних проблем таких як тривога, депресія, соматичні скарги, агресивна поведінка, гнів і посттравматичний стресовий розлад. Однак інші дослідження виявили, що більшість людей, які зазнали впливу стресових ситуацій, демонструють стійкість і не розвивають клінічних психологічних симптомів. Беручи до уваги активність особистості в авторському творенні власного існування, конструювання майбутнього залежить від структурування і засвоєння минулого і теперішнього, від розпізнавання того, що в минулому вплинуло на теперішнє, яке вже склалося. Особливе значення, таким чином, мають три часові періоди, баланс і взаємозв'язок між ними. Теорія, яка всебічно досліджує рівновагу між часовими періодами з урахуванням їхньої багатовимірності, що передбачає поєднання в структурі психологічного часу минулого, теперішньому і майбутньому, а також емоційно-почуттєвого забарвлення (наприклад, негативного і позитивного минулого), є теорією часових перспектив Ф. Зімбардо. Згідно з цією теорією, виділяють шість часових перспектив, а саме: негативне минуле, позитивне минуле, фаталістичне теперішнє, гедоністичне теперішнє, майбутнє і трансцендентне майбутнє. Дослідження Н.В. Володарської, яке проводилося за методикою Ф. Зімбардо, виявляє важливі показники впливу життєвих цілей на фактор сприйняття функцій життя як функції часу, що настає після нього. Фактор негативного минулого визначає рівень неприйняття власного минулого, що викликає неприємні відчуття болю та розчарування. Фактор позитивного минулого сприяє подальшому формуванню життєвого досвіду на основі власного минулого, особистісному розвитку та психологічному благополуччю. Фактор гедоністичного теперішнього життя вказує на бачення теперішнього відірваним від минулого

й майбутнього, роблячи єдиною ціллю особистості насолоду. Фактор фаталістичного теперішнього відображає бачення життя не залежним від волі людини, а підпорядкованим фатуму. Фактор орієнтації на майбутнє виявляє наявність в особистості цілей і планів на майбутнє.

Збалансована часова перспектива описує зосередженість на минулому, теперішньому і майбутньому, що сприяє благополуччю і оптимальному розвитку життя. Дослідження відхилень від збалансованої часової перспективи показали, що вищі рівні позитивного підходу до минулого і майбутнього позитивно впливають на рівень задоволеності життям, тоді як вищі рівні негативного майбутнього і фаталістичного теперішнього мають негативний вплив на благополуччя. Також було показано, що збалансована часова перспектива з переважанням позитивного минулого і майбутнього призводить до того, що люди відчувають більшу вдячність за те, що вони мали, мають і будуть мати. Це підвищує ступінь задоволеності життям.

Вибір типу копінг-стратегії визначається особистістю, індивідуальними особливостями, досвідом копінг-поведінки, умовами середовища, усвідомленістю вибору копінг-стратегії та особистими ресурсами особистості. Свідома саморегуляція забезпечує усвідомлення та координацію психологічних особливостей особистості для досягнення цілей та регуляції поведінки. Збалансовані часові орієнтації та свідомий вибір ефективних копінг-стратегій дозволяють підвищити ресурси особистості й знайти найкращий спосіб адаптації до умов сучасного життя в Україні, й попри всі складнощі отримувати задоволення від життя. Тож, дослідження взаємозв'язку допінг-стратегій та часових орієнтацій як ресурсів особистості мають високу актуальність.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити взаємозв'язок копінг-стратегій та часових орієнтацій як ресурсів особистості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати феномени погляда взаємозв'язку копінг-стратегій та часових орієнтацій як ресурс особистості;

2. Провести дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій та часових орієнтацій, як ресурс особистості;
3. Провести аналіз та статистичну обробку результатів дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій та часових орієнтацій як ресурси особистості.

Об'єкт дослідження – психологічні ресурси особистості.

Предмет дослідження – взаємозв'язок копінг-стратегій та часових орієнтацій як ресурсів особистості.

Методи дослідження: В роботі було використано такі методи для отримання результатів:

– Теоретичні методи. Аналіз та узагальнення для з'ясування стану розробленості предмета дослідження, систематизація та інтерпретація проблеми, яка досліджується;

– Емпіричні методи. Вивчення демографічних та соціальних даних досліджуваної групи. Для отримання фактичного матеріалу і перевірки гіпотез дослідження були використана авторська анкета для визначення демографічних та соціальних показників.

У дослідженні були використані такі методики:

- Діагностика соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд);
- Методика "Індикатор копінг-стратегій" Д. Амірхан;
- Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо;
- Тест для визначення тривожності Ч. Д. Спілберга та Ю. Ханіна;
- Опитувальник депресії Бека (BDI).

– Математико-статистичні. Обробка результатів дослідження проводилась за допомогою математико-статистичного методу, такого як t-критерій Стьюдента, вибір якого обумовлено нормальним розподілом емпіричних даних та поставленими задачами дослідження. Перевірка розподілу отриманих даних на відповідність нормальному закону проведена методом Є.І. Пустильника. Узагальнення результатів здійснено з

використанням інтерпретаційних методів (класифікація й узагальнення емпіричних даних).

Організація і база проведення емпіричної роботи. Дослідження проводилось онлайн, з використанням соціальної мережі Telegram. В дослідженні прийняли участь 60 здобувачів вищої освіти у віці від 18 до 23 років, серед яких 40% – юнаки, 60% – дівчата.

Практичне значення роботи. Методологічна й теоретична основа роботи вивчення проблеми стресу та стратегіями його подолання. Цим питанням займалися такі вчені, як Г. Сельє, Р. Лазарус і Дж. Фолкман, Karyn Krawford, Джейсон Джастус. Гендерні особливості подолання стресу розглянуті в роботах Р. Стоун, Д. Ніл, Veroff, К. Браун та інших. Отримані результати дозволяють розробити рекомендації, які можна використовувати для збільшення психологічних ресурсів здобувачів вищої освіти з урахуванням копінг-стратегій та часових орієнтацій, що, в свою чергу дозволить покращити адаптаційні можливості молодих людей.

Апробації та публікації. 1. Теоретичні аспекти даної роботи та програма дослідження були обговорені на 79-й звітній студентській науковій конференції Одеського раціонального університету імені І.І, Мечникова, яка відбувалась 24-28 квітня 2023 року у дистанційному форматі. 2. Результати дослідження було опубліковано та обговорено на Міжнародній науковій інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації», яка проходила 30 листопада 2023 року у дистанційному форматі.

Структура роботи. Загальний обсяг тексту – 99 сторінок. Робота складається з титульного листа, вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків та списку використаної літератури. Об'єм тексту до використаних джерел містить – 89 сторінки. Список використаних джерел містить 80 найменувань, з яких 21 іноземною мовою. Магістерська робота містить 6 таблиць і 19 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПРОБЛЕМИ ВЗЄМОЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ ТА ЧАСОВИХ ОРІЄНТАЦІЙ В РОБОТАХ СУЧАСНИХ ВЧЕНИХ

1.1. Копінг-стратегії з точки зору вітчизняних та закордонних дослідників.

Стрес може бути результатом як позитивного, так і негативного досвіду, і він є необхідною частиною нашого повсякденного життя. З точки зору еволюції стрес був необхідним для виживання (наприклад, полювання на великого хижака, від якого залежить все плем'я), і деякі види стресу продовжують бути корисними для нашого способу життя. Всі люди відчують стрес у перехідний період і при підготовці до важливих життєвих подій. Хоча реакція на стрес часто є адаптивною (наприклад, перед іспитом, відчуття стресу перед іспитом може бути важливим мотивом для підготовки до нього) надмірний стрес або нездатність впоратися з ним може викликати негативні емоційні та фізичні симптоми, включаючи, тривожність, дратівливість і прискорене серцебиття[62]. Поняття стресу вперше ввів У. Б. Кеннон. Згідно з цим поняттям стресс – це викликане емоційне напруження, яке стимулює реакцію «боротись або бігти»[31, с. 9]. Згодом таке поняття стресу було переосмислене Г. Сельє. Він виділив, два полюси стресу – дистрес та еустрес. Г. Сельє, як основоположник поняття «стресу», висунув гіпотезу, що є обмежена кількість адаптаційної енергії, яка задана з народження у кожній людині, так званий адаптаційний капітал. Є верхня межа тієї енергії, яку індивід може використовувати в будь-який час[23]. Також Г. Сельє у своїй роботі «Стрес життя» стверджує, що людина володіє вбудованим гомеостатичним механізмом, який утримує на відстані від хвороб і недуг. Гомеостатичний механізм, або система саморегуляції, передбачає підтримання стабільного стану здоров'я і повернення до такого стану в разі збурень у навколишньому середовищі. Гомеостатичний механізм забезпечує нормальний стан як внутрішньої рівноваги, так і взаємовідносин

системи з навколишнім середовищем[77]. Всім доводиться справлятися з навколишнім середовищем, в якому людство існує. Від повітря, яким людина дихає, до пилу, яким вона стає, людина є його частиною, а воно - частиною людства. Стрес виникає не лише зсередини, але й здебільшого ззовні. Тіло страждає у безліч способів в умовах постійного і безперервного стресу. За словами Г. Сельє, воно піддається зовнішньому тиску або внутрішнім проблемам, таким як занепокоєння чи нервозність. Його нездатність функціонувати з повною ефективністю є наслідком його поломки. Коли навантаження на механізм гомеостазу значно перевищує його здатність впоратися з ним, система дає збій, і людина хворіє. Кортизол, альдостерон і адреналін, що становлять «гормони стресу», слугують для підвищення кров'яного тиску. При підвищеному артеріальному тиску прискореному серцебитті виникає навантаження на кровеносні судини[34]. Стрес за Р. Лазарус це дискомфорт, який відчувається коли відбувається дисгармонія між індивідуальним сприйняттям обставин оточення, та ресурсів, що доступні для взаємодії з цим оточенням. Людина сама оцінює ситуацію як стресову[57 с. 64]. Р. Лазарус розрізняв фізіологічний та психологічний стрес. Фізіологічний стрес обумовлений порушенням гомеостазу і викликаний дією несприятливого стимулу на організм. Психологічний стрес виступає як обумовлене «загрозою» емоційне переживання, яке впливає на здатність людини досить ефективно здійснювати свою діяльність[37]. Певний стрес є природною і неминучою частиною нашого життя, відчуття обтяженості або нездатності впоратися з ним може викликати певні труднощі і серйозно вплинути на психічне і фізичне самопочуття. Постійне перебування в стресових ситуаціях може бути надмірно стимулюючим, і якщо людина постійно відчуває стрес, вона може почати відчувати себе нездатною впоратися з проблемами, що виникають. Існує кілька способів класифікації стресорних реакцій, але для психологів найперспективнішим є поділ їх на поведінкові, інтелектуальні, емоційні та фізіологічні прояви стресу (при цьому до фізіологічних проявів умовно зараховують також

біохімічні та гормональні процеси). Раніше подібну класифікацію реакцій організму було застосовано під час вивчення стану тривожності, яка часто супроводжує психологічний стрес. Психологічний стрес може проявлятися у змінах різних функціональних систем організму, а інтенсивність порушень може варіювати від невеликої зміни емоційного настрою до таких серйозних захворювань, як виразка шлунку або інфаркт міокарда. Існує кілька способів класифікації стресорних реакцій. Найбільш прийнятним розподіл їх на чотири компоненти, що грають важливу роль при формуванні стану тривожності [2, с. 63]:

- поведінкові;
- інтелектуальні;
- емоційні;
- фізіологічні.

Відповідно до цього підходу варто окремо розглядати поведінкові, інтелектуальні, емоційні та фізіологічні прояви стресу, природно, розуміючи, що між цими формами прояву стресу існують тісні об'єктивні взаємозв'язки. Для зручності розуміння, все різноманіття поведінкових проявів стресу можна поділити на чотири групи, що відображено на рис. 1.1.

Щоб уникнути ситуацій, в яких людина відчуває себе "перевантаженою", вона повинна спочатку визначити, що її напружує, який її поріг стресу і як вона можемо найбільш ефективно управляти стресовими ситуаціями. Стратегії подолання стресу Р. Лазарус і Фолкман називають копінг-стратегіями, когнітивними та поведінковими зусиллями які дозволяють людям переносити, уникати або мінімізувати наслідки стресу[72].

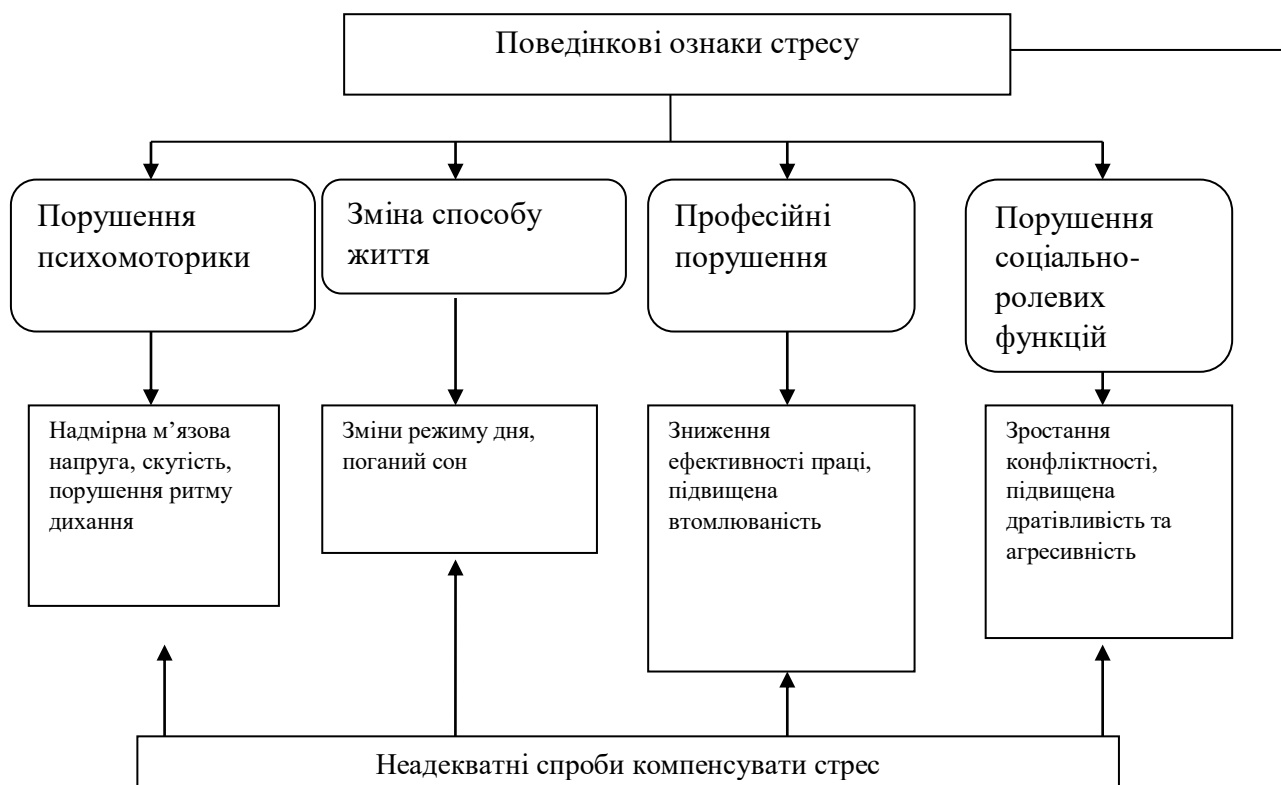


Рис.1.1 Поведінкові ознаки стресу.

Поняття «копінг» в перше з'явилося у 1962 році в дослідженнях Л. Мерфі. Він визначає допінг як спроба створити нову ситуацію: або загрозову, або небезпечну, або радісну.

Науковий інтерес до копінгу спочатку розвивався повільно, але ситуація почала змінюватися в 1970-х роках, і після цього дослідження і теорія копінгу стрімко розширювалися. Поняття «копінг» походить від англійського «cope» - переборювати. Німецькі вчені Х. Вебер, Г. Хайнес використовували термін «bewältigung» – подолання. Копінг – індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією у відповідності з її особистісною логікою, значимістю в житті людини та її психологічними можливостями копінг-стратегії (стилі подолання) – актуальні відповіді особистості на загрозу. Стиль копінгповедінки є досить стійкою особистісною характеристикою[15].

На думку А. Маслоу, копінг – це готовність індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість вміння використовувати певні засоби для подолання

стресу[15]. Тому копінг-стратегія розглядається як специфічна форма психологічного захисту, що використовується для відновлення після дії стрес-фактора чи безпосередньо для вирішення проблем, що виникли[1, с. 106]. З іншого боку також можна зазначити, що копінг-стратегії – це засоби управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу. У теорії копінг-поведінки виокремлюють базисні копінг-стратегії, до яких належать «розв’язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання»[54, с. 3].

У психології існує кілька термінів, які означають способи, якими людина справляється зі складними життєвими ситуаціями. Це копінг, копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі та копінг-поведінка. Копінг-поведінка людини залежить від її індивідуальних характеристик та соціального середовища. Індивідуальні характеристики, такі як самооцінка, емоційна стійкість, соціальні навички, є копінг-ресурсами, які допомагають людині успішно справлятися зі стресом. Копінг-стратегії (стилі подолання) – це конкретні способи, актуальні відповіді на загрозу, які використовує особистість у своїх копінг-ресурси для вирішення проблемних ситуацій[15].

Поняття «копінг» інтерпретується по різному, так Н. Хаан, у неопсихоаналітичному підході, пояснює копінг як один із механізмів психологічного захисту, який допомагає людині впоратися зі стресом. Копінг і захист мають спільні механізми, але різні цілі. Копінг спрямований на вирішення проблеми, а захист – на її ігнорування або заперечення. Цей підхід не є поширеним, оскільки його прихильники вважали, що копінг є лише результатом вирішення проблеми[66].

А. Біллінгс і Р. Моос вважають, що допінг є відображенням стійких особистісних характеристик людини. Саме ці характеристики визначають, як людина буде реагувати на стресові ситуації. Виділяють три способи подолання стресової ситуації[17].

1. Копінг, спрямований на оцінку, включає в себе спробу зрозуміти ситуацію та її значення.

2. Копінг, спрямований на проблему, має на меті модифікувати, зменшити або усунути джерело стресу.

3. Копінг, спрямований на емоції, спрямована на зменшення емоційного напруження.

Р. Лазарус і С. Фолкман, основоположники копінгу, розглядають його як динамічний процес, що визначається суб'єктивністю переживання стресової ситуації, стадією розвитку конфлікту, зіткненням суб'єкта із зовнішнім світом. Згідно транзактної моделі стресу копінг-стратегія – це стратегії для оволодіння та регулювання особистістю взаємовідносин з навколишнім середовищем, тобто адаптуватися до оточення та вирішувати труднощі. Р. Лазарус і С. Фолкман виділили вісім основних копінг-стратегій:

- розробка плану, формування плану дій, дослідження для вирішення проблеми та докладання зусиль по змінам в ситуації;

- конфронтуючий допінг, прояв певної агресії та готовності до ризику, тобто активні зусилля для зміни ситуації;

- самоконтроль, вольова регуляція переживань та дій, осмислення впливу;

- позитивна переоцінка, провокування позитивним світоглядом, пошук перерваг в стресовій ситуації;

- соціальна підтримка, звернення за допомогою до інших людей;

- дистанціювання, зменшення значимості ситуації;

- уникнення від проблеми, адитивні звички.

Нещодавно дослідники припустили, що гнучкість копінгу (тобто здатність людини модифікувати і змінювати копінг-стратегії залежно від контексту) може бути важливим способом дослідження копінгу. Наявність численних копінг-стратегій може бути важливою передумовою гнучкості копінгу, оскільки гнучкість може бути досягнута лише тоді, коли людина здатна отримати доступ до різних копінг-стратегій і використовувати їх. Незважаючи на потенційні переваги використання різних стратегій для подолання стресу, це може бути складно для людей з поганою адаптацією.

Важливо, що особи з високим рівнем депресивних симптомів демонструють більш негативний стиль атрибуції (тобто стійку та інтерналізовану установку на те, що неприємні обставини триватимуть) порівняно з їхніми однолітками без депресії. Відповідно до цієї ідеї, паралельні дослідження з використанням підходу, заснованого на засобах, виявили, що частіше використання негативних копінг-стратегій (наприклад, самозвинувачення) пов'язане з вищими депресивними симптомами[37]. Копінг часто досліджується з точки зору його здатності зменшувати негативні наслідки. Наявність більшої кількості позитивних стратегій подолання стресу може надати людині більше ресурсів для подолання стресу. Це пов'язано з копінгом і є особливо важливими індикаторами адаптації[30].

Таким чином, копінг-стратегії з точки зору вітчизняних та закордонних дослідників є важливим фактором успішної адаптації до стресових ситуацій. Вони можуть бути спрямовані на зміну ситуації, себе або своє ставлення до ситуації.

1.2. Визначення поняття «часові орієнтації» в науковій літературі.

Неповторність подій нашого життя робить час, який є найважливішим особистісним ресурсом людини, дуже цінним і важливим. Часова орієнтація збагачує життєвий досвід людей і грає визначальну роль у їхньому житті. Наявність часової орієнтації свідчить про зрілість людини як особистості та особливість її культури. Виявляється часова орієнтація в поведінці людини в її діяльності і є показником ієрархії переваг, які людина надає певній часовій перспективі. Існує чимало праць, в яких досліджували психологічний час та життєвий шлях людини. Зустрічається досить велика кількість термінів, які дають можливість зрозуміти як людина уявляє час у власному житті: «перспектива майбутнього», «життєва перспектива», «психологічна перспектива», «особистісна перспектива», «особисте майбутнє», «часова орієнтація» та інші. Ставлення до часу – це більш-менш позитивне або негативне ставлення до минулого, теперішнього або майбутнього. Результати

більшої частини досліджень, які можна знайти у вітчизняній та зарубіжній літературі, розрізнені, їх важко порівняти між собою. Така ситуація ускладнює аналіз феномену часової перспективи особистості і побудову загальних висновків.

Часова перспектива досить вагомим чином впливає на поведінку особистості та її життя, визначаючи світовідчуття, прийняття минулого, розуміння сьогодення, стан планів на майбутнє, не зважаючи на те, що інтерес науковців до поняття часової перспективи залишається досить неоднозначним. Більшість дослідників відводять сьогоденню роль своєї часової зони, яка не тільки відокремлює минуле від майбутнього, а й пов'язує їх одне з одним у потоці пережитого суб'єктом часу. Велика кількість досліджень у психології присвячена суб'єктивному теперішньому. Відомо, що цим питанням дослідження займалися такі вчені, як В. Джеймс, В. Штерн, П. Фресс, Дж. Мішон, К. Коффка, Р. Блок та ін. Однак, у різних наукових працях суб'єктивне сьогодення набуває різних назв. Так, В. Джеймс використовує поняття "безпосереднього теперішнього", В. Штерн говорить про "час психічної презентності", К. Коффка оперує поняттями "актуальне теперішнє", П. Фресс розглядає поняття психологічного і сприйнятого теперішнього, у сучасних дослідженнях суб'єктивного сьогодення Е. Пеппеля йдеться про сьогодення або про момент "зараз". Вчений спирається на вимірювання фізичного аспекту тривалості суб'єктивного теперішнього, припускаючи, що суб'єктивне теперішнє створює у фізичних одиницях певну константу. Дослідження суб'єктивного теперішнього проводяться в експериментальній, диференціальній, когнітивній психології, віковій та психології свідомості. Ретроспективний аналіз показує, що до початку 20 століття психологи були єдині в думці, що психологічне теперішнє, це не точка, а тривалість. У різних експериментах, проведених у психологічних лабораторіях кінця 19 - початку 20 століття, було виділено низку проміжків часу, прийнятих за "психологічне сьогодення". У. Джеймс, посилаючись на дослідження, проведені в лабораторії В. Вундта, вказує на діапазон проміжків

тривалістю від 2 до 12 сек. Водночас В. Джеймс виокремлював "приблизне теперішнє" як низку нерозчленованих тривалостей, які утримують у потоці свідомості, та "дійсне теперішнє", якому відповідає тривалість приблизно в 1 хвилину[73].

Згідно з поглядами Г. Вудроу як величину психологічного теперішнього можна прийняти межу нерозчленованої тривалості, тобто такої тривалості, початок і кінець якої ще об'єднуються в цілісний образ. Г. Вудроу допускав, що ця тривалість у деяких випадках досягає 12 сек., але за реальну межу "психологічного сьогодення" приймав тривалості не більше 3,5 сек., оскільки об'єднання початку і кінця проміжку в цілісний образ при більших тривалостях стає для суб'єкта важким завданням[8]. Так, П. Фресс вважав, що тривалість "психологічного сьогодення" не перевищує 2 сек., А. П'єрон – у 5-6 сек[6]. Д.Г. Елькін зазначав, що індивідуальні межі "психологічного теперішнього" перебувають у проміжку між 3 сек і 5 сек. В.А. Войтенко вказує, що межа "психологічного теперішнього" або моменту "тепер" може досягати 12 сек.

Завдякі роботі Л. Франкла 1939 року, часова перспектива стала популярним поняттям. Він запропонував досліджувати часову перспективу, як самостійний предмет психології. Л. Франкл вважав, що час є не просто лінійним рухом, а складною системою, у якій минуле, сьогодення і майбутнє взаємодіють між собою. Минуле є фундаментом для сьогодення, а сьогодення є основою для майбутнього. Людина, на думка Л. Франкла, має різні часові перспективи, які відповідають різним аспектам його диття[4]. С 77 К. Левін після виходу статті Л.Франкла, використовував цей термін, але уточнивши що часова перспектива – існуюча в даний момент цілісність бачення індивідом свого психологічного майбутнього і психологічного минулого[16].

У диференціальній психології Б.І. Цуканов дотримувався уявлення про те, що момент «дійсного сьогодення» складається з двох часових форм – «миттєво-минулого» і «найближчого майбутнього», об'єднаних свідомістю в

єдину тривалість, яку він називає «власною одиницею часу» або «тау-типом». Автор пише: «... у межах тривалості «дійсного теперішнього» форма найближчого майбутнього переходить у форму миттєво-минулого, поступаючи місцем наступному найближчому майбутньому і т.д. У цьому реальному процесі зміни форм часу в межах «дійсного сьогодення» і відбувається зустріч минулого. Теперішнього і відбувається зустріч минулого з майбутнім. При самоспостереженні суб'єкту в «дійсному теперішньому» відкривається безперервна зміна форм часу, що виникають і зникають, або «часових коефіцієнтів», починаючи від: «ще не» або «не зовсім ще» і закінчуючи: «вже», «тільки-но». Тому ні вловити, ні помітити шляхом самоспостереження тривалість «дійсного теперішнього» загалом не можливо, бо зміна часових форм, що відбувається в його межах є тією умовою, завдяки якій суб'єкт відкриває для себе плин часу»[34, с.73]. Таким чином, «дійсне сьогодення» має двошарову структуру з тривалістю, що відповідає тривалості власної одиниці часу – часовому діапазону від 0,71 сек. до 1,11 сек. з урахуванням індивідуальних особливостей. Об'єднані в один психічний акт, два шари пережитого часу забезпечують здатність "розгортатися" назад, у минуле, і вперед, у майбутнє. Відповідно до теорії Б.І. Цуканова, виокремлюються: індивіди, що поспішають, для яких час плине швидко, вони переживають дефіцит часу й орієнтовані в майбутнє; "точні" індивіди, для яких час "стоїть" і їм на все його вистачає, орієнтовані на теперішнє; і "повільні" індивіди - відзначають надлишок часу, його повільний плин, орієнтовані на минуле [45, с. 111-129]. Спираючись на теорію Б.І. Цуканова, можна виділити три особистісні типи часової орієнтації: транспективний, перспективний і ретроспективний. У разі транспективної часової орієнтації повнота часового контексту життя осмислюється із сьогодення за наскрізного бачення минулого і майбутнього[46].

У психології свідомості та віковій психології З.А. Кіреєва продемонструвала провідну роль теперішнього ("тепер") у становленні, у

свідомості, в онтогенезі топологічних властивостей часу. Відомо, що освоєння топології (послідовності) часу пов'язане з численними труднощами. Вони полягають: в усвідомленні того, що одне конкретне явище змінюється іншим те, що перебуває в полі зору, пов'язане з тим, що йому передує, а за безпосередньо сприйманим слідує те, чого ще немає; у встановленні певних співвідношень між частинами єдиного процесу. В активній синтетичній діяльності мислення тощо.

Першим наслідком такого мислення, як писав В. Вундт, є система понять, представлених у мові. "Мова і пов'язані з нею уявлення відкривають дитині нову можливість - певною мірою опанувати різні фази послідовності, шляхом називання їх", - пише П. Фресс[62]. Однак, на початку онтогенетичного розвитку мовленнєві конструкції, як зазначали Б. Пері, П. Фресс, Л.М. Веккер ставши вербальними, ще не стають пізнаними. Вони функціонують у мисленні "інстинктоподібно і несвідомо", хоча вже проникли в мову. Як показало дослідження З.А. Кіреєвої, у 85% дітей віком 3-5 років практично повністю відсутні уявлення про послідовність у свідомості, тобто випробовувані не змогли пояснити тимчасові прислівники "раніше - тепер - пізніше". У свідомості дітей 6-7 років починають розвиватися уявлення про топологічні властивості часу, які на даному віковому етапі обмежені тільки диференційованим описом часових прислівників "раніше", "пізніше", "тепер" за допомогою різних сенсорно-перцептивних репрезентацій. Уперше цілісне усвідомлення та розуміння послідовності встановлено в підлітків, які використовують "точку відліку" - "тепер", відносно якої характеризують те, що їй передує "раніше" і наступне "пізніше". Причому, "тепер" має суб'єктивну тривалість і представлена в репрезентаціях як "зараз же", "уже", "зараз", "теперішній момент", "коли зараз усе відбувається". Так, у свідомості підлітків віком 12-15 років представлений феномен цілісного розуміння послідовності подій або процесів у часі: операційні компоненти в судженнях про послідовність

принципово неособисті й являють собою думку як специфічний пізнавальний акт[18, с. 85-92].

Розвиваючи ідеї К. Левіна, автор мотиваційної концепції психологічного часу Ж. Нюттен виокремлює сьогодні як зону часової перспективи, що відповідає актуальному стану "тут і тепер". Автор запропонував при розгляді часової перспективи виділяти власне часову перспективу, часову установку і часову орієнтацію. Ж. Нюттен уперше аналізує сьогодні не як чисту форму актуального перцептивного моменту, а як форму, що має когнітивне й емоційне наповнення[74]. Таким чином, теперішнє трансформується в історичну подію, посідаючи певне місце в історичній послідовності життєвих подій. Завдяки актуальним когнітивним та емоційним репрезентаціям події минулого та/або майбутнього поміщаються в перцептивне актуальне теперішнє – «ментальну перцепцію» з часовою точкою «тут і тепер». Тривалість такої перцепції залежить від розташування в майбутньому її темпорального знака (мети), пов'язаного з очікуваннями та/або надіями. Вона отримує назву "відкрите сьогодні" і класифікується як "соціальний час". Часова перспектива в прямому сенсі слова характеризується тривалістю, глибиною, насиченістю, ступенем структурованості та рівнем реалістичності. Дослідження показали, що люди з довгою і структурованою часовою перспективою краще здатні бачити зв'язки між поведінкою в сьогодні та віддаленими цілями в майбутньому. Орієнтація в часі характеризує домінуючу спрямованість на об'єкти (або події) в минулому, теперішньому або майбутньому[74]. Особливість часової перспективи в тому, що вона бере початок в існуючих когнітивних репрезентаціях часової послідовності подій. Згідно з Ж. Нюттенем, майбутні та минулі події впливають на теперішню поведінку в тій мірі, в якій вони актуально представлені на когнітивному рівні поведінкового функціонування[44, с. 131].

В. Ленс та ін. у своєму дослідженні виявили, що для деяких людей минуле є найважливішою частиною їхнього життєвого простору. Вони

визначають себе на основі того, ким вони були і що робили в минулому. Для інших людей важливо бути тут і зараз: вони зосереджені на сьогоднішньому. Минуле і майбутнє - це відносно невелика частину їхнього життєвого простору. Люди, орієнтовані на майбутнє живуть теперішнім, але сприймають його як інструмент для майбутнього. Майбутнє - це місце, де відбуваються події[71].

Т. Гісмет досліджував часову перспективу майбутнього і назвав її "орієнтацією на майбутнє". Він вважав, що орієнтація на майбутнє функціонує як загальна здатність передбачати і структурувати майбутнє. Ця концепція була розроблена більшою мірою, ніж орієнтація на успіх чи невдачу. У його експериментах випробовувані з високим прагненням до успіху досягали високих балів з високою орієнтацією на майбутнє, і навпаки, низька орієнтація на майбутнє дає високі результати тим, хто уникає невдач[4, с. 77].

3. 3. Залеський вказує на вплив надії на майбутнє та страху перед майбутнім на ефективність діяльності в теперішньому та побудову особистого майбутнього. Заслуга Ж. Нюттена та його послідовників полягає в тому, що вони ввели перспективу часу в наукову психологію, як фундаментальну складову інтенційності людської поведінки та мотивації. Найважливішою подією в психології мотивації став часовий простір майбутнього, оскільки в майбутньому знаходяться цілі, плани, тобто мотиваційні об'єкти, до яких прагне людина. На жаль, проблема взаємозв'язку між минулим, теперішнім і майбутнім, а також важливість минулого досвіду в цьому підході майже повністю опускається.

Типологічний підхід до вивчення часової перспективи широко використовується в дослідженнях. За логікою цього підходу, особистість як активний суб'єкт, як об'єднувач, організатор і координатор часу на різних рівнях регуляції. Було встановлено, що часова структура особистості, а тим більше її функціонування в діяльності, в житті, не має однозначного характеру, і що не існує єдиного способу зв'язку між різними рівнями

особистісної організації. Когнітивна перспектива - це здатність людини усвідомлювати і досить детально аналізувати будувати життєві плани, структурувати майбутнє, бачити свої перспективи і себе в майбутньому. Але, звичайно, ці плани можуть не відповідати реальним мотиваціям, рівню амбіцій та ініціативності індивіда. Це емпірично підтверджується тим, що навіть при детальному і структурованому плануванні деякі люди, які не мають вираженої мотивації до досягнення, не здатні подолати труднощі в реалізації таких планів. Життєва перспектива створюється на основі минулого життя, коли особиста життєва позиція дає людині можливості та пріоритети, які гарантують успішне майбутнє.

Однак життєва позиція може бути такою, що закриває людині можливість рухатися вперед у майбутньому (навіть якщо вона майбутньому. В інших випадках вона відкриває новий рівень можливостей, які людина може лише реалізувати [4, с. 78].

Серед сучасних уявлень про темпоральну перспективу особистості слід особливо виділити Ф. Зімбардо де надається велике значення темпоральній орієнтації. Ф. Зімбардо та його колеги стверджують, що часова перспектива є найважливішим аспектом у конструюванні психологічного часу, який виникає внаслідок когнітивних процесів, що поділяють досвід людського життя на минулий, теперішній і майбутній у відповідності до часових рамок. Концепція Ф. Зімбардо базувалась на теорії життєвого простору К. Левіна. Вона включала часову перспективу у психологічний життєвий простір індивіда.

Часова перспектива відображає ставлення, переконання та цінності, які пов'язані з часом. На часову перспективу можуть впливати зовнішні чинники, ситуації, але в той же час вона може бути відносно стабільною рисою особистості. Коли в життєвій перспективі людини починає домінувати орієнтація на певний відрізок часу. Ф. Зімбардо разом з А. Гонсалесом виділили п'ять основних часових орієнтацій: негативне минуле, позитивне минуле, гедоністичне теперішнє, фаталістичне теперішнє і майбутнє, які

відображають ставлення до часових періодів життя та загальну спрямованість поведінки особистості[69]. Орієнтація на негативне минуле виражається загальним песимістичним і негативним ставленням до минулого. Таке ставлення може бути зумовлене актуальними неприємними і травматичними подіями, негативною репрезентацією позитивних подій, або тим і іншим разом. Часова перспектива «позитивного минулого», навпаки, передбачає тепле, ностальгічне та емоційне ставлення до минулого і характеризується позитивною реконструкцією минулого. Для таких людей минуле стає джерелом досвіду і надії. Водночас, однак, ностальгічні настрої можуть обмежувати перспективу майбутнього. Люди, у яких домінує часова орієнтація на гедоністичне теперішнє організують своє життя навколо діяльності та стосунків, які є приємними, захоплюючими та інноваційними. Вони зосереджені на негайному задоволенні бажань і короткострокових вигодах, уникаючи всього, що вимагає зусиль або правил, яких слід дотримуватися. Темпоральна орієнтація на фаталістичне сьогодення виражається у слабкості та відчаї. Люди з такою часовою перспективою переконані, що майбутнє визначене наперед, і що теперішнє треба приймати з покірністю. Вони менш схильні замислюватися над наслідками своїх дій у майбутньому, мають мало енергії і характеризуються низькою самооцінкою. Люди, орієнтовані на майбутнє, сприймають минуле як сховище помилок, які можна виправити, та успіхів, які можна повторити і закріпити. Вони не схильні до депресії та піклуються про своє здоров'я. Їх поведінка більше визначається очікуваннями майбутніх цілей і винагород[69]. Описані часові орієнтації не є взаємовиключними, тобто сильна вираженість однієї орієнтації не призводить до слабшого представлення іншої орієнтації. Ф. Зімбардо та ін. також наголошують на збалансованій, гнучкій часовій перспективі, яка дає можливість обирати часову орієнтацію, що найкраще відповідає тій чи іншій конкретній ситуації. Така часова перспектива є оптимальною з точки зору психічного та фізичного здоров'я, а також функціонування особистості в суспільстві. На думку Ф. Зімбардо та Д. Бойда,

збалансована часова перспектива включає в себе високий рівень позитивного минулого, помірно високий рівень гедоністичного теперішнього і майбутнього, а також низький рівень негативного минулого і фаталістичного теперішнього[69]. Збалансована часова перспектива дозволяє людині вчитися з минулого, черпати енергію і бажання з теперішнього та керуватися ідеями щодо майбутнього. Теперішнє життя індивіда не до кінця визначається об'єктивними подіями минулого і тому уявлення про події і ставлення до них, мають набагато більше значення[44, с. 132.].

Незаперечною перевагою теорії Ф. Зімбардо є те, що вона враховує часові взаємозв'язки протягом усього життя і баланс між ними, що дозволяє вивчати темпоральну часову орієнтацію особистості в різних життєвих ситуаціях. Ще однією перевагою цього підходу є його методологічне оснащення, а саме опитувальник часової перспективи розроблений Ф. Зімбардо у співпраці з А. Гонсалесом. Він має необхідні психометричні властивості, зручну факторну структуру і простий у використанні. Крім того, методика адаптована в багатьох країнах, що дозволяє проводити крос-культурні дослідження.

Хронеміка – це антропологічна, філософська та лінгвістична субдисципліна, яка описує, як час сприймається, кодується та передається в певній культурі. Це одна з кількох підкатегорій, що виникли в результаті вивчення невербальної комунікації. Згідно з Енциклопедією спеціальної освіти, «хронеміка включає в себе орієнтацію в часі, розуміння та організацію, використання та реакцію на часовий тиск, вроджене та набуте усвідомлення часу, фізичне носіння чи не носіння годинника, прибуття, початок та закінчення роботи вчасно чи запізнення»[75]. Сприйняття та цінності, які людина надає часу, відіграють значну роль у її комунікативному процесі. Використання часу може впливати на спосіб життя, особисті стосунки та роботу. У різних культурах люди зазвичай по-різному сприймають час, і це може призвести до конфліктів між людьми. Сприйняття часу включає в себе пунктуальність, взаємодію та готовність чекати. У

хронології виділяють три основні типи часу: інтерактивний, концептуальний і соціальний. Хронеміка вивчає використання часу в невербальній комунікації. Сприйняття часу включає в себе пунктуальність, готовність чекати та взаємодію. Використання часу може впливати на спосіб життя, щоденний порядок денний, швидкість мовлення, рухи і те, як довго люди готові слухати.

Т. Дж. Бруно, професор комунікації з Радфордського університету, який зосередив свої дослідження на невербальній комунікації, міжособистісному спілкуванні та міжкультурній комунікації, наприкінці 1970-х років ввів термін «хронеміка», щоб допомогти визначити функцію часу у людській взаємодії.

Хронеміку можна коротко і загалом визначити як вивчення людського темпу в контексті людської комунікації. Більш конкретно, хронеміка включає вивчення як суб'єктивних, так і об'єктивних людських темпів, оскільки вони впливають на людську поведінку і є взаємозалежними з нею. Крім того, хронеміка вивчає людську комунікацію, оскільки вона пов'язана з взаємозалежними та інтегрованими рівнями переживання часу. Раніше ці взаємозалежні та інтегровані рівні були окреслені та обговорені як: біологічний час, психологічний час, соціальний час та культурний час. У літературі про час існує низка класифікаційних систем. Однак такі системи не застосовуються безпосередньо до людської взаємодії.

Різне сприйняття часу в різних культурах може впливати на глобальну комунікацію. Пишучи про часову перспективу, Гонсалес і Зімбардо зазначають: «Немає більш потужного, всепроникного впливу на те, як люди мислять і взаємодіють між собою, ніж наші різні погляди на час – те, як ми вчимося, як мисленнево ділимо час на минуле, теперішнє і майбутнє.»[63].

Монохронно-орієнтований підхід до переговорів є прямим, лінійним і вкоріненим у характеристиках, які ілюструють тенденції низького контексту. Культура низького контексту підходить до дипломатії по-юридичному, безпристрасно, з чітким уявленням про прийнятні результати і планом їх

досягнення. Готуються проекти аргументів, що розвивають позицію. Монохронічна культура, яка більше переймається часом, дедлайнами і графіками, схильна до нетерпіння і бажання поспішати, щоб «закрити справу».

Більш поліхронічно орієнтовані культури підходять до дипломатичних ситуацій, не надаючи особливого значення часу. Хронеміка є одним з каналів невербальної комунікації, якому висококонтекстний поліхронічний учасник переговорів віддає перевагу перед вербальною комунікацією. Поліхронічний підхід до переговорів робить акцент на побудові довіри між учасниками, формуванні коаліцій та пошуку консенсусу. Поліхронічні переговорники можуть бути перевантажені емоціями щодо предмета переговорів, тим самим затушовуючи очевидне рішення, яке в іншому випадку було б очевидним. Вивчення темпоральної перспективи особистості має відбуватися на основі перехресного діалогу та з використанням ресурсів різних теоретичних підходів.

Таким чином, аналіз літератури показав, що в психології відсутнє чітке визначення часової перспективи особистості, тому поняття «часові орієнтації» в науковій літературі є досить широким і неоднозначним. Вчені розглядають часові орієнтації як особистісні особливості, пов'язані з тим, як людина сприймає і переживає час. Досліджується те, як людина ставиться до минулого, сьогодення і майбутнього, а також до планування життя. Це пов'язано з тим, що це поняття розроблялося різними авторами незалежно один від одного, в різних проблемних контекстах.

1.3. Копінг-стратегії та часові орієнтації як ресурси особистості.

Дослідники копінг-поведінки надають різного значення її ситуаційним та особистісним детермінантам і пропонують відповідні моделі їхньої взаємодії у формуванні допінг-поведінки, що, своєю чергою, визначає різне змістове наповнення концепту копінг-поведінки. У розвитку поглядів на копінг-поведінку можна виокремлювати різну кількість підходів. Так, Р.

Лазарус і С. Фолкман пропонують розглядати дихотомію стильового та ситуаційного підходів. К. Олдвін виокремлює три підходи до вивчення взаємодії явищ у науці, зокрема, у психології: причинний редукціонізм, інтеракціонізм і трансакційний похід. Згідно з причинним редукціонізмом, феномен є наслідком дії одного певного чинника. Прикладами такого підходу у вивченні копінг-поведінки слугують дослідження захисних механізмів в еґо-психології, де таким чинником є внутрішня динаміка, дослідження типу ситуації як такого, що визначає специфіку оволодіння, а також дослідження особистісних характеристик людини як предикторів поведінки у стресовій ситуації. У роботах З. Фрейда представлено вчення про захисні механізми психіки, що отримало подальший розвиток у працях А. Фрейд. Одним з найбільш важливих тверджень А. Фрейд, що вплинули на подальші дослідження копінг поведінки як стильової характеристики, було твердження про те, що, незважаючи на різноманітність потенційних механізмів захисту, індивіди використовують тільки деякі з них[16]. Дж. Вайлант запропонував ієрархію механізмів захисту відповідно до рівня їхнього розвитку. До найбільш розвинених механізмів він відніс сублімацію, альтруїзм, гумор. До наступного, менш «зрілого» рівня належали невротичні механізми, такі як інтелектуалізація, формування реакцій, зміщення та дисоціація. До «незрілого» рівня були включені механізми уяви, проєкції, іпохондрії, пасивно-агресивної поведінки. Найменш розвинені психічні механізми містили заперечення зовнішньої реальності, спотворення та проєкцію. Недоліками еґо-психологічної моделі були ігнорування характеру стресової ситуації, акцентування таких функцій поведінки, що упорається, як зниження внутрішньої напруги та відновлення рівноваги, і недостатня увага до дослідження функцій безпосереднього розв'язання проблеми. Слід зазначити, що досі в літературі немає чіткого розмежування між власне копінг-стратегіями та механізмами психологічного захисту. Згідно з концепцією Н. Хаан, однією з перших, хто розмежував копінг-поведінку і захисні механізми, копінг поведінка розглядається як найбільш здоровий і

розвинений процес адаптації в континуумі від менш «здорових» до більш «здорових»[65]. Н. Хаан характеризує психологічний захист як ригідний та автоматизований, копінг – як пластичний, цілеспрямований процес, що враховує особливості ситуації. Одним із суттєвих критеріїв розмежування є те, що процес психологічного захисту, на відміну від копінг-стратегії протікає на несвідомому рівні і спрямований на маскуванню актуальної недієздатності, у зокрема перед самим собою, на зниження тривоги, витіснення інформації, яка суперечить Я-концепції. На сучасному етапі досліджень до безпосередніх характеристик копінг-стратегій відносяться визначають такі характеристики власне копінг поведінки: усвідомленість, підконтрольність, адекватність сприйняття ситуації, ефективність подолання ситуації. Використання власне копінг механізмів на протигагу захисним механізмам веде до появи досвіду позитивного подолання ситуації та особистісного зростання.

Дослідження копінг-стратегій також можна розглядати як приклад причинного редукціонізму. Ці дослідження показали, що властивості особистості є слабкими предикторами використання різних стратегій копінг поведінки. Н. Ендлер зазначив, що дослідники не взяли до уваги що, хоча індивіди можуть мати характерні для них стратегії, небезпечні для життя або екстремальні ситуації допускають вузький діапазон реагування. У зв'язку з цим Р. Лазарус і С. Фолкман пропонували включити до кола досліджуваних в рамках копінг поведінки феномені розв'язання повсякденних проблем, з якими стикається людина під час свого навчального, професійного, сімейного життя, досвід подолання яких формує копінг-поведінку[53]. Таким чином, на сьогоднішній день спостерігається відхід від вивчення копінг-стратегій, виключно в екстремальних ситуаціях, що пов'язано із введенням поняття суб'єктивної оцінки події. Критерієм включення до кола подій становить дослідницький інтерес, є суб'єктивна оцінка випробуванім події як важливої, важкої, стресогенної тощо. Отже, відбувся перехід від «об'єктивних» критеріїв значущості ситуації до суб'єктивних. Таке бачення

проблематики розкрито в транзакційному підході до вивчення копінг-поведінки. За інтеракційного підходу феномен розглядається як результат взаємодії кількох чинників. Так, копінг поведінку можна вивчати як результат взаємодії особистісних характеристик і характеристик стресової ситуації. Р. Лазарус говорив про необхідність комбінування в дослідженні інтеріндивідуального підходу, що фокусується на специфіці подолання в різних життєвих ситуаціях, та інтраіндивідуального підходу, що акцентує особистісні детермінанти копінг-поведінки[60]. За транзакційного підходу копінг поведінка, ситуаційні та особистісні чинники розглядаються в їхній взаємодії та взаємовпливі. Р. Лазарус і С. Фолкман запропонували модель оволодіння, в якій описали три типи когнітивної оцінки, що впливають на процес подолання[66]. Первинна оцінка визначається сприйняттям стресора, його властивостями, психологічними особливостями індивіда. Результатом є оцінка події як «загрози», «втрати» або «виклику». Вторинна оцінка передбачає оцінку ресурсів людини та її здатності до контролю ситуації. У результаті вторинної оцінки людина застосовує проблемно або емоційно орієнтовані копінг-стратегії. Транзакційний акт у межах епізоду подолання завершує останній вид оцінки – це переоцінка, що ґрунтується на зворотному зв'язку успішності обраної копінг-стратегії. Переоцінка може призвести до зміни первинної та вторинної оцінки і внаслідок цього до перегляду індивідом своїх можливостей, здібностей впливати на конкретну ситуацію і на навколишню дійсність загалом. Концептуальним наслідком такого уявлення про копінг-поведінку є зняття питання про «здорову» або «нездорову» копінг-поведінку, яке було центральним для еґо-психологічної моделі. Успішність певної стратегії залежить від ситуації, в якій вона була застосована. Таким чином, процес та успішність копінг-поведінки мають вивчатися окремо. Копінг-поведінку необхідно розглядати як психічну діяльність суб'єкта, бо копінг передбачає вольові зусилля, як це зазначив Л. Мерфі, думка якого ґрунтується не на генетичних дослідження розвитку когнітивної сфери, що копінг не адаптаційний автоматизований процес[68].

Розглядаючи копінг-поведінку у діяльнісному руслі дозволяє глибше сприйняти визначення копіngu, як спробу впоратися зі специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, що перевищують людські ресурси[35]. Треба зазначити, що на сьогоднішній день існують багато концепцій феномену копінг-поведінки, які суперечать одна одній. Р. Лазарус, с. Фолкман та інші дослідники вказують, що сприйняття життєвих криз розглядається як прояв лише на одному із трьох рівнів психіки: свідомого, передсвідомого або несвідомого. Основна ідея транзакційної теорії Р. Лазаруса щодо копіngu, полягає в постійних змінах когнітивних та поведінкових зусиль, які людина витрачає для подолання конкретних вимог, які вважаються надмірними або перевищують її ресурси. Тому у когнітивно-мотиваційно-міжособистісній теорії особливий акцент робиться на емоційних станах особистості.

У дослідженнях Н.В. Родіної були проаналізовані ресурсні теорії копіngu, які вказують на існування комплексу ключових ресурсів, що визначають загальний запас ресурсів. Суть цієї концепції полягає в тому, що основний ресурс є головним засобом, який керує та організовує розподіл інших ресурсів. У рамках цих теорій розглядається широкий спектр різноманітних ресурсів, включаючи середовищні (підтримка з боку соціального середовища, яка включає доступ до інструментальної, моральної та емоційної допомоги) та особистісні (навички та здібності особистості)[39].

Ці теорії підкреслюють важливість особистісних ресурсів, таких як почуття когерентності (А. Антоновський), самоефективність (А. Бандура), та життєстійкість (С. Мадді) у досягненні успішного копіngu. Однак володіння та управління ресурсами, а також застосовані стратегії копіngu можуть взаємодіяти між собою. В цьому контексті питання про взаємовплив внутрішніх ресурсів і стратегій копіngu, а також їх ієрархії, залишається відкритим. Також у дослідженнях Н.В. Родіної вивчалось концептуальне положення ресурсного копіngu особистісних детермінант, що долає поведінку та оцінку їх ролі у подоланні стресу[41].

Поняття "ресурси" використовується для позначення різних засобів, які можуть бути використані для досягнення певної мети. У психології ресурси розглядаються як фактори, які допомагають людині адаптуватися до стресових ситуацій і долати труднощі. С. Хобфолл зазначав, що ресурси є необхідними для виживання, оскільки вони сприяють адаптації, ефективному існуванню і підтримці якості життя людини. Ресурси не є ізольованими один від одного, а утворюють єдину систему ресурсів, яка постійно змінюється. Ресурси можуть поповнюватися, накопичуватися або виснажуватися, і вони взаємодіють між собою в складній системі. Ресурси класифікують на фізіологічні, психологічні, соціальні. Також їх можна розділяти на первинні, тобто їжа здоров'я, житло та одяг, на вторинні – соціальна підтримка, працевлаштування та навколишнє середовище та на третинні – досягнення, соціальний статус. Такий розподіл теж тісно зв'язан між собою. Ресурси можна розділяти узагальнено, на зовнішні і внутрішні локусом по відношенню до людини на два великих класи ресурсів: внутрішні та середовищі (зовнішні)[20, с. 4]. До зовнішніх ресурсів відносять соціальну підтримку (наявність близьких людей, піклування, моральна підтримка та допомога у складних ситуаціях) та інформаційні ресурси (доступ до знань). До внутрішніх відносяться фізіологічні та психічні ресурси. Фізіологічні означають загальний стан здоров'я, тип нервової системи, фізичні можливості та особливості, а до психічних ресурсів - особистісні ресурси, ресурси стійкості, саморегуляції, мотиваційні, інструментальні. Особистісні ресурси є одним з найважливіших внутрішніх ресурсів. Вони представляють індивідуально-психологічні особливості людини, які пов'язані з її успішністю у різних сферах життя. Психічні ресурси стійкості та саморегуляції є важливим фактором успішності та ефективності життєдіяльності людини. Вони допомагають їй досягати своїх цілей, справлятися з труднощами і жити повноцінним життям. Вони утворюють надійний захист від несприятливих обставин життя, допомагаючи людині зберігати психічне здоров'я і благополуччя[19].

Теорія збереження ресурсів, яку розробив С. Хобфолл, стверджує, що втрата ресурсів є ключовим елементом в процесі виникнення стресу, на відміну від когнітивної оцінки. Автор наголошує на тому, що, хоча когнітивна оцінка є одним із методів визначення міри втрати ресурсів, більшість ресурсів можна об'єктивно виміряти і спостерігати. Коли індивіду загрожує втрата ресурсів, або коли вони вже втрачені, або якщо особа зазнає невдач при намаганні отримати додаткові ресурси після значного інвестування власних ресурсів, виникає стрес.

С. Хобфолл ґрунтує свою теорію на двох принципах[41]:

1. Принцип втрати ресурсів. Це означає, що, коли індивід витрачає та отримує однакову кількість ресурсів, втрата ресурсів значно сильніше впливає на стан здоров'я, емоційний досвід та викликає нові стресові реакції, такі як вигорання.
2. Принцип інвестиції ресурсів. Люди мають тенденцію інвестувати у захист від втрати ресурсів, вони можуть відновлюватися після втрати та знаходити нові ресурси. Таким чином, стрес пов'язаний з циклом "втрата – придбання ресурсів". Одинарна втрата ресурсів може призвести до подальших втрат, що створює стан підвищеної уразливості. З іншого боку, набуття ресурсів може призвести до подальших набутих і, отже, сприяти меншій уразливості.

К. Олдвін зазначає, що трансакційний підхід може бути розширено включенням до нього також соціального оточення, копінг-стилі якого також можуть зазнавати змін унаслідок успішного або ж неуспішного результату оволодіння проблемою окремого індивіда. У концепції Т. Вілса і С. Шифмана виокремлюють три стадії копінг-поведінки, що є прикладом реалізації процесуального аспекту копінг-поведінки. Перша стадія полягає в підготовці, спробах прогнозу подальших подій. На стадії безпосереднього оволодіння здійснюються конкретні когнітивні та поведінкові зусилля для подолання ситуації та розв'язання конкретних завдань. На завершальній стадії суб'єкт вживає дії для обмеження збитків від критичної події з метою

швидкого повернення у вихідний, нормальний стан. Певною реалізацією процесуального аспекту копінг поведінки є дослідження проактивного копінгу. Його сутність полягає в тому, що копінг поведінка проявляється до того, як відбулася суб'єктивно «важка» подія; таким чином, проактивний копінг орієнтований на майбутнє. Людина заздалегідь створює і накопичує ресурси для майбутнього подолання. Такими особистісними ресурсами слугують, наприклад, оптимізм, самоконтроль, пошук сенсу в діяльності. Дослідження в галузі проактивного копінгу показали, що найуспішніше його вдається застосовувати людям із добре розвиненим самоконтролем, високою самооцінкою і високим рівнем оптимізму, що, загалом, характерно для людей, орієнтованих на майбутнє[72]. Аспект інтерпретації ситуації переважно досліджено в межах параметрів, запропонованих Р. Лазарусом і С. Фолкман. До найвагомішого чинника тяжких життєвих ситуацій» потрапили такі характеристики, як значущість, занепокоєння, високі витрати ресурсів, втрати. Наступні фактори відображають такі параметри оцінювання, як неконтрольованість та невизначеність ситуації, необхідність швидкого реагування, складнощі в ухваленні рішення, оцінка власних ресурсів. Таким чином, зміст концепту копінг-поведінки зазнав у ході розвитку значних змін.

Дослідження показують зв'язок копінг поведінки та часової перспективи, часової орієнтації особистості. Е. Епель, Ф. Зімбардо та А. Бандурою проведено дослідження зв'язку часової перспективи, самоефективності та використання копінг-стратегій у подоланні важких ситуацій бездомними. Проте недостатньо вивченим є зв'язок часової орієнтації та інтерпретації стресової ситуації. Часова орієнтація може виступати як особистісна характеристика, що зумовлює інтерпретацію проблемної ситуації, що, своєю чергою, впливає на вибір копінг-стратегії. Успішність або неуспішність подолання проблемної ситуації, що впливає на майбутнє людини, може модифікувати характеристики часової орієнтації. Таким чином, протягом життя людини відбувається трансакція між часовою орієнтацією особистості та копінг-поведінкою.

Концепт часової орієнтації особистості наповнений різним змістом у роботах дослідників. Найчастіше часова орієнтація розглядається як фіксація, переважання в часовій перспективі того чи іншого часу. Предметом більшості сучасних досліджень є лише перспектива майбутнього; відповідно досліджується суто орієнтація на майбутнє, найчастіше на протигагу орієнтації на сьогодні. Інше бачення представлено в концепції Ф. Зімбардо, який узяв за основу теорію поля К. Левіна. Конструкт збалансованої часової перспективи передбачає, що людина може бути одночасно орієнтованою і динамічно перемикатися залежно від обставин між кількома часовими зонами[80]. Тобто, для глибшого розуміння збалансованої часової перспективи як ресурсу копінг поведінки доцільно враховувати характеристики орієнтації на різні часові зони або майбутнього.

Таким чином, можна припустити, що концепт часової орієнтації має включати як когнітивну, так і емоційну та регуляторну складові. У такому разі він може слугувати одиницею аналізу психологічного часу в масштабі життя людини та бути найкращим предиктором копінг-поведінки. Відповідно пропонується виокремлювати такі структурні компоненти часової орієнтації особистості: мотиваційні та поведінкові характеристики ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього; когнітивні характеристики, такі як актуальність, репрезентованість різного часу; емоційні, оцінні характеристики. Темпоральна орієнтація особистості як чинник формування копінг-поведінки й ставлення людини до певного часу свого життя.

Висновки до першого розділу

Поняття "coping" походить від англійського "cope" (долати). У німецькомовній психології в цьому ж сенсі використовуються як синоніми поняття "Bewältigung" (подолання) і "Belastungsverarbeitung" (переробка навантажень). В українській психології його перекладають як адаптивну поведінку, або психологічне подолання. Термін "coping" вживають у поєднанні з іншими психологічними поняттями: coping-process, coping-

mechanism, coping-behavior, coping-style, coping-strategy. Нині існує багато визначень і психологічних моделей coping. Найпоширенішими є моделі, пов'язані з дослідженнями психологічного стресу. У цьому контексті, копінг-стратегія визначається як стратегія дій, здійснюваних людиною в ситуаціях психологічної загрози, зокрема, в умовах пристосування до загрози фізичному, особистісному та соціальному благополуччю. У широкому сенсі копінг стратегія охоплює всі види взаємодії суб'єкта із завданнями зовнішнього або внутрішнього характеру - спроби опанувати або пом'якшити, звикнути або ухилитися від вимог проблемної ситуації. Додаткові умови - як зовнішні, що характеризують саме завдання, так і внутрішні, що являють собою психологічні характеристики суб'єкта - загострюють зміст копінг стратегії, відрізняючи його від простого пристосування. Тому головне завдання coping - забезпечення і підтримання благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами.

Саме поняття "часова перспектива" було введено в науковий обіг 1939 року Л. Франком, який описав "життєвий простір" особистості, що включає в себе минуле, сьогодення і майбутнє. Відтоді зміст поняття «часова перспектива особистості» набув найрізноманітніших інтерпретацій і донині є неоднозначним. Спостерігається велика кількість підходів до розуміння і визначення цього феномена. Наразі найбільш впливовою і розробленою є концепція, запропонована американським соціальним психологом Ф. Зімбардо зі співавтором І. Бонівелл, які вважають, що часову перспективу можна розглядати в когнітивному, емоційному та соціальному аспектах, а в її структурі можуть бути виокремлені відповідні компоненти. У їхньому дослідженні також було виявлено, що формування часової перспективи залежить від культурних цінностей, рівня освіти, моделі сім'ї, соціально-економічного статусу особистості, політичної та економічної ситуації в країні, наявності травматичних подій і персональних успіхів у минулому досвіді суб'єкта. Тимчасова перспектива, як вважають Ф. Зімбардо і Дж.

Бойд, може залежати від ситуаційних моментів, але також може стати і відносно стійкою диспозиційною характеристикою суб'єкта. У такому разі він може слугувати одиницею аналізу психологічного часу в масштабі життя людини і бути найкращим предиктором копінг-поведінки. Відповідно пропонується виокремлювати такі структурні компоненти часової орієнтації особистості: мотиваційні та поведінкові характеристики ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього; когнітивні характеристики, такі як актуальність, репрезентованість різного часу; емоційні, оцінні характеристики. Темпоральна орієнтація особистості може розглядатися як чинник формування копінг-поведінки й ставлення людини до певного часу свого життя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЧАСОВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЯК РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методики і етапи дослідження

Після теоретичного опрацювання літератури, було проведено емпіричне дослідження.

Мета емпіричного дослідження: дослідити взаємозв'язок копінг стратегій та часових орієнтацій як ресурсів особистості в молодому віці.

Завдання:

1. Підібрати й обґрунтувати методики дослідження.
2. Створити авторську анкету для визначення додаткових показників, що можуть впливати на темпоральну орієнтацію.
3. Сформувати репрезентативну вибірку.
4. Провести опитування за обраними методиками за допомогою Google forms.
5. Інтерпретувати й проаналізувати отримані результати.
6. Провести статистичний аналіз отриманих результатів.

В умовах військового часу емпіричне дослідження проводиться в форматі онлайн, з використанням соціальної мережі Telegram і електронної платформи Google forms. Тож, для отримання значущих результатів, необхідно сформувати репрезентативну вибірку, що, в свою чергу, можливо за допомогою аналізу відповідей на запитання анкети, яка розроблена спеціально для цього дослідження. Тож, при розробці авторської анкети були враховані демографічні показники (вік, стать), а також такі соціально-демографічні показники, як місце знаходження (Україна чи інша країна), а також суб'єктивне ставлення до часу.

Методики дослідження

1. Діагностика соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд).

Особистісний опитувальник Роджерса-Даймонда (RDI) – це опитувальник для визначення особистісних характеристик обстежуваного та ступеня його соціально-психологічної адаптації, як правило, до нового середовища, обставин і норм поведінки. Теоретичною основою методу є теорія особистості Карла Роджерса, основні положення якої були розроблені на основі досліджень ефективності психотерапії, критеріїв психічного здоров'я та розладів. З точки зору гуманістичної психології, людина природно прагне до самовдосконалення, здоров'я та самореалізації і здатна вільно та свідомо приймати власні рішення та нести за них відповідальність. Образ адаптивної людини - активної, наполегливої, оптимістичної, самостійної у прийнятті рішень - відповідає цим принципам[50]. Опитувальник містить 101 безособове твердження, і респондента просять вказати, чи погоджується він з ними, чи не погоджується за 7-бальною шкалою відповідей. У таблиці S самооцінка - це процес, за допомогою якого людина контролює свій внутрішній світ у результаті самосприйняття та порівняння себе з іншими. Існує п'ять основних джерел самосприйняття та сприйняття інших у контексті спілкування:

1. Самосприйняття та сприйняття інших через порівняння (ідентифікацію, диференціацію);
2. Самосприйняття через приліняття інших;
3. Самосприйняття через результат своїх діл;
4. Безпосереднє сприйняття зовнішніх наративів про себе;
5. Самосприйняття через спостереження за своїми внутрішніми стінами[58].

Самосприйняття відіграє вирішальну роль у розвитку самооцінки, яка є важливим фактором життєстійкості людини. Ослаблена самооцінка призводить до фрустрації, страху перед можливими життєвими труднощами, емоційних станів з високим рівнем особистісної та реактивної тривожності тощо. Прийняття (неприйняття) іншими - показник, який відіграє важливу роль у соціально-психологічній адаптації людини. На думку А. А. Налчанджана, соціально-психологічну адаптованість можна

охарактеризувати як стан взаємовідносин між індивідами в групі, при якому людина продуктивно виконує свою лідерську діяльність без стійких зовнішніх і внутрішніх конфліктів, задовольняє свої основні соціогенні потреби, переживає стан самоствердження і вільного розвитку своїх творчих здібностей. Неприйняття оточуючими та соціальним середовищем може призвести до девіантної адаптації. Е - Емоційне благополуччя. Ознака, що вказує на спокійний та врівноважений стан особистості. У стані емоційного комфорту людина всім задоволена, оптимістична, відкрита у вираженні почуттів і вільна від страхів і тривог. Інтернальність. Схильність людини здійснювати певний вид контролю. Інтернальна особистість бере на себе повну відповідальність за події у своєму житті і пояснює їх своєю поведінкою, характером і здібностями. Високий бал за цією шкалою відповідає високому ступеню суб'єктивного контролю над усіма важливими ситуаціями. Ці люди вважають, що важливі життєві події є переважно результатом їхніх особистих дій, що вони здатні їх контролювати, а тому відчувають особисту відповідальність за ці події і за життя в цілому. Д - Бажання домінувати. Показник, який описує схильність людини контролювати поведінку інших членів соціальної групи та брати на себе ініціативу в соціальних взаємодіях[29].

2. Методика "Індикатор копінг-стратегій" Д. Амірхан.

Опитувальник "Індекс копінг-стратегій" використовується для діагностики домінуючих копінг-стратегій людини і є одним з найуспішніших інструментів для вивчення базових поведінкових стратегій людини. В основі опитувальника лежить ідея про те, що всі поведінкові стратегії, вироблені людиною протягом життя, можна згрупувати в три категорії: стратегія вирішення проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки та стратегія уникнення[14].

Д. Амірхан розробив індекс копінг-стратегій на основі факторного аналізу різних реакцій на стрес. Він виділив три групи копінг-стратегій: стратегія вирішення проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки та стратегія уникнення. Опитувальник копінг-стратегій вважається одним з найефективніших інструментів для вивчення базових стратегій поведінки людини. Основна ідея опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які розвиваються протягом життя, можна класифікувати на три основні групи: стратегія вирішення проблеми - активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі наявні особистісні ресурси для пошуку можливих шляхів вирішення проблеми; стратегія соціальної підтримки - активна поведінкова стратегія, при якій людина шукає допомоги та підтримки з боку оточення: сім'ї, друзів та інших людей для того, щоб ефективно вирішити проблему[49]. Людина може використовувати пасивні методи уникнення, такі як занурення в хворобу або зловживання алкоголем і наркотиками, або "втекти від вирішення проблеми взагалі", використовуючи активний метод уникнення: самогубство. Стратегія уникнення є однією з найважливіших поведінкових стратегій у розвитку дезадаптивної та псевдоконформної поведінки. Вона спрямована на подолання або зменшення дискомфорту людини, яка перебуває на нижчому рівні розвитку. Використання цієї стратегії пов'язане з недорозвиненістю особистісних і середовищних копінг-ресурсів та навичок активного розв'язання проблем. Однак вона може бути доречною або недоречною залежно від конкретної стресової ситуації, віку та стану ресурсної системи людини. Усі три поведінкові стратегії є найбільш ефективними залежно від ситуації. В одних випадках людина може впоратися самостійно, в інших - потребує підтримки інших, а в третіх - може просто уникнути проблемної ситуації, заздалегідь продумавши негативні наслідки. В опитувальнику представлено низку можливих способів подолання проблем і труднощів. Прочитавши твердження, респондент може вирішити, яким із запропонованих варіантів він зазвичай користується. Респондента просять

подумати про серйозну проблему, з якою він зіткнувся протягом останнього року і яка викликала у нього сильне занепокоєння, і описати її кількома словами. Потім зачитуються наступні твердження, на кожне з яких обстежуваний обирає одну з трьох найбільш підходящих відповідей: повністю згоден, згоден, не згоден. Відповідь досліджуваного порівнюється з ключем. Для підрахунку загального балу за певну стратегію підраховується сума балів за всі 11 тверджень, що відносяться до цієї стратегії. Мінімальний бал за кожною шкалою - 11 балів, максимальний - 33 бали[14].

3. Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо.

За словами автора методу Ф. Зімбардо, часова перспектива – це несвідомий процес, за допомогою якого безперервний потік особистого та соціального досвіду поділяється на часові категорії або фрейми, які допомагають організувати, координувати та осмислювати події. Ці когнітивні фрейми можуть відображати циклічні та повторювані часові патерни або унікальні та неповторні лінійні моменти в житті людини. Вони використовуються для кодування, зберігання та запам'ятовування досвіду, а також для формулювання очікувань, цілей, непередбачуваних ситуацій та уявних сценаріїв. Автори методології стверджують, що виміряна часова перспектива впливає на багато важливих суджень, рішень і дій[29]. Наприклад, минуле може мати домінуючий вплив на поведінку людини через спогади про подібні ситуації та співвідношення витрат і переваг попереднього рішення. Ці спогади можуть бути ностальгічними і позитивними або сумними, травматичними і негативними, вони можуть бути точно відображені або спотворені. Така зосередженість на минулому може мати значний вплив на те, як людина інтерпретує та реагує на поточну життєву ситуацію. Для інших прийняття рішень може залежати від прогнозів та очікувань, створених шляхом уявного продовження теперішнього в майбутнє і підрахунку витрат теперішньої ситуації та можливих майбутніх вигод. Індивідуальна схильність надавати перевагу тому чи іншому часовому

проміжку призводить до фіксованих часових переваг: одні люди більше орієнтовані на майбутнє, а інші – на теперішнє або минуле. Однак поєднання часових орієнтацій є адаптивним і оптимальним для психологічного та фізіологічного здоров'я людини лише тоді, коли ми можемо гнучко переключатися з однієї часової орієнтації на іншу відповідно до вимог, потреб і цінностей ситуації[27].

Перші емпіричні докази корисності інструменту для вимірювання відмінностей у часових уподобаннях були надані А. Гонсалесом і Ф. Зімбардо в 1985 році. Їхнє дослідження, проведене на більш ніж 12 000 респондентів, вимірювало відмінності між людьми, орієнтованими на теперішнє і майбутнє. В результаті факторного аналізу автори не тільки розмежували орієнтацію на теперішнє і майбутнє, але й виділили окремі часові фактори в межах теперішнього і майбутнього. 56 тверджень, що увійшли до остаточної версії ZTPІ, були збережені і надійно репрезентують п'ять факторів опитувальника. Перший фактор, «Негативне минуле», відображає загалом негативне та огидне сприйняття свого минулого. Враховуючи реконструктивну природу минулого, таке негативне ставлення може бути пов'язане або з реальним переживанням неприємних чи травматичних моментів, або з негативною реконструкцією не дуже складних ситуацій, або з поєднанням обох факторів. Другий фактор, «Гедоністичне теперішнє», відображає гедоністичне та ризиковане ставлення до часу, проведеного в житті, що свідчить про те, що людина насолоджується моментом незалежно від наслідків своєї поведінки. Третій фактор, «Майбутнє», вимірює загальну орієнтацію на майбутнє. Ця шкала вказує на те, що в поведінці переважають зусилля, спрямовані на майбутні цілі та потенційні винагороди. Четверта шкала – «Позитивне минуле». На відміну від першого фактору, який передбачає травму, біль і жаль, цей фактор відображає тепле та емоційне ставлення до минулого, коли минулий досвід і часи сприймаються як приємні, «рожеві» і з відтінком ностальгії. Останній, п'ятий фактор – «Фатальне теперішнє» – виявляє фаталістичне і безсиле

ставлення до життя; особи з такою часовою орієнтацією вірять у долю і впевнені, що не можуть вплинути на теперішні чи майбутні події у своєму житті[49].

4. Тест визначення тривожності Ч. Спілберга та Ю. Ханіна.

Одним з найважливіших тестів, що використовуються для виявлення тривожності, є опитувальник тривожності Спілберга, адаптований Ю. Ханіним. Цей тест є надійним джерелом інформації про самооцінку людиною рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність) і особистісну тривожність (як стійку характеристику людини). Особистісна тривожність характеризується стійкою тенденцією сприймати широке коло ситуацій як загрозові і реагувати на них тривогою. Реактивна тривожність характеризується напруженістю, занепокоєнням і нервозністю. Дуже висока реактивна тривожність призводить до зниження уваги, а іноді й до порушення координації. Дуже висока особистісна тривожність безпосередньо пов'язана з невротичними конфліктами, емоційно-невротичними порушеннями та психосоматичними захворюваннями. Але тривожність за своєю суттю не є негативною рисою. Певний рівень тривожності є природною і обов'язковою характеристикою активної особистості. Водночас існує оптимальний індивідуальний рівень "корисної тривожності". Значні відхилення від помірної рівня тривожності потребують особливої уваги, тоді як висока тривожність свідчить про схильність до прояву стану занепокоєння в ситуаціях, коли оцінюється власна компетентність. У цьому випадку необхідно зменшити суб'єктивне значення ситуації та завдань і змістити акцент на розуміння завдання та формування почуття досягнення. Низька тривожність, з іншого боку, вимагає більшої уваги до мотивації діяльності та більшого почуття відповідальності. Іноді, однак, дуже низький рівень тривожності в тестах є результатом того, що людина активно зміщує високу тривожність, щоб виставити себе в "кращому світлі". Опитувальник складається з 20 тверджень, які стосуються тривожності як стану (стан тривоги, реактивна або ситуативна тривожність) та 20 тверджень, що

стосуються тривожності як риси особистості. Досліджуваного просять: «Уважно прочитайте кожне з наступних тверджень і позначте цифру відповідно до того, як ви себе відчуваєте в даний момент». Не варто довго думати над питаннями. Перша відповідь, яка спадає на думку, зазвичай є правильною і такою, що найкраще відповідає вашій ситуації. Тестування проводиться за допомогою опитувальника. Якщо значення не перевищує 30, респондент не відчуває високої тривожності, тобто має низький рівень тривожності. Якщо сума становить 31-45, то це свідчить про помірну тривожність. Якщо 46 і вище - рівень тривожності високий[32]

5. Опитувальник депресії Бека (BDI).

Коли людина в депресії, вона відчуває брак енергії: у неї немає сил робити те, що раніше було проблемою. Відчуття безпорадності навіть у тому, що раніше приносило задоволення. Також може бути відсутність смаку. Або, навпаки, зрушення в "харчових проблемах". Втрата ваги або стрімкий набір ваги за короткий час. Труднощі із засинанням, нічні думки, які не дають спати. Неодноразові ранні пробудження. Або навпаки, постійна сонливість і бажання поспати протягом робочого дня. Тривога: відчуття, що може статися щось погане без будь-яких конкретних ознак цього. Відчуття побоювання і надмірної тривоги[21]. Зниження концентрації уваги та проблеми з пам'яттю. Зростаючі труднощі у виконанні рутинних завдань і звичної діяльності, постійне відволікання і, як наслідок, забудькуватість. Труднощі з пригадуванням того, що ми хотіли зробити і що ми вже робили раніше. Який фільм ви нещодавно дивилися, які вказівки дав вам начальник по роботі? Про що нещодавно запитував ваш сусід або колега. Нерішучість і почуття провини в поєднанні з відчаєм. Під час депресії виникає відчуття безпорадності, потік думок: "Я нічого не вартий", "Я зазнав невдачі", "Я не повинен був цього робити і я знав, що не зможу". Може з'явитися відчуття відчаю і внутрішньої порожнечі. Також можуть бути присутніми думки про самоушкодження або навіть суїцидальні думки. Люди, які страждають на

депресію, часто також мають інші фізичні скарги, наприклад, біль невідомої причини. Це, в свою чергу, призводить до кількох візитів до лікаря і значних витрат на непотрібні обстеження та лікування. Найгірше те, що депресивне мислення заважає людям відчувати прості, але необхідні задоволення. Зрештою, накопичення проблем, брак позитиву та підтримки з боку рідних і близьких, відсутність кваліфікованої допомоги можуть призвести до ще більшого спустошення і навіть суїциду. Депресія може не лише впливати на психічне здоров'я, але й призводити до соматичних захворювань. Дослідження показують, що депресія може сприяти розвитку серцевих захворювань або погіршити вже наявні серцево-судинні проблеми і ускладнити шлях до одужання. Депресія може збільшити ризик серцевого нападу. Спосіб життя і звички, такі як неправильне харчування, куріння, алкоголь і відсутність фізичних вправ, часто пов'язані з депресією і мають негативний вплив на серце. Коли людина перебуває в депресії, вона може почати погано харчуватися, багато курити, не займатися спортом і набирати зайву вагу - все це може підвищити ризик розвитку діабету 2 типу. Якщо вже є діабет або переддіабет, депресія часто може заважати дотримуватися певних правил для контролю діабету. У будь-якому випадку, статистика показує, що близько 20 відсотків людей з діабетом також страждають на депресію. Якщо депресію не лікувати, поєднання депресії та діабету є дуже небезпечним. Ті, хто страждає на депресію, мають підвищений ризик розвитку ожиріння[22]. Насправді, депресія збільшує ризик ожиріння на 58%. Ті, хто страждає на ожиріння, також мають високий ризик розвитку депресії. Частково це пов'язано з тим, що хоча існують способи схуднути самотійно, депресія заважає вам піклуватися про себе. Крім того, депресія може призвести до підвищеного виділення гормонів стресу, які сприяють накопиченню жиру в області живота. Постійна депресія призводить до зменшення об'єму мозку. Це твердження особливо актуальне для людей похилого віку. Сканування мозку літніх людей з депресією показало більше зменшення певних ділянок мозку порівняно з літніми людьми без депресії.

Якщо депресію не лікувати вчасно, багато людей намагаються позбутися її симптомів за допомогою наркотиків або алкоголю. Однак це не допомагає, натомість ці речовини погіршують депресію та ускладнюють лікування. Це також правда, що первинне вживання наркотиків або алкоголю може призвести до депресії. У будь-якому випадку, наркотики, алкоголь і депресія - це дуже небезпечне поєднання. Ось чому так важливо почати лікування депресії і якомога швидше припинити зловживання психоактивними речовинами. Якщо депресію не лікувати, ризик самогубства значно зростає. Дві третини самогубств спричинені депресією. Якщо виникають думки про смерть або самогубство, потрібна негайна допомога. Тривожними ознаками суїцидальних думок у депресивній людині є відмова від улюблених речей, раптові спалахи щастя і розмови про смерть як втечу від самого себе[22].

Опитувальник Бека використовується мільйонами психологів і психіатрів по всьому світу для діагностики депресії. Він був опублікований у 1980 році А. Беком, засновником когнітивної терапії. Шкала містить 21 запитання, які допомагають виявити основні симптоми депресії. Кожне питання складається з п'яти тверджень. Ці твердження ранжуються, збільшуючи частку симптому в загальній вираженості депресії. Оцінка підраховується наступним чином: кожній відповіді присвоюється бал від 0 до 3, залежно від вираженості симптому. Загальний бал коливається від 0 до 63 і зменшується в міру поліпшення стану. Загалом ця шкала поділяється на дві підшкали: одна для соматичних проявів психічного розладу (харчування, сон, сексуальне життя) і одна для афективних і когнітивних проявів (маніакально-депресивний психоз). Перший знаходиться між пунктами 14 і 21, другий - між пунктами 1 і 13. Для того, щоб відслідковувати динаміку депресії, тести слід проводити регулярно, тобто кожні 1-2 тижні[13].

Таким чином, представлені методики можуть дати результати для дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій та часових орієнтації як ресурс особистості, дозволять отримати більш глибоке розуміння. Вони допоможуть

визначити чи існує зв'язок між копінг-стратегіями та часовими орієнтаціями, оцінити силу та напрямок цього зв'язку, визначити які копінг-стратегії характерні для людини з певними часовими орієнтаціями та як саме впливають часові орієнтації на вибір копінг-стратегій.

2.2. Характеристика вибірки.

Після проведення анкетування, була сформована репрезентативна вибірка, до якої увійшли 60 молодих людей, громадян України, від 18 до 23 років. Гендерний склад учасників дослідження представлено на рисунку 2.1

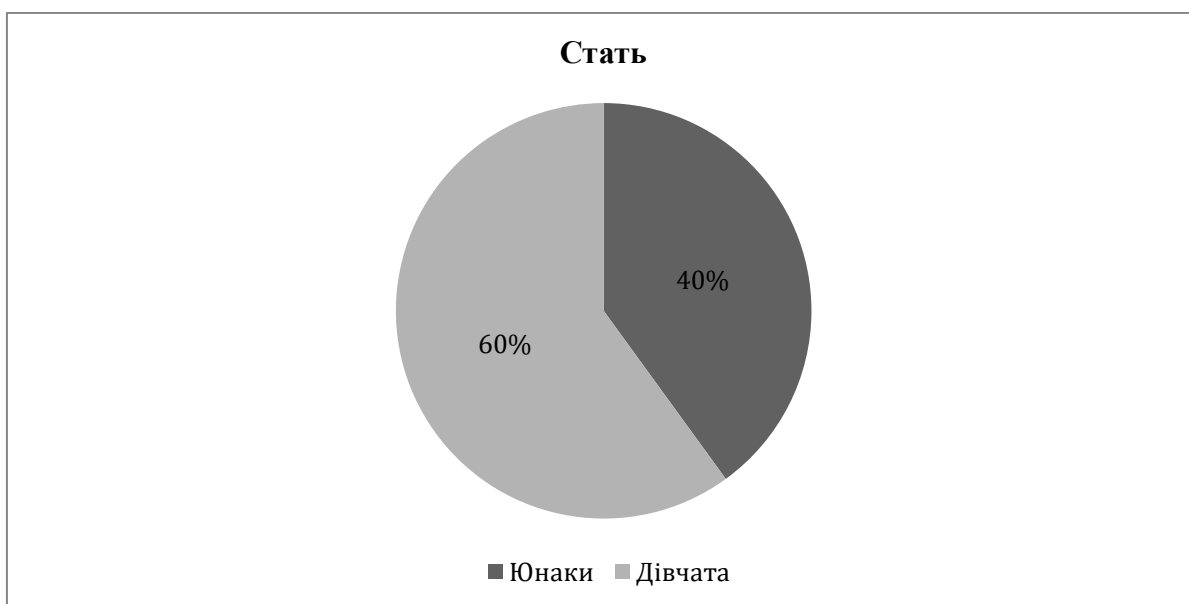


Рис. 2.1. Стать учасників дослідження.

Тож, в дослідженні прийняли участь 36 дівчат й 24 юнаків (60 % та 40 % відповідно).

Віковий склад учасників дослідження представлено в таблиці 2.1, і на рис. 2.2.

Таблиця 2.1.

Віковий склад учасників дослідження

Вік	Юнаки	Дівчата
18-19 років	9 (15%)	11 (18,3%)
20-21 рік	8 (13,3%)	13 (21,7%)
22-23 роки	7 (11,7%)	12 (20%)

Загальна кількість	24 (40%)	36 (60%)
--------------------	----------	----------

Як видно із таблиці найбільше число учасників дослідження є дівчата (21,7%) віком 20-21 рік. Найменше представлена група виявилась юнаки (11,7%) віком 22-23 років.

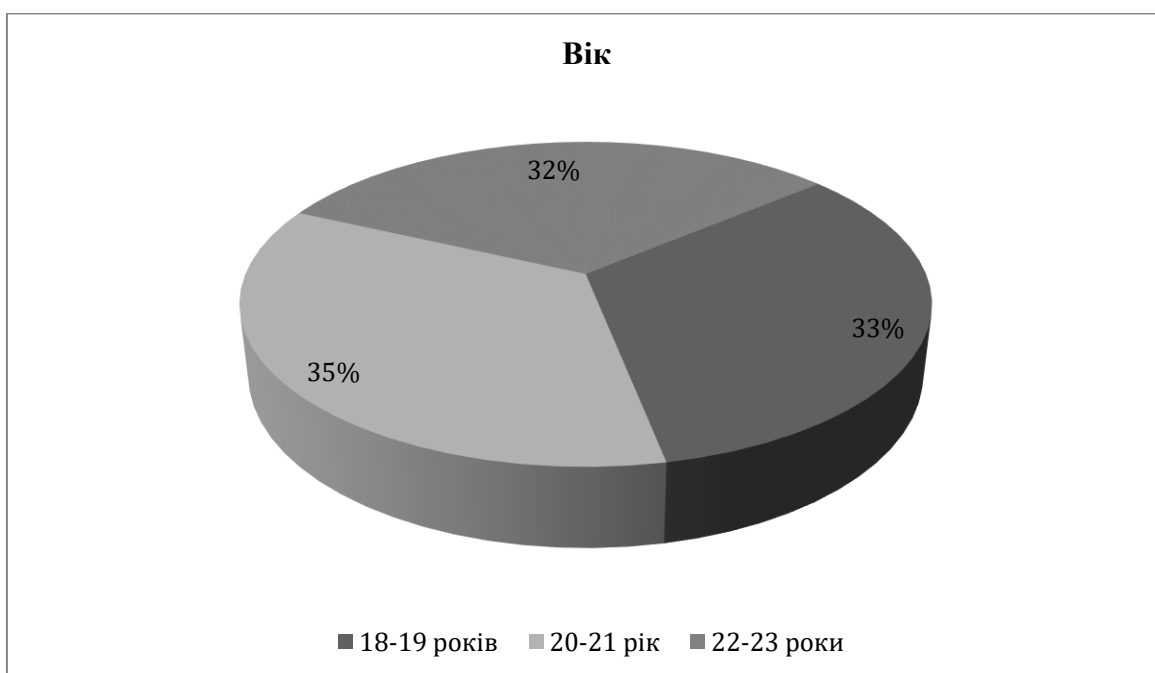


Рис. 2.2. Вік учасників дослідження.

Відповідно віку для проведення дослідження у виборці було виділено 3 групи: 18-19 років – 33%, 20-21 рік – 35 %, 22-23 років – 32%, від загальної вибірки.

Рід занять учасників дослідження представлено на рисунку 2.3

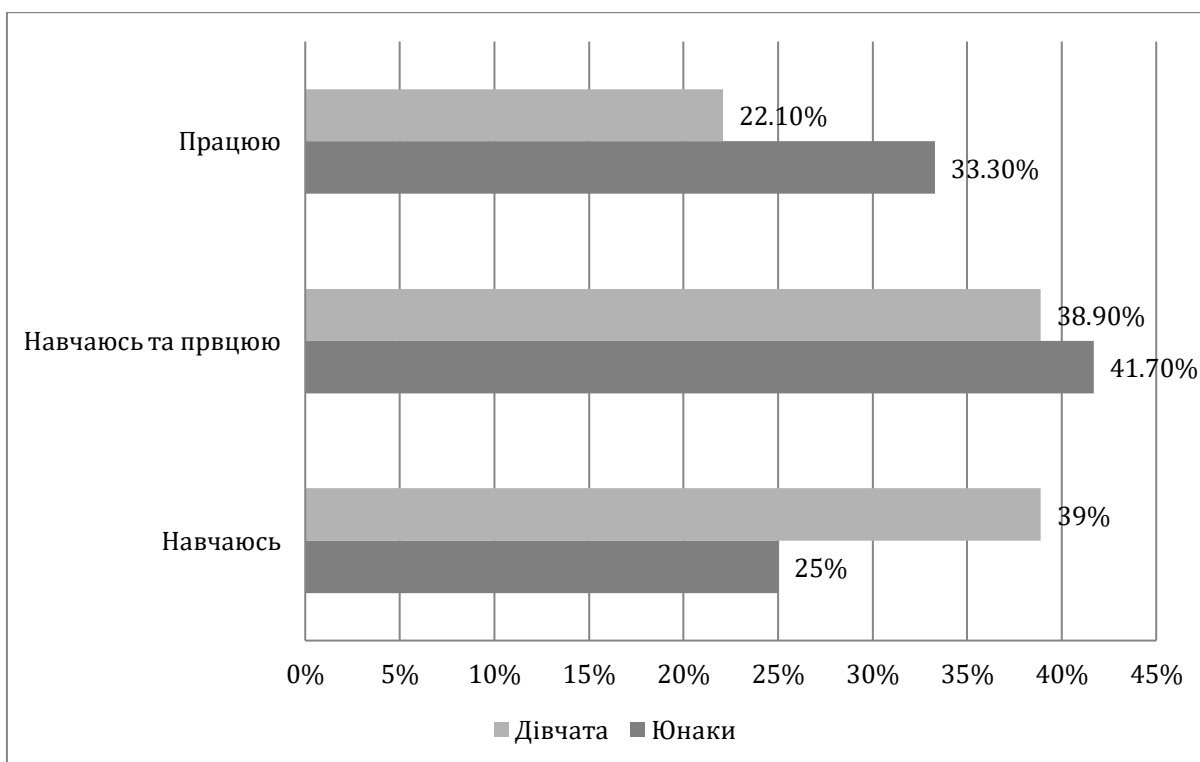


Рис. 2.3. Рід занять учасників дослідження

Як можна бачити на рис 2.3, більшість дівчат навчається (39%), або поєднує навчання та роботу (38,9%), серед юнаків, що прийняли участь в дослідженні більшість поєднує навчання та роботу (41,7%), або працює – 33,3%.

Таким чином, можна говорити про те, що більша частина учасників дослідження поєднує роботу та навчання, проте якщо не спостерігаються цього поєднання то дівчата частіше навчаються, а юнаки частіше працюють.

Місце мешкання учасників дослідження на момент дослідження представлено на рисунку 2.4.

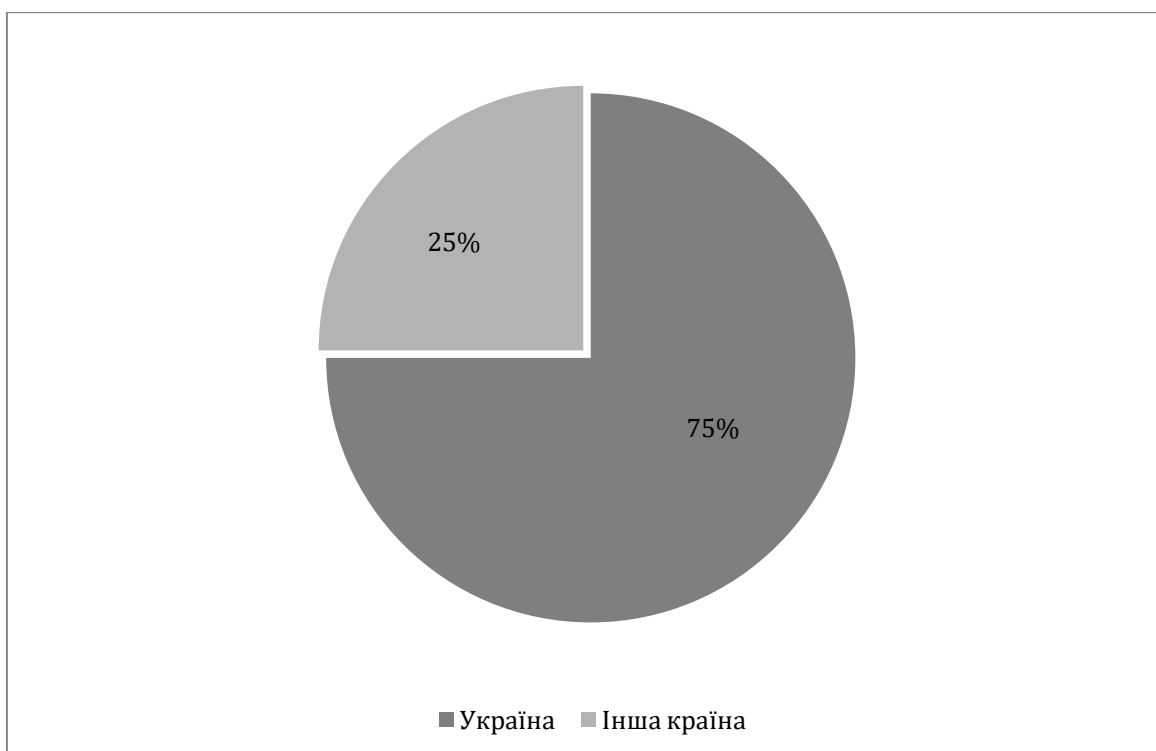


Рис. 2.4. Місце мешкання учасників на момент дослідження

Як видно на рис. 2.4, більшість молодих людей (75%) на момент дослідження мешкають в Україні, а 25% за кордоном.

В процесі анкетування учасникам було запропоновано оцінити особистий, власний стан в залежності від часової орієнтації. На вибір було представлено 4 шкали: мені подобається моє «сьогодення», завтра буде значно краще, раніше було значно краще, складно відповісти. Дана оцінка відповідно статі представлено на рис. 2.5.



Рис. 2.5. Суб'єктивна оцінка власного стану учасників дослідження в залежності від статі.

Таким чином, за даними анкетування було з'ясовано, що більшості учасників дослідження, а саме 45,7% юнаків та 47,2% дівчат, подобається їхнє сьогоднішнє. 33,3% молодих людей, що прийняли участь у дослідженні вважають, що в майбутньому їх очікує значно більше позитивного, ніж вони мають сьогодні. 16,8% юнаків та 16,7% дівчат ностальгують за минулим, 2 учасникам дослідження (3,3%) складно визначитися. Як можна бачити з рисунку, гендерні відмінності в суб'єктивній оцінці власного стану майже відсутні.

Висновки до другого розділу

У відповідності до завдань кваліфікаційної роботи, було організовано емпіричне дослідження. Визначені його завдання, підбрані та обґрунтовані необхідні діагностичні методики. В умовах військового часу емпіричне дослідження проводиться в форматі онлайн, з використанням соціальної мережі Telegram і електронної платформи Google forms. Була сформована репрезентативна вибірка. В дослідженні прийняли участь 60 молодих людей, громадян України, 36 дівчат й 24 юнаків (60 % та 40 % відповідно) від 18 до 23 років. Більшість дівчат навчається (39%), або поєднує навчання та роботу

(38,9%), серед юнаків, що прийняли участь в дослідженні більшість поєднує навчання та роботу (41,7%), або працює – 33,3%. Більша частина учасників дослідження поєднує робота та навчання, проте якщо не спостерігаються цього поєднання то дівчата частіше навчаються, а юнаки частіше працюють. Більшість молодих людей (75%) на момент дослідження мешкають в Україні. За даними анкетування було з'ясовано, що більшості учасників дослідження, а саме 45,8% юнаків та 47,2%, подобається їхнє сьогоднішнє. 33,3% молодих людей, що прийняли участь у дослідженні вважають, що в майбутньому їх очікує значно більше позитивного, ніж вони мають сьогодні. 12,5% юнаків та 16,7% дівчат ностальгують за минулим, 2 учасникам дослідження (3,3%) складно визначитися. Гендерні відмінності в суб'єктивній оцінці власного стану по відношенню до часової орієнтації відсутні.

РОЗДІЛ 3. ЕМПЕРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ ТА ЧАСОВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЯК РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Інтерпретація результатів проведених методик дослідження

Діагностика соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд).

Була проведена діагностика СПА К. Роджерс, Р. Даймонд. Загальні результати діагностики соціально-психологічної адаптації учасників дослідження по інтегральним шкалам за методикою Роджерса-Даймонда представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати діагностики соціально-психологічної адаптації, %

Показник	A	S	L	E	I	D
% по інтегральній шкалі	75%	57%	34%	57%	73%	50%

Примітка в таблиці 3.1 використані наступні скорочення: А – шкала адаптивності, S – шкала само прийняття, L – шкала прийняття інших, E – шкала емоційного комфорту, I – шкала інтегральності, D – шкала прагнення до домінування.

На основі проведення дослідження СПА К. Роджерс, Р. Даймонд, яке направлено на виявлення соціально-психологічної адаптації учасники дослідження по інтегральним шкалам показали такі результати, за шкалою А (адаптивність) вони отримали 75%, за шкалою S (самоприйняття) – 57%, за шкалою L (прийняття інших) учасники дослідження отримали 34%, за шкалою E (емоційний комфорт) – 57%, за шкалою I (інтегральності) – 73%, і за шкалою D (прагнення до домінування) результат – 50%. Відповіді на питання, які відносяться до шкали неправдивості співвідносяться з середніми нормативними показниками, тож, можна вважати, що учасники дослідження чесно та щиро відповідали на поставлені запитання.

На рисунку 3.1 представлено графічне відображення результатів діагностики соціально- психологічної адаптації особистості.

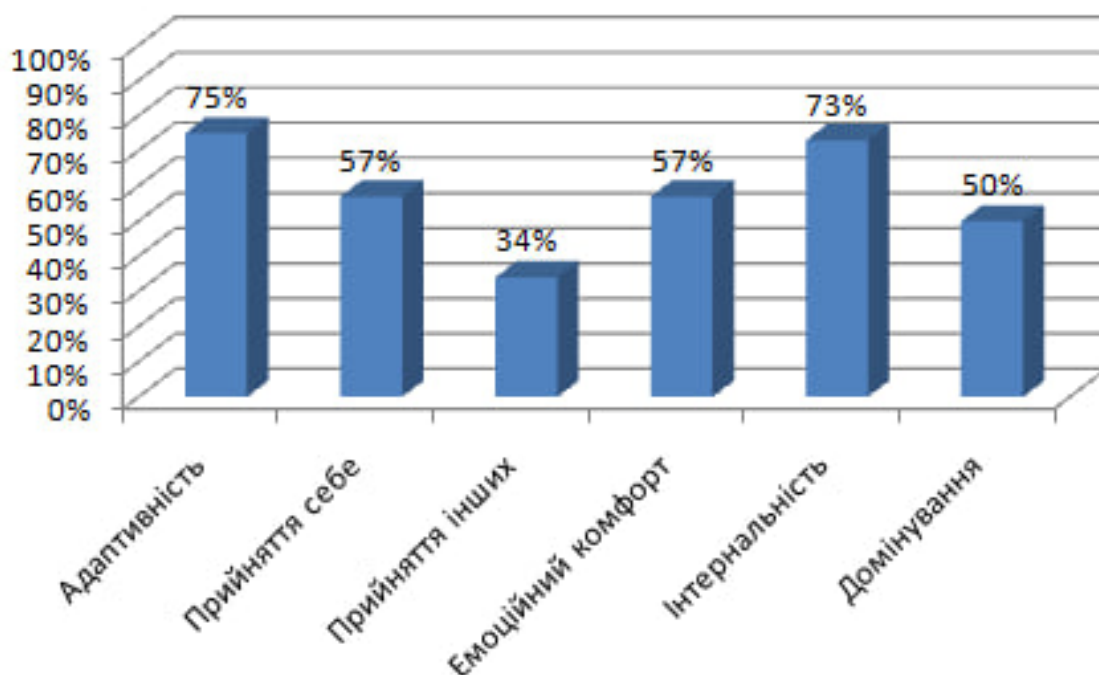


Рис. 3.1. Соціально-психологічна адаптивність учасниць дослідження.

Можна припустити, що за шкалою А (адаптивність) учасники анкетування демонструють високу адаптивність та пристосованість до змін навколишнього середовища 75%, тобто чим більший бал за шкалою ти більш адаптивна людина у світі, і навпаки. За шкалою S (самоприйняття), яка характеризується задоволеністю особистісних якостей та високою самооцінкою при вищому відсотку, і навпаки, при нижче 50% можна вважати помірну, або не задоволеністю особистісними характеристиками та занижену самооцінку. Учасники показали середній рівень 57%, що демонструє середній рівень задоволеності та адекватну самооцінку. Шкала L (прийняття інших) свідчить про адекватну поведінку в суспільстві, прийняття норм та цінностей соціуму при високих результатах, якщо результат низький – це дискомфорт у спілкуванні, негативне очікування від інших людей, про що свідчить результати дослідження 34%. За шкалою E (емоційний комфорт) результати учасників 57%, що свідчать про їх здатність відчувати різноманітні емоції, як негативні, тобто страх, тривога, неспокій, невпевненість у собі і т.д., так і позитивні – впевненість, спокій, зручність, при чому позитивні емоції вони схильні відчувати частіше. Результати за

шкалою I (інтеральності), яка відповідає за здатність людини брати на себе відповідальність, або навпаки екстернальність, тобто упевненість що доля залежить від випадку чи удачі. 73% за цією шкалою свідчить, що учасники схильні брати відповідальність за свої вчинки на себе, це високий рівень внутрішнього контролю, при тому є певна диференціація відповідальності. Щодо шкали D (прагнення до домінування), 50% свідчить про прояв домінування чи підпорядкування в залежності від ситуації, при тому не проявляючи гордість. Таким чином, за результатами діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд), що середній учасник дослідження має високу адаптивність, бере відповідальність на себе, при тому проявляє адекватну самооцінку, регулює свою поведінку в залежності від ситуації та відчуває позитивні та негативні емоції і може бути схильним до домінування. 50-57% середнього діапазону, говорить про прояв гнучкості при виконанні завдання.

Результати опитування за методикою «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Копінг-стратегії учасників дослідження, осіб, % від загальної кількості учасників

Рівень	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення
Дуже низький	10 (16,7%)	20 (33,3%)	18 (30,0%)
Низький	7 (11,7%)	12 (20,0%)	16 (26,7%)
Середній	7 (11,7%)	16 (26,7%)	14 (23,3%)
Високий	36 (60%)	12 (20,0%)	12 (20,0%)

На основі методики Дж. Амірхана, яка призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості, виділені 3 групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення. Учасники дослідження обирали поведінкові стратегії, які формуються у ці групи. Стратегія вирішення проблем, це активна поведінкова стратегія людини, яка

використовує наявний ресурс для вирішення проблем. За результатами опитування дуже низький рівень обрали 10 (16,7%) учасників, низький – 7 (11,7%), середній рівень обрали – 7 (11,7%), а високий рівень відмітили – 36 (60%). За стратегією пошуку соціальної підтримки, яка означає активну поведінкову стратегію звернення за допомогою при вирішенні ситуації, учасники показали такі результати: 20 (33,3%) обрали дуже низький рівень поведінкової стратегії, 12 (20,0%) обрали низький рівень, 16 (26,7%) обрали середній рівень стратегій, та 12 (20,0%) – визначили високий рівень. Стратегія уникнення, яка показує поведінкову стратегію уникнення людиною від контакту з дійсністю та вирішення проблем. На основі відповідей учасників можна сказати, що дуже низький рівень відповідає 18 (30,0%) учасників, низький рівень обрали – 16 (26,7%) опитуваних, 14 (23,3%) обрали середній рівень поведінкової стратегії, а 12 (20,0%) опитуваних обрали високий рівень уникнення.

Візуально результати визначення копінг-стратегій за методикою Дж. Амірхан «Індикатор копінг-стратегій» представлено на рисунку 3.3 – 3.5

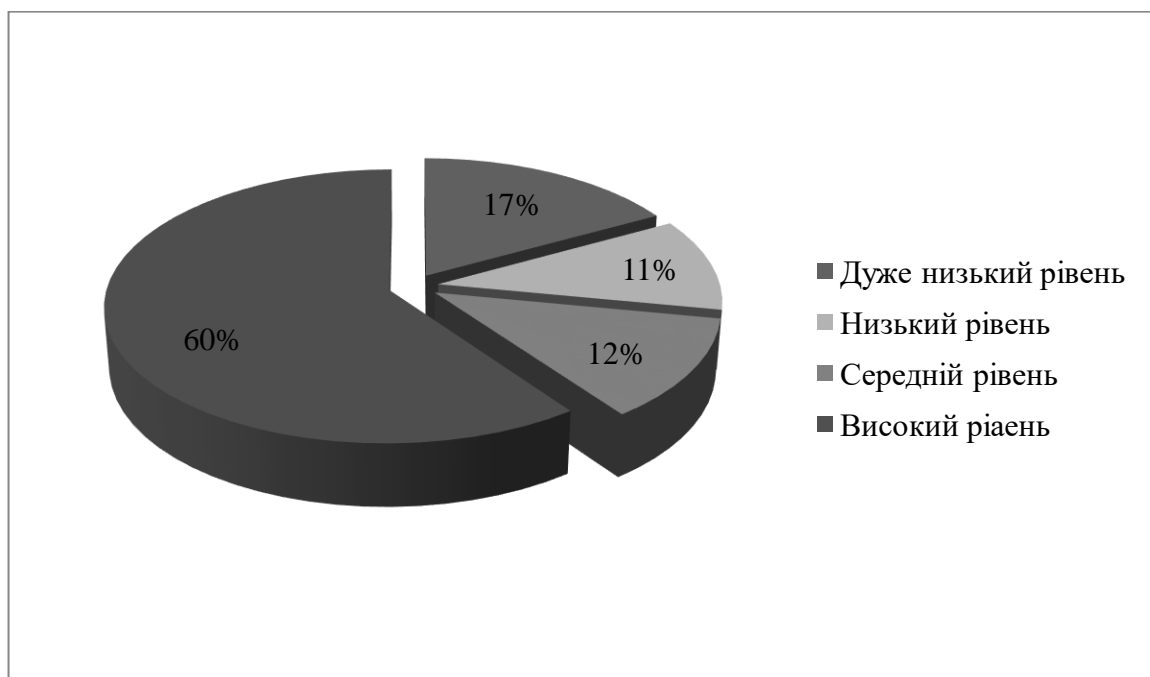


Рис. 3.3. Копінг-стратегія вирішення проблем

Як можна бачити на рис. 3.3., результати дослідження показують, що 60% молодих людей мають високий рівень копінг-стратегії вирішення проблем. Це означає, що вони, як правило, свідомо та активно шукають шляхи вирішення проблемних ситуацій, використовуючи наявні ресурси. Це є позитивним фактором, оскільки вказує на здатність людей адаптуватися до стресових ситуацій та успішно їх долати. 17% людей мають дуже низький рівень копінг-стратегії, що означає, що вони не вміють ефективно справлятися зі стресом і долати труднощі. 11% людей мають низький рівень копінг-стратегії, що означає, що вони мають певні труднощі зі справлянням зі стресом та пошуком ефективного вирішення проблем. 12% людей мають середній рівень копінг-стратегії, що означає, що вони вміють справлятися зі стресом і труднощами, але можуть мати певні труднощі в деяких ситуаціях. Згідно з результатами, більшість молодих людей вміють ефективно справлятися зі стресом і труднощами. Однак, є певна частина молодих людей, які мають труднощі зі справлянням зі стресом, вирішенням проблем та використовувати всі наявні особистісні ресурси.

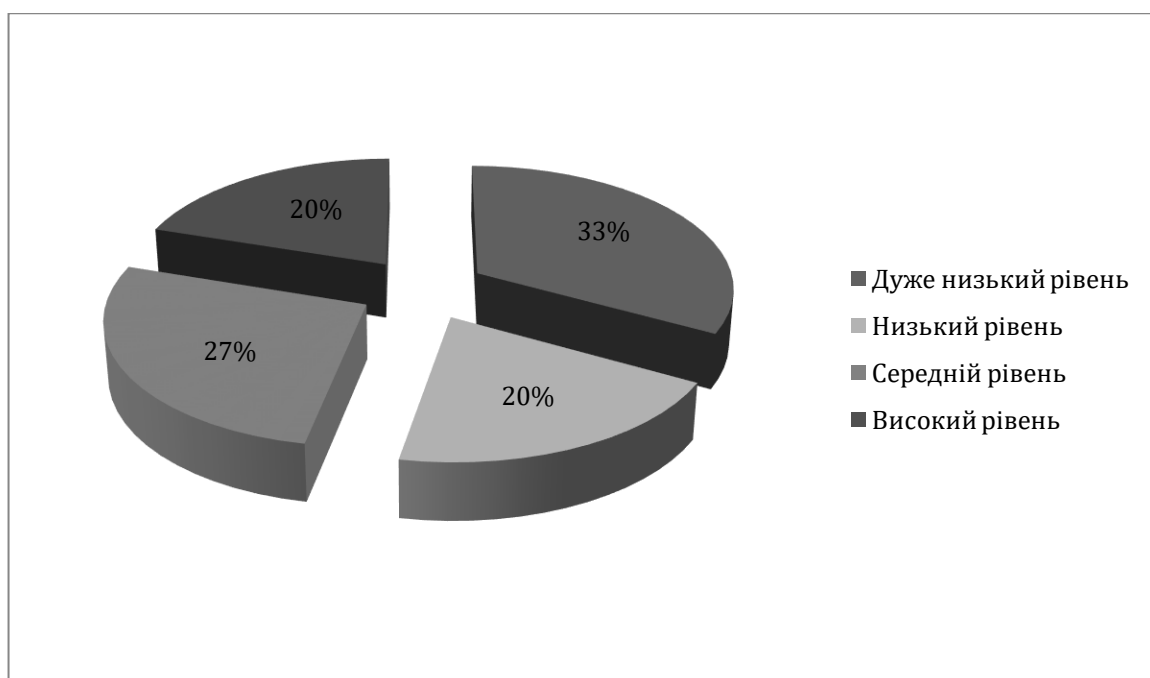


Рис. 3.4. Копінг-стратегія пошук соціальної підтримки

На рис. 3.4. показані результати учасників, на основі яких можна виявити, що 33% учасників демонструють дуже низький рівень копінг-

стратегії пошуку соціальної підтримки. Це означає, що вони не вміють ефективно використовувати соціальну підтримку для подолання труднощів та не звертаються за допомогою до навколишнього середовища. 20% учасників користуються низьким рівнем копінг-стратегії, що означає, що вони мають певні труднощі з використанням соціальної підтримки. Також 20% використовують високим рівнем копінг-стратегії, що означає, що вони вміють ефективно використовувати соціальну підтримку, тим самим ефективно вирішують проблеми звертаючись за допомогою та шукаючи соціальну підтримку. 27% учасників проявляють середній рівень, що означає, що вони можуть використовувати соціальну підтримку та вирішувати проблеми в деяких ситуаціях, але можуть мати певні труднощі в інших. Згідно з результатами дослідження, частина учасників (33%) мають певні труднощі з використанням соціальної підтримки, тому можуть відчувати певні труднощі із здатністю справлятися зі стресом. Але при цьому є певна частина молодих людей, які для ефективного вирішення проблем звертаються по допомогу й підтримку до навколишнього середовища.

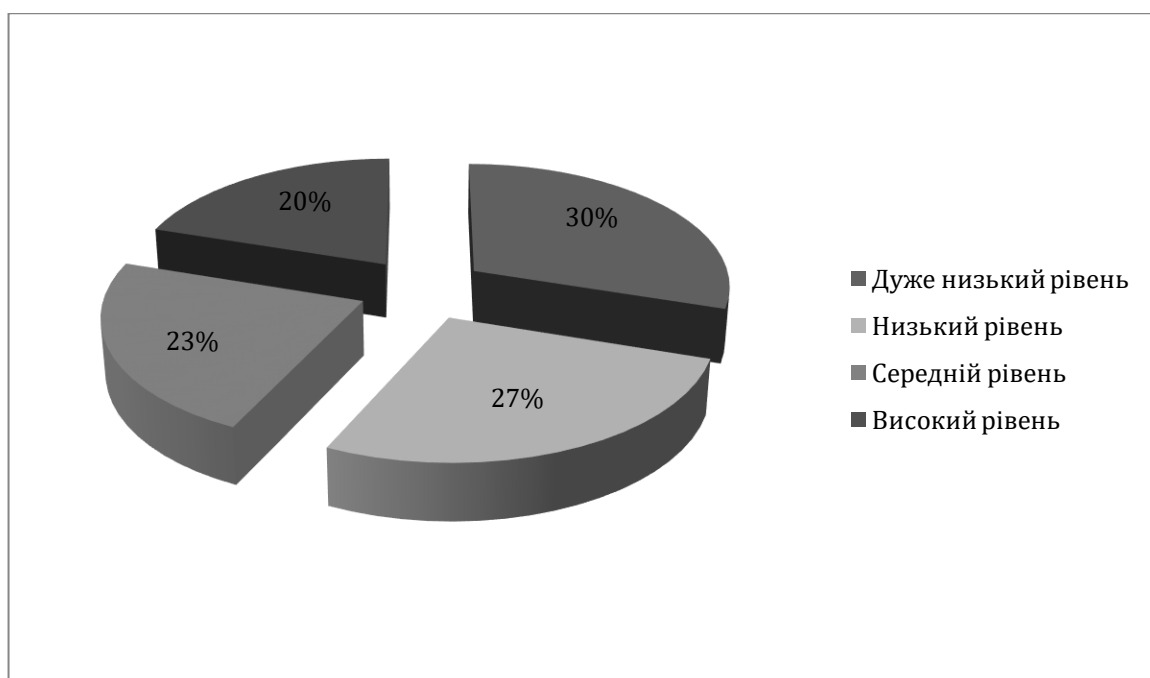


Рис. 3.5. Копінг-стратегія уникнення

Як можна бачити на рис. 3.5. представлені результати учасників за рівнем уникнення. 30% учасників використовують дуже низький рівень

копінг-стратегії уникнення. Це означає що в них не помітна тенденція до уникнення. Це може значити, що вони, не намагаються уникати контакту з проблемними ситуаціями та вирішувати їх. У 27% учасників користуються низьким рівнем копінг-стратегії, що означає, що вони мають певні труднощі з подоланням проблем і труднощів. 23% використовують середній рівень копінг-стратегії, що означає, що вони можуть використовувати копінг-стратегію уникнення в деяких ситуаціях, але можуть мати певні труднощі в інших. Та 20% учасників проявляють високий рівень копінг-стратегії, що означає, що вони намагаються уникнути контакту з навколишнім та піти від вирішення проблем. Загалом, згідно з результатами дослідження, більшість учасників дослідження мають певні труднощі з подоланням проблем і труднощів. У частини учасників помітна уникаюча тенденція, яка може проявлятися пасивним уникненням, тобто такими факторами як, відхід у хворобу або вживання алкоголю, наркотиків і т.д. Таким чином, результати методики «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана показують, що учасники мають розвинені адаптивні копінг-стратегії. Більшість опитуваних схильні не уникати вирішення проблем, при цьому покладатися на особистий ресурс не звертаючись за допомогою до інших, що може негативно впливати на їхню здатність долати стресові ситуації. Загалом найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій, в залежності від ситуації. Це означає, що людина повинна мати можливість використовувати різні копінг-стратегії, залежно від конкретних обставин. У деяких випадках людина може самостійно впоратися з виниклими труднощами. Це може бути пов'язано з тим, що проблема є відносно невеликою або що людина має достатньо ресурсів для її вирішення. У таких випадках найбільш ефективним є активний копінг. У інших випадках людині потрібна підтримка оточуючих. Це може бути пов'язано з тим, що проблема є складною або що людина відчуває, що не може впоратися з нею самостійно. У таких випадках найбільш ефективним може бути пасивний копінг, наприклад, у вигляді звернення за допомогою до інших людей. У третій випадках людина просто

може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією. Це може бути пов'язано з тим, що проблема є небезпечною або що людина вважає, що її вирішення не принесе позитивних результатів. У таких випадках найбільш ефективним може бути комбінація активного і пасивного копіngu, наприклад, у вигляді планування дій з метою уникнути проблеми. Таким чином, ефективний копінг передбачає використання різноманітних копінг-стратегій у відповідності до конкретних обставин. Це дозволяє людині більш успішно справлятися зі стресовими ситуаціями і досягати своїх цілей.

Результати, за опитувальником часової перспективи Ф. Зімбардо, у учасників дослідження з урахуванням статі представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Часова перспектива учасників дослідження з урахуванням статі, бали, середнє значення

Часова орієнтація	Юнаки	Дівчата
Негативне минуле	3,42	3,45
Гедоністичне теперішнє	3,59	3,56
Майбутнє	3,33	3,47
Позитивне минуле	3,54	3,44
Фатальне теперішнє	2,68	2,89

За результати оцінка часової перспективи у дівчат та юнаків практично однакові, це означає, що по гендерному урахуванню учасники дослідження суб'єктивно сприймають час та свою поведінку щодо різних сфер особистого життя, тобто сприймають час як перспективу, яка має орієнтацію на минуле, теперішнє або майбутнє.

Результати в таблиці свідчать, що за часовою перспективою негативного минулого, що виражає орієнтації на негативні спогади та досвід минулого, у юнаків 3,42, а у дівчат 3,45 балів. За фактором сприйняття гедоністичного теперішнього, що характеризується у відірваності від

минулого та майбутнього, юнаки отримали 3,59, а дівчата 3,56 балів. За ступенем орієнтації на майбутнє, тобто наявність цілей та планів на майбутнє у юнаків 3,33, а у дівчат 3,47 балів. За фактором сприйняття позитивного минулого, що виражає ступінь орієнтації на позитивні спогади та досвід минулого, юнаки отримали 3,54, а дівчата 3,44 бали. За фактором сприйняття фаталістичного теперішнього, що сприймається як обумовлене, юнаки отримали 2,68, а дівчата 2,89 бали.

Візуально результати визначення часових орієнтацій учасників дослідження представлені на рис. 3.4.

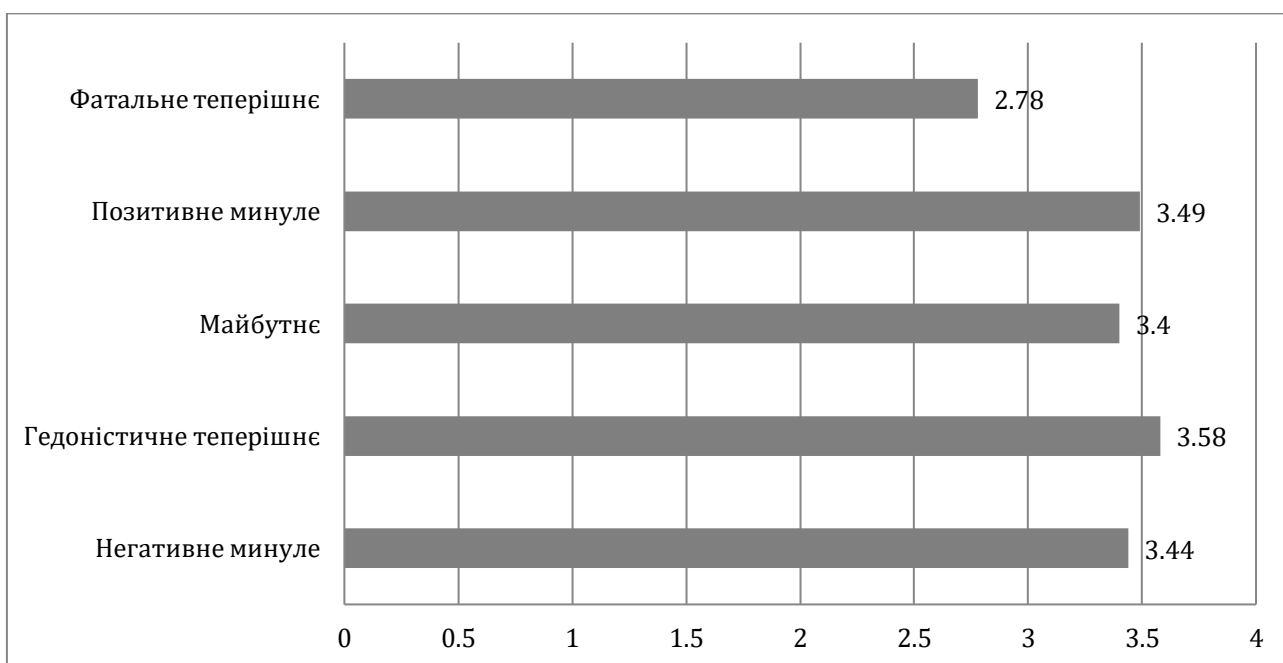


Рис. 3.4. Часові орієнтації учасників дослідження

Зважаючи на те, що 3, за інтерпретацією методики, вважається як середній, нейтральний бал, можна виявити, що оцінка шкали фатального теперішнього (2,78) вказує на те, що учасники дослідження не бачать майбутнє зумовленим, вони скоріше можуть передбачати та зважувати майбутні наслідки. Оцінка шкали позитивного минулого (3,49) вказує на помірну орієнтацію на позитивні спогади та досвід минулого, тобто цінування позитивного досвіду про минуле і це може сприяти на навчання та розвиток. Оцінка шкали майбутнього (3,4) може вказувати на середню

орієнтацію на майбутнє. Це означає, що учасники дослідження не надто часто думають про ідеальне майбутнє, а зосереджені на реальних цілях і планах. Оцінка шкали гедоністичного теперішнього (3,58) вказує на помірну орієнтацію на отримання миттєвих задовольень. Це означає, що учасники дослідження цінують сьогоденні моменти, але при цьому вони також здатні до планування і досягнення цілей. Оцінка шкали негативного минулого (3,44) вказує на помірну орієнтацію на негативні спогади та досвід минулого. Це означає, що учасники дослідження не надто часто замислюються про негативні події, які відбувалися в їхнім житті.

Таким чином, результати дослідження показують, що учасники дослідження мають адекватний рівень розвитку часової перспективи. Вони здатні орієнтуватися в часі і використовувати цей досвід для досягнення своїх цілей. Однак, у деяких сферах часової перспективи у них є можливі недоліки, які можуть бути пов'язані з віковими особливостями розвитку. Також за результатами дослідження у сприйнятті часу учасниками виявлено такі важливі темпоральні орієнтації, як негативна (3,44) та позитивна (3,49) орієнтація на минулий час. Це означає, що вони адекватно, нейтрально сприймають минуле та бачать позитивне та негативне у минулому.

Результати за методикою визначення ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілберга в адаптації Ю. Ханіна представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Середній рівень ситуативної та особистісної тривожності в учасників дослідження в залежності від статі, бали

Учасники дослідження	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Юнаки	52	52
Дівчата	53	51
Мешкає в Україні	56	58
Мешкає в іншій країні	46	45

За результатами представлених в таблиці можна побачити, що у юнаків за шкалами ситуативної та особистісної тривожності 52 бали. Дівчата по шкалі ситуативної тривожності отримали результат 53 бали, а особистісна тривожність виявилась у 51 бал. Учасники, які на момент проходження дослідження мешкали в Україні за шкалою ситуативної тривожності отримали 56 балів, а за особистісною тривожністю – 58 балів. Учасники, які на момент проходження дослідження мешкали в іншій країні за шкалою ситуативної тривожності отримали 46 балів, а за особистісною тривожністю – 45.

Загальний рівень ситуативної та особистісної тривожності, в залежності від статі, учасників представлено на рис. 3.4

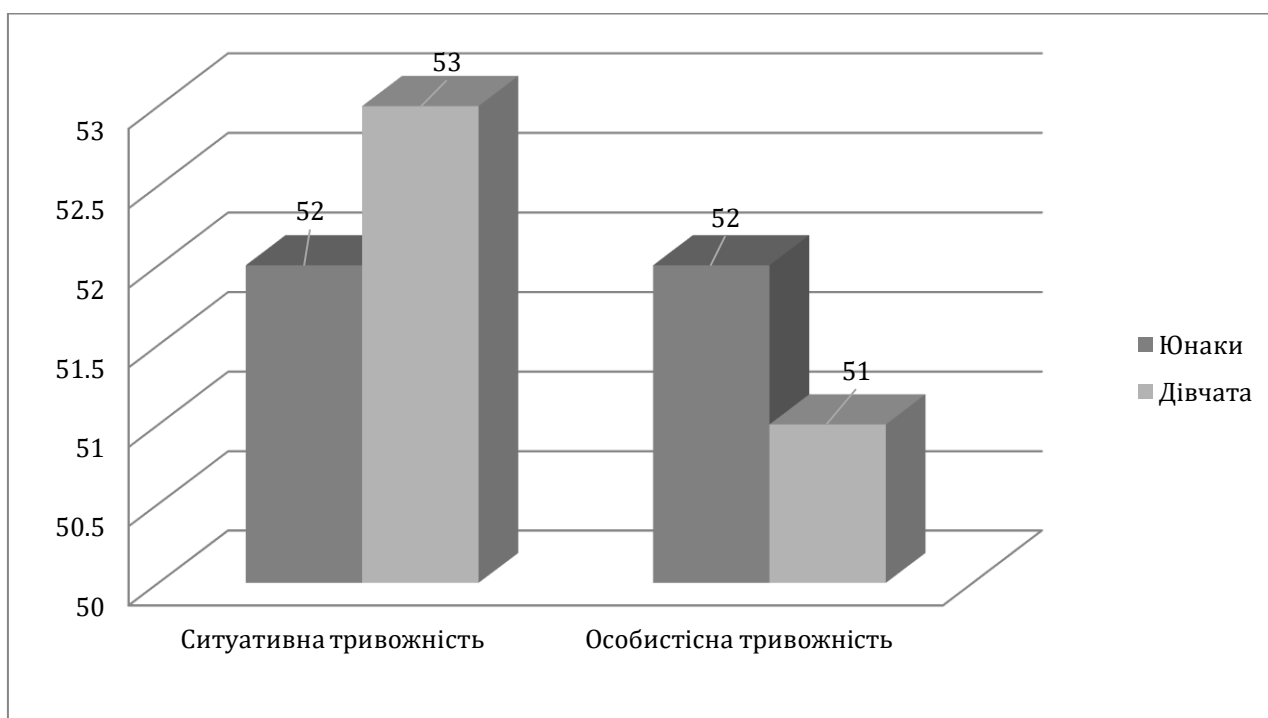


Рис. 3.4. Рівень ситуативної та особистісної тривожності за статтю

На основі результатів, що представлені на рис. 3.4., у юнаків однаковий результат за ситуативної та особистісною тривожністю (52). Це означає, що юнаки відчувають помірну тривогу в ситуаціях, які вони сприймають як загрозливі або складні. Вони можуть відчувати занепокоєння, нервозність, напруження, утруднення зосередження уваги. У дівчат прояв ситуативної

тривоги (53) трохи вищий ніж прояв особистісної тривоги (51). Це свідчить, що дівчата також сприймають ситуації як загрозові та складні, та мають схильність до тривоги та сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозові. Загалом, згідно з результатами дослідження, можна виявити, що середній рівень тривожності серед юнаків і дівчат є помірно високим. Це означає, що юнакам і дівчатам властива певна тривожність, яка може негативно впливати на їхнє життя. Також середній рівень ситуативної тривожності трохи вище, ніж середнього рівня особистісної тривожності. Це означає, що юнакам і дівчатам важче справлятися зі стресом у ситуаціях, які вони сприймають як загрозові або складні.

Загальний рівень ситуативної та особистісної тривожності, в залежності від мешкання на момент проходження дослідження учасників представлено на рис. 3.5.

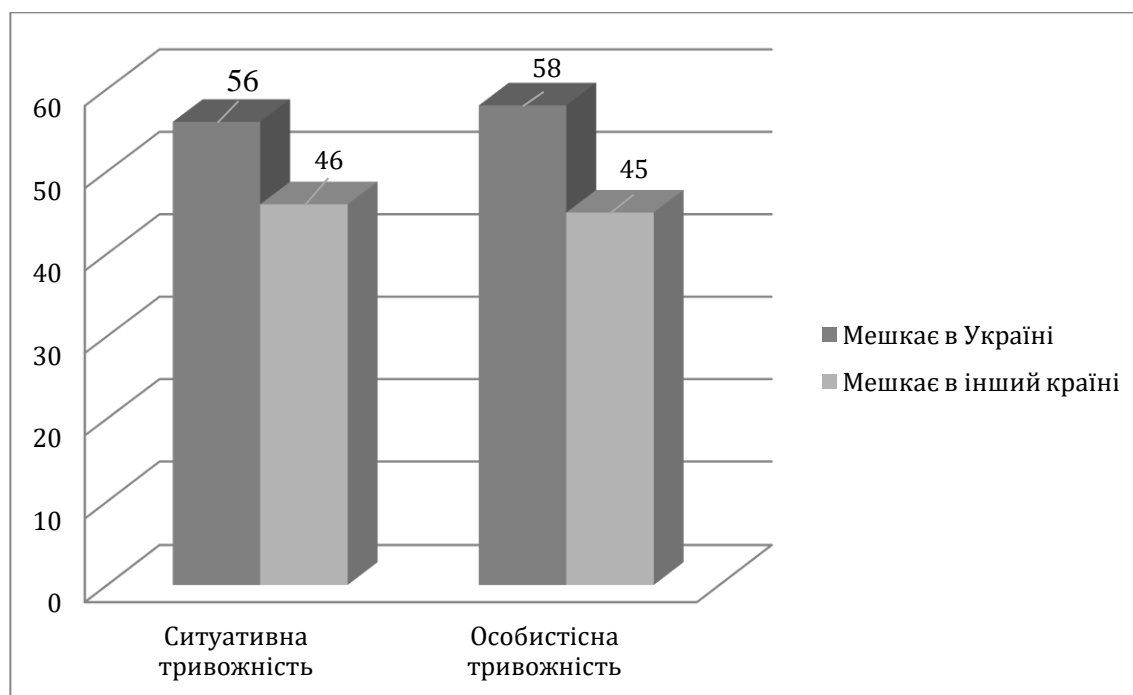


Рис. 3.5. Рівень ситуативної та особистісної тривожності за мешканням

За географічною відмінністю можна виділити те, що результат учасників, які на момент проведення дослідження мешкають в Україні, по шкалам мають вищий рівень ситуативної (56) та особистісної тривожності

(58), ніж ті які мешкають в інших країнах, в яких рівень ситуативної (46) та особистісної тривожності (45) знаходяться в інтервалі помірної тривожності. Це може бути пов'язано з військовим станом в Україні, а також політичною та економічною ситуацією.

За розглядом шкали стану ситуативної та особистісної тривожності учасників, що на момент проходження дослідження мешкали в Україні можна оцінити поточний стан як високий рівень тривожності. Це означає, що учасники дослідження можуть відчувати тривогу в певних ситуаціях, переживати напруження, занепокоєння, нервозність яка може негативно впливати на їхнє життя. За розгляданням шкали ситуативної та особистісної тривожності учасників які на момент проходження дослідження мешкали в інших країнах, можна виявити меншу схильність до тривоги, тобто помірний рівень тривожності. Це означає, що учасники дослідження можуть відчувати тривогу в різних ситуаціях, але тривожність проявляється меншою мірою, бо ці учасники дослідження не знаходяться під постійним впливом стресових факторів. Таким чином, за результатами дослідження можна виявити, що у учасників що мешкають в Україні рівень тривожності вищий, ніж у тих хто на момент проходження тесту мешкають в інших країнах.

Результати опитувальника за шкалою депресії А. Бека, в якій завдяки релевантності та специфічності можна діагностувати та оцінити рівень депресивних розладів. Результати дослідження представлено в таблиці 3.5. та на рисунку 3.6

Таблиця 3.5

Ступень депресії в учасників дослідження, осіб

Кількість учасників дослідження	Ступень депресії
15	відсутня
37	помірна
8	середньої важкості
0	важка

За результатами дослідження, що представлено в таблиці, можна побачити, що 15 учасників не мають депресивних симптомів. Помірну вираженість депресії мають 37 учасників дослідження. 8 учасників дослідження мають схильність до депресії середньої важкості (критичний рівень депресії). У 0 кількості учасників – важкий ступінь депресії.

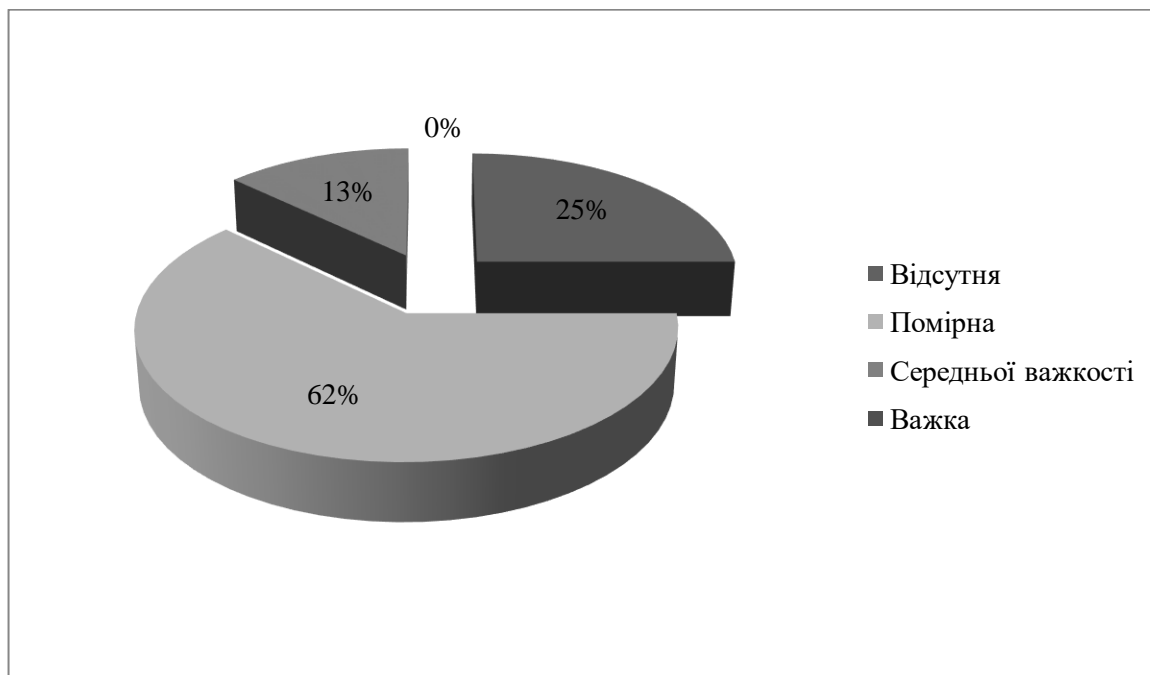


Рис. 3.6. Ступень вираженості депресії в учасників дослідження

Було встановлено, що у 45 (75%) учасників дослідження виявлені симптоми депресії. У 37 (62%) учасників дослідження виявлено помірну вираженість депресії, що може свідчити про більш виражені симптоми депресії, які спричиняють певні порушення в житті. Особлива увага звертається на 8 (13%) учасників дослідження, які мають виражену депресію, тобто депресію критичного рівня. Це може свідчити про наявність сильно викраденої депресії, яка спричиняє значні порушення в житті. Їм було рекомендовано звернутися до лікаря-психіатра. У 15 (25%) учасників не виявлено відсутність ознак депресії. При цьому депресію важкого ступеня виявлено не було 0 (0%).

Таким чином, результати опитування свідчать про те, що у 75 (%) учасників дослідження виявлені симптоми депресії. Це означає, що вони

мають симптоми депресії, які можуть бути виражені та спричинити значні порушення в житті.

Гендерні відмінності в ступенях прояву депресії представлені на рисунку 3.7.

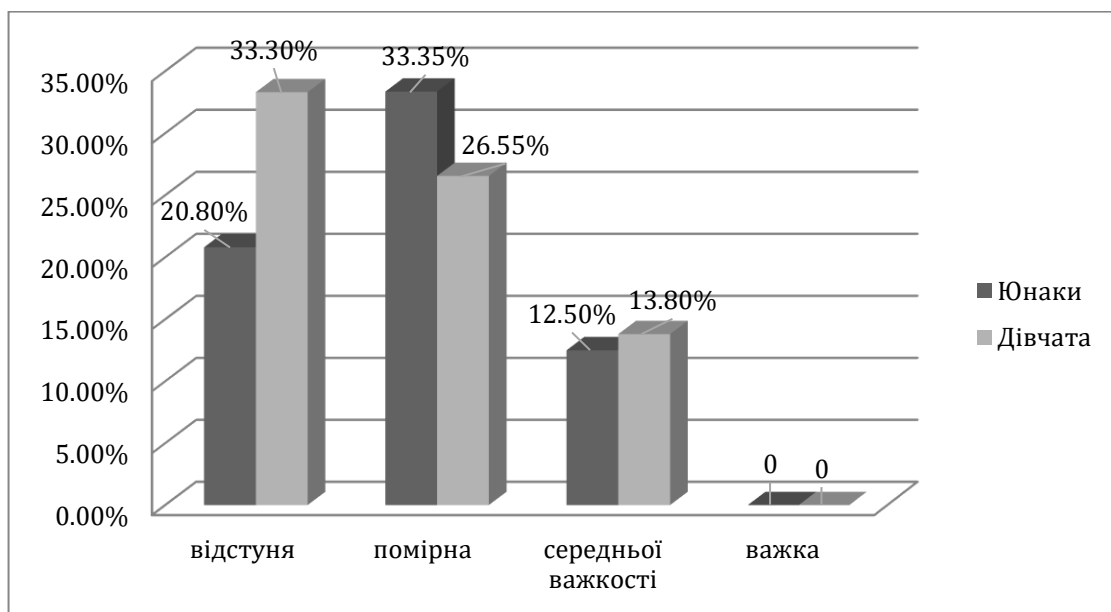


Рис. 3.7. Гендерні відмінності в ступенях прояву депресії в учасників дослідження

При оцінці гендерних проявів депресії встановлено, що в юнаків 20,80% мають відсутність депресивних симптомів, тобто вони не мають ознак депресії. 33,35% мають помірну форму вираження депресії (субдепресію), це може означати, що юнаки мають ознаки помірної депресії. Вони можуть відчувати такі симптоми, як пригніченість, втрата інтересу до діяльності, зниження самооцінки, проблеми зі сном, апетит, концентрацією уваги. 12,50% мають середній рівень важкості депресії. Вони можуть відчувати більш виражені симптоми, ніж при помірної депресії. Відсутність депресивної симптоматики виявлено у 33,35% досліджуваних. У 26,55% виявлено помірне вираження депресії. У 13,80% мають середній рівень важкості депресії. Важкий рівень депресії в обох групах учасників дослідження не було виявлено. Таким чином, у юнаків частіше виявляється помірна вираженість депресивних симптомів (33,3%) ніж у дівчат (26,55%).

Середній ступінь важкості у юнаків(12,50%) та дівчат (13,80%), приблизно однаковий. Таким чином, згідно з проведеним дослідженням та отриманими результатами, можна зазначити, що основною копінг-стратегією учасників дослідження вирішення проблем, це підтверджує висока адаптивність. За часовими орієнтаціями можна виявити, що учасники мають схильність до гедоністичного теперішнього, але при цьому проявляють, позитивним ставленням до майбутнього та самостійним вибором відповідальності за нього, що підтверджується в інтернальності. Також можна зазначити, що незалежно від статі учасники, що на момент проведення дослідження мешкають в Україні, проявляють високу ситуативну та особистісну тривожність, на відміну від тих, хто на момент проведення дослідження мешкали в іншій країні. За аналізом результатів, паралельно встановленій тривожності, були виявлені рівні депресії. У більшості учасників помірна вираженість депресивних симптомів, при цьому важкої депресії виявлено не було.

3.2. Статистичний аналіз отриманих результатів.

Для встановлення зв'язків між отриманими показниками був проведений кореляційний аналіз з використанням програми Excel. Аналіз отриманих результатів за всіма методиками, показав кореляційний зв'язок між шкалами. Таким чином, можна зазначити, що вибір копінг-стратегії уникнення сприяє адаптації ($r= 0,746$). Тобто було помічено, що чим молодший вік особистості тим адаптація до змін навколишнього середовища збільшується, що приводить до вибору уникнення, як копінг-стратегії, при якій людина, тобто уникає вирішення труднощів та контакту з навколишнім його дійсністю. Також з віком адаптація погіршується ($r=-0,326$). Це свідчить про те, що чим молодший вік людини, тим краще вона адаптується, звикає до змін навколишнього середовища.

На рис. 3.8. представлена кореляційна плеяда для копінг-стратегії «Вирішення проблем», на який можна виявити, що на прояв цієї копінг-

стратегії прямий зв'язок має висока інтернальність, тобто внутрішній локус контролю сприяє вибору копінг стратегії «вирішення проблем» ($r= 0,251$). Це означає, що чим більше в людині вольовий контроль, тим вище буде стратегія на самостійне вирішення проблеми, що має зворотній зв'язок з вибором копінг-стратегії уникнення ($r= -0,289$). Тобто чим більша інтернальність, тим людина буде частіше уникати проблем. Копінг-стратегія вирішення проблем зв'язана з часовою орієнтацією на майбутнє ($r= 0,187$). Це свідчить про те що, актована поведінкова стратегія орієнтована на майбутнє, тобто спрямованість особистих цілей та планів на майбутнє. Емоційний комфорт особистості сприяє вибору стратегії «вирішення проблем» ($r= 0,372$). Тобто чим емоційна стабільна людина, тим вона буде орієнтована на вирішення проблеми та використання наявних в неї ресурсів. Зворотній зв'язок між вирішенням проблем зазначено з шкалою особистісна тривожність ($r= -0,218$) та домінуванням ($r= -0,124$). Це свідчить, про те що, якщо людина обирає частіше копінг-стратегію вирішення проблем, то у неї може знижатися рівень особистісної тривожності, і навпаки, якщо у людини збільшується прояв тривоги, занепокоєння тоді знижається рівень ефективності у вирішенні труднощів. Так само як і з домінуванням, збільшення домінування, контролю над людьми та впливу на них зменшує вибір вирішення проблем, як діючу копінг-стратегію.

Кореляційна плеяда для копінг -стратегії «пошук рішень» представлена на рисунку 3.8.

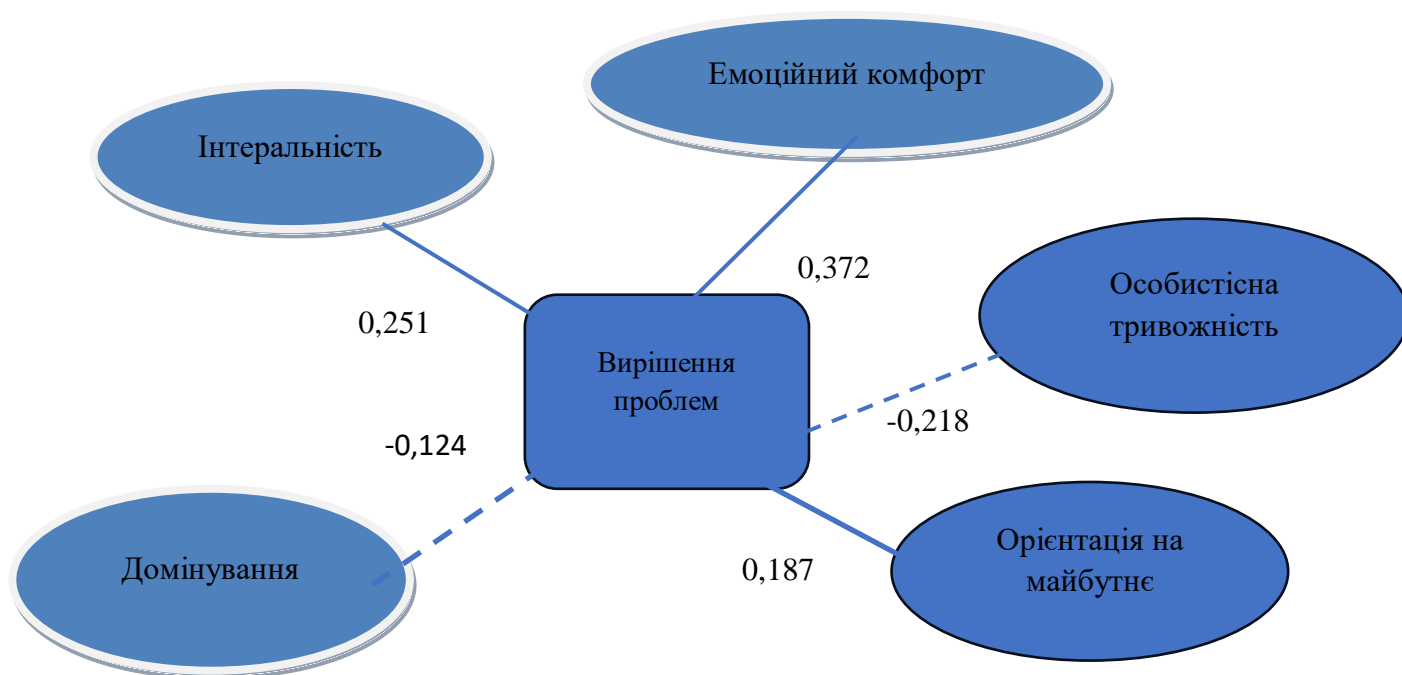


Рис. 3.8. Кореляційна плеяда для копінг-стратегії «пошук рішень».

Тож, можна зробити висновок, що вибору копінг-стратегії «вирішення проблем» сприяє висока інтеральність, емоційний комфорт особистості та орієнтація на майбутнє. Зменшенню вибору конструктивної копінг-стратегії, яка спрямована на пошук рішення сприяє висока особистісна тривожність й прагнення до домінування. Було з'ясовано, що порушення адаптації сприяє вибору копінг-стратегії уникнення, тоді як інтеральність, навпаки, зменшує вибір такої поведінки в конфлікті.

Кореляційна плеяда для копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» представлена на рисунку 3.9.

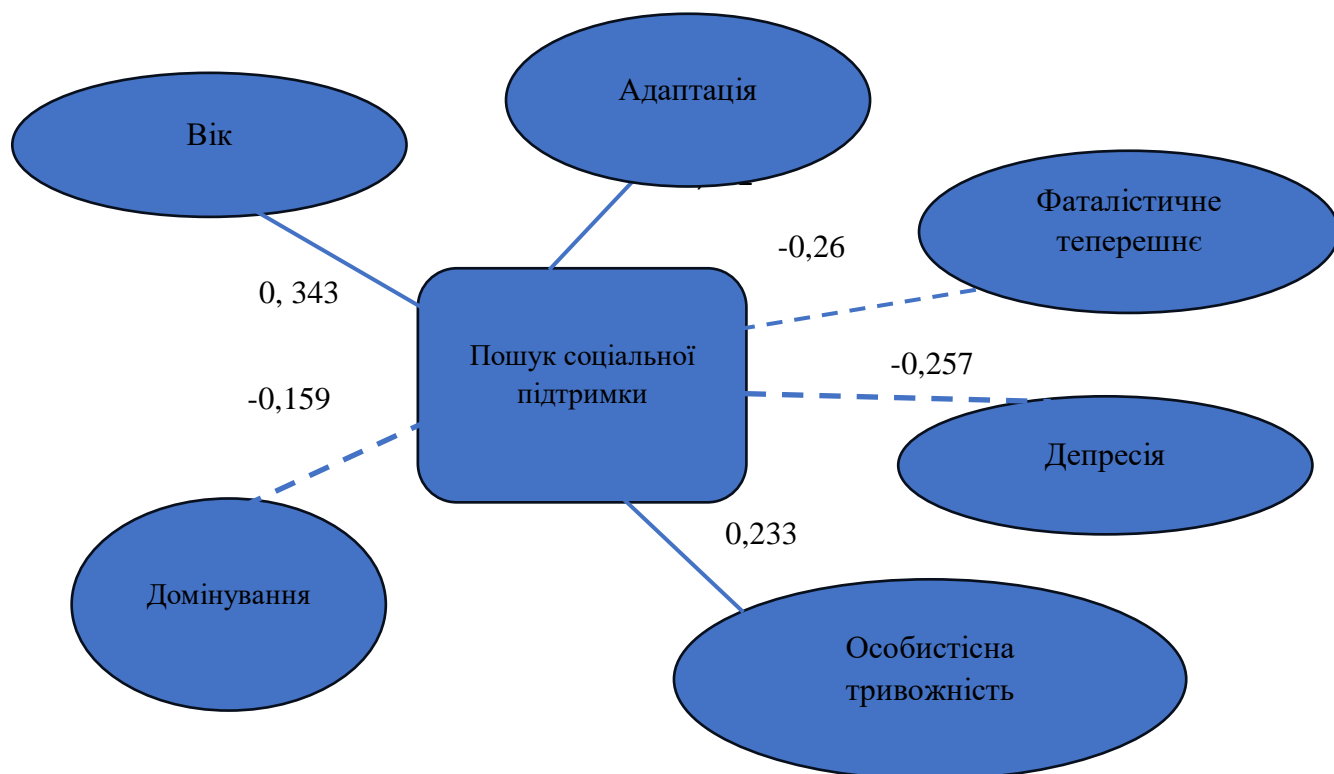


Рис. 3.9. Кореляційна плеяда для копінг- стратегії «пошук соціальної підтримки».

На формування та прояв копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» впливають декілька факторів. Як показано на рис. 3.9. прямий зв'язок на пошуком соціальної підтримки є адаптацією ($r= 0,222$). Тобто при збільшенню адаптації людина частіше буде звертатись за допомогою у вирішенні проблем. Також прямий зв'язок було встановлено між віком та копінг-стратегією ($r= 0,343$), це означає що з віком людина схильна до пошуку підтримки у своєму оточенні та вирішувати проблеми завдяки ним. Рівень особистісної тривожності також має прямий зв'язок з активною поведінковою стратегією ($r= 0,233$). Це означає, що при підвищенні особистісної тривожності людина не може сама впоратись із ситуацією, тому буде звертатись за допомогою для ефективного вирішення проблем. Зворотній зв'язок між пошуком соціальної підтримки було встановлено з фаталістичним теперішнім ($r= -0,26$), проявом депресії ($r= -0,257$) та домінуванням ($r= -0,159$). Це означає, що при високому рівні

фаталістичного, безпорадного та безнадійного ставлення до майбутнього людина буде менше контактувати з оточуючими та прагнути підтримки від них ($r = -0,26$). Також це можна виявити при високому рівні прояву депресивних симптомів ($r = -0,257$). Якщо у людей основна копінг-стратегія це пошук соціальної підтримки, то при комунікуванні вони будуть меншою мірою прагнути контролювати та впливати на оточуючих. Таким чином, можна припустити, що вік, адаптації та особистісна тривожність збільшують пошук соціальної підтримки, а фаталістичне ставлення до теперішнього та прагнення у домінуванні, так само, як і ступінь вираженості симптомів депресії, навпаки, зменшує використання цієї копінг стратегії.

Також за аналізом результатів дослідження встановлено, що негативне ставлення до минулого погіршує емоційний комфорт ($r = -0,168$) та збільшує порушення адаптації ($r = 0,173$). Враховуючи реконструктивну природу минулого, таке негативне ставлення може бути пов'язане або з реальним переживанням неприємних чи травматичних моментів, або з негативною реконструкцією не дуже складних ситуацій, або з поєднанням обох факторів. Вік та інтернальність покращують гедоністичне сприйняття теперішнього ($r = 0,182$) і ($r = 0,35$) відповідно. Тобто з віком люди схильні сприймати теперішнє відірваним від минулого та майбутнього, та орієнтацією на отримання задоволення. Так само зв'язок було встановлено впливом збільшення інтернальності, тобто схильність брати на себе відповідальність за події підвищує ставлення людей до гедоністичного сприйняття теперішнього.

Інтернальність також збільшує зусилля, спрямовані на майбутні цілі та потенційні винагороди ($r = 0,128$). Це означає що при відповідальності за результати буде збільшуватись орієнтація на планування цілей та мотивацію на їх досягнення. При тому вік та особистісна тривожність зменшують загальну орієнтацію на майбутнє ($r = -0,127$) та ($r = -0,21$) відповідно. Позитивне ставлення до свого минулого зменшує особистісну тривожність

($r = -0,176$), тобто при прийнятті власного минулого та досвіду зменшується особистісна тривожність. На основі опитування та результатів дослідження було встановлено, що депресія більше проявляється частіше у тих, хто на момент проведення дослідження мешкає в інших країнах ($r = 0,285$). Тобто ті хто був змушений переїхати до іншої країни через повномасштабну війну в Україні наразі переживає високий рівень депресії. При цьому емоційний комфорт та інтернальність знижують імовірність виникнення чи погіршення симптомів депресії ($r = -0,176$), ($r = -0,163$) відповідно.

Кореляційна плеяда для фаталістичного сприйняття теперішнього представлена на рисунку 3.10.

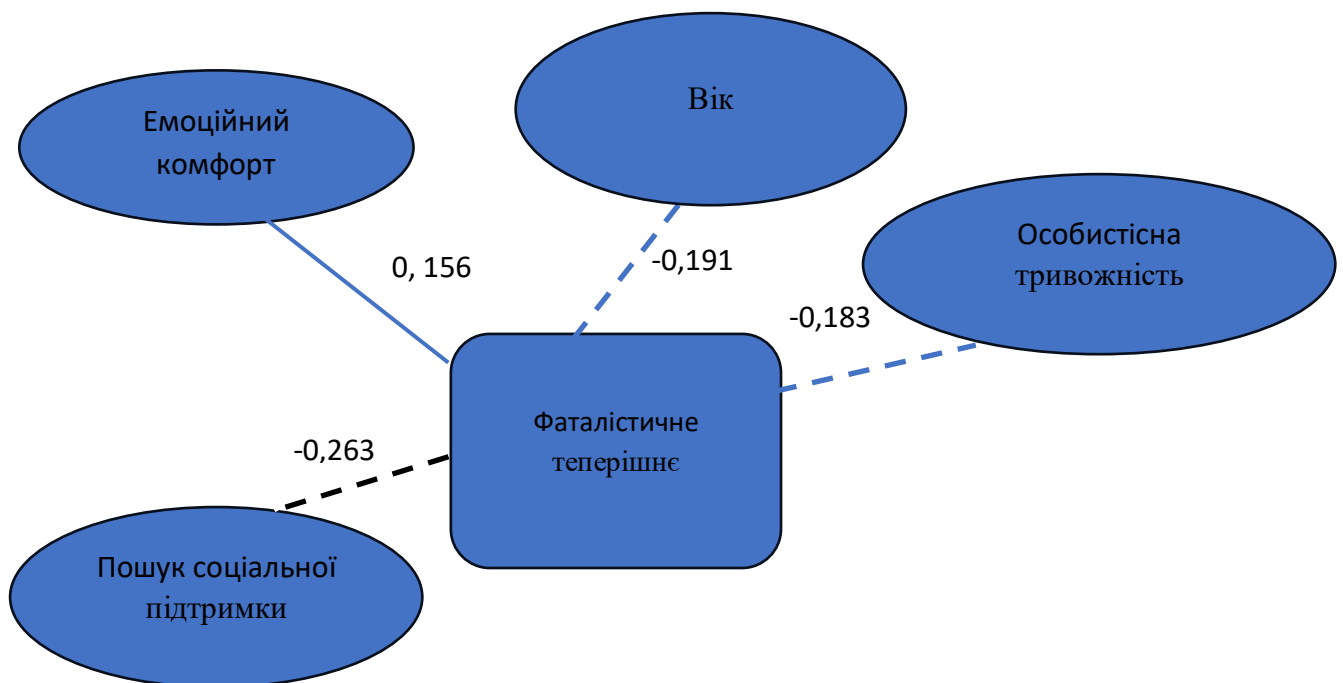


Рис. 3.10. Кореляційна плеяда для фаталістичного сприйняття теперішнього

На рис. 3.10. представлена кореляційна плеяда для фаталістичного сприйняття теперішнього. Фаталістичне теперішнє має прямий зв'язок з емоційним комфортом ($r = 0,156$), тобто при орієнтації на переконання зумовленості та не залежності майбутнього, підвищується емоційний комфорт. Також фаталістичне теперішнє має зворотній кореляційний зв'язок із пошуком соціальної підтримки ($r = -0,263$), що зменшує особистісну

тривожність ($r = -0,183$), та зменшується з віком ($r = -0,191$) і така поведінка сприяє на емоційний комфорт ($r = -0,176$). Тобто, це означає, що з віком, фактор сприйняття фаталістичного теперішнього зменшується, так само як і копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки для вирішення труднощів, при цьому зменшується особистісна тривожність.

Кореляційна плеяда для учасників які мешкають в інших країнах представлена на рисунку 3.11.

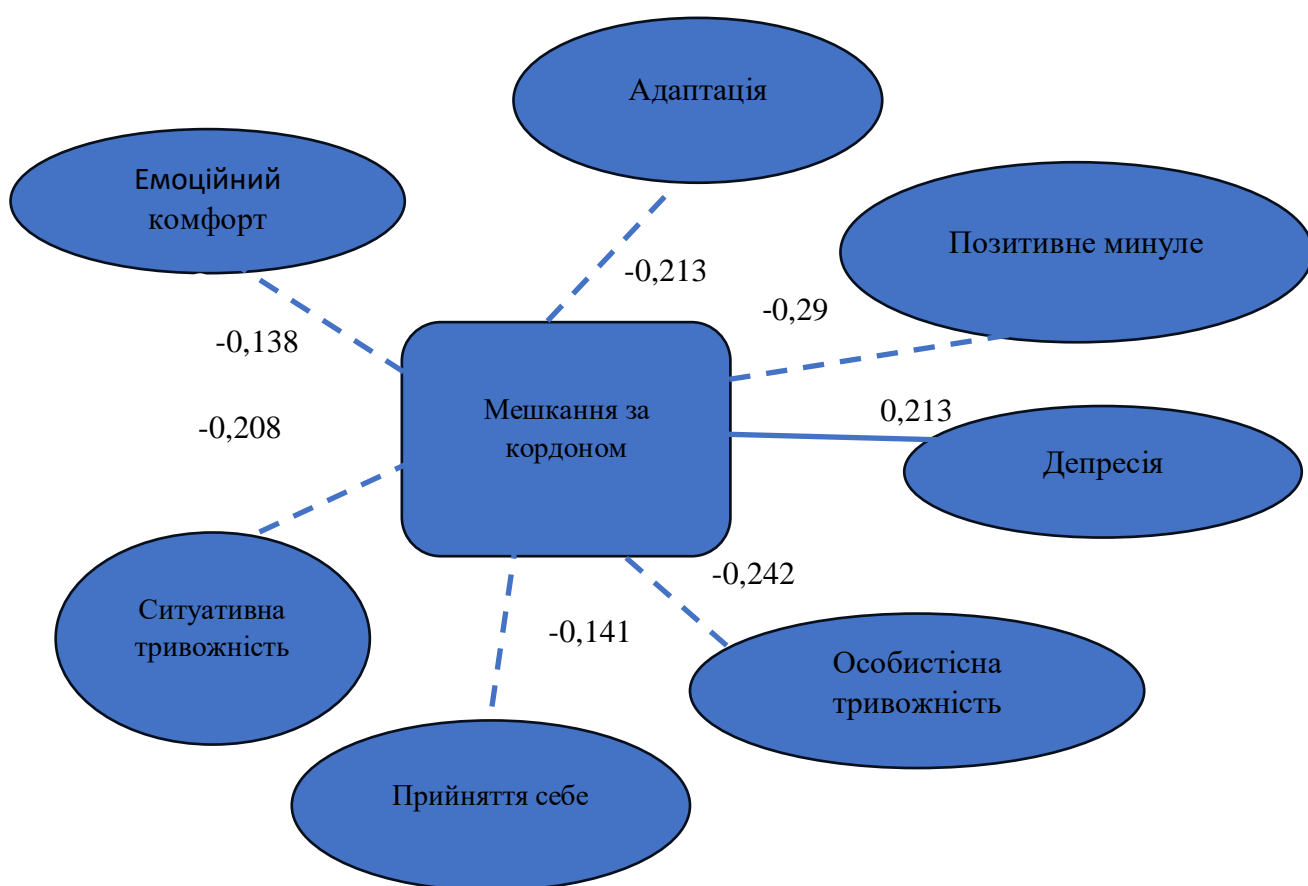


Рис. 3.11. Кореляційна плеяда «мешкання за кордоном»

На основі кореляційно плеяди, що представлена на рис. 3.11., можна виявити зворотній зв'язок, що перебування за кодоном країн, зменшує як ситуативну ($r = -0,242$), так і особистісну тривожність ($r = -0,208$), покращує адаптивність молодих людей, однак, погіршує емоційний комфорт ($r = -0,138$) та прийняття себе ($r = -0,141$). Перебування за кодоном погіршує

відношення до свого минулого в Україні ($r = -0,29$). Перебування в Україні чи за її межами не впливає на вибір копінг-стратегії. Тобто це означає, що люди які змушені були виїхати в іншу країну через повномасштабну війну в Україні, наразі краще адаптовані до змін навколишнього середовища, не відчувають поточний стан тривоги, але при цьому перебування за кордоном знижує емоційний комфорт, тобто впевненість, спокій та погіршує процес прийняття себе, тобто не проявляється реалізм в оцінці своїх якостей, здібностей та можливостей. Було встановлено прямий зв'язок між перебуванням в іншій країні та проявом депресії ($r = 0,213$). Тобто у тих хто на момент проведення дослідження мешкали в іншій країні може спостерігатися прояв депресивної симптоматики.

Таким чином, на основі статистичного аналізу отриманих даних можна виявити, що на процес прояву копінг-стратегій та часових орієнтацій впливає багато чинників. Так можна припустити, що у багатьох людей вік має кореляційний зв'язок з адаптацією, тобто з віком адаптація погіршується, що приводить до копінг-стратегії «уникнення», але при цьому підвищується рівень інтернальності. Висока інтернальність, тобто внутрішній локус контролю, має прямий зв'язок вибором копінг-стратегії «вирішення проблем», що підвищує емоційний комфорт. Зворотній зв'язок інтернальність має з уникненням. Також було встановлено, що вік значно підвищує вибір копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки», при якій підвищується особистісна тривожність, яка зворотнім зв'язком впливає на копінг-стратегії «вирішення проблем».

Також кореляційний зв'язок було встановлено в залежності мешкання учасників на момент проходження дослідження. У учасників які мешкали за кордоном знижений емоційний комфорт та прояв тривожності, при цьому підвищений рівень депресії, при заниженій інтернальності.

3.3. Практичні рекомендації.

Стрес – це невід’ємна частина життя. Він може бути викликаний різними факторами, такими як, зовнішні фактори, при яких важкі життєві обставини. внутрішні фактори, особистісні особливості, такі як підвищена тривожність, перфекціонізм, низька самооцінка.

Стрес може мати як позитивний, так і негативний вплив на людину. У невеликих дозах він може бути мотивуючим фактором, який спонукає до досягнення цілей, творчості та інновацій. Однак, якщо стрес є постійним або надмірним, він може призвести до психічних проблем, наприклад тривога, депресія, панічні атаки, фобії. Фізичні проблеми, такі як серцево-судинні захворювання, проблеми з травленням, порушення сну, головні болі, стомлюваність, також можуть бути результатом надмірного стресу. Уміння справлятися зі стресом є важливим для здоров’я людини, як фізичного, так і психічного. Стрес – це невід’ємна частина життя, і важливо навчитися справлятися з ним, щоб не допустити негативних наслідків.

Стресова ситуація вимагає від людини певних зусиль, як психічних, так і поведінкових. Існує багато різних стратегій подолання стресу, і важливо вибрати ту, яка найбільш ефективна в конкретній ситуації.

Для підтримки психічного здоров’я та ефективного подолання кризових ситуацій М. Лахад запропонував власну багатовимірну модель «зустрічі зі світом» – ресурсорієнтована модель стресоподолання. Ця модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності для людини. Модель «BASIC Ph» – це деякий «міст над прірвою», що допомагає людині «вирости» з кризової ситуації, «з’єднати» її внутрішнє «Я» та зовнішній «Світ»[70]. Ця модель базується на природних механізмах подолання стресу, яких М. Лахад виділив шість типів. Модель припускає, що кожна людина може мати шість можливих рис, кожна з яких представляє різні стилі подолання, і що чим більше з цих стилів людина здатна використовувати, тим більшу стійкість вона може розвинути, щоб відновити відчуття контролю в ситуації, яка інакше лякала.

1. B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.
2. A – Affect – вираження емоцій та почуттів.
3. S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.
4. I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.
5. C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.
6. Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.

Отже, B (Belief & values) означає переконання. Переконання може бути важливим фактором життєстійкості. Це може бути віра або будь-яке інше спільне переконання, засноване на внутрішніх цінностях. Спільні переконання особливо корисні, оскільки вони також забезпечують зовнішню підтримку. A (Affect) – почуття або емоція. Висловлюючи почуття через емоції, людина може поділитися страхом, гнівом, сумом тощо, отримати зовнішнє підтвердження цих почуттів і відчувати себе менш самотньою. S (Socialization) – соціальна підтримка. Шукаючи підтримки через дружбу або організації, людина може отримати почуття відповідальності в групі, що може допомогти їй залишатися на землі. Зменшення ізоляції та підвищення соціальної відповідальності може відновити емоційну безпеку. I (Imagination) – уява. Творчість – це метод подолання травми, який особливо корисний для дітей. Творче вираження думок і почуттів може забезпечити більш безпечний вихід для емоцій через мистецтво, письмо, драму чи музику. C (Cognition, thought) – когнітивний. Когнітивні навички подолання включають вирішення проблем і прямий підхід до проблеми. Розробка стратегій разом з іншими може допомогти почуватися менш самотніми і більше контролювати ситуацію. Ph (Physical) – фізичний аспект, тіло. Спосіб боротьби зі стресом, який передбачає переключення на фізичну активність тіла. Цей метод пов'язаний з фізичними можливостями організму, такими як здатність відчувати через слух, зір, нюх, дотик, смак, гаряче і холодне, біль і

задоволення, орієнтацію і напругу або внутрішнє розслаблення. Він також включає різні види фізичної активності (фізичні вправи або фізичні тренування, ходьба, походи, скелелазіння тощо) та тілесні практики (техніки релаксації, дихальні вправи тощо). Фізична активність має подвійну перевагу: вона забезпечує неформальне опрацювання ситуації та непрямий вихід для емоцій.

Кожен використовує ці стилі подолання труднощів у своєму житті, будь то серйозна криза або незначне роздратування. Деякі з цих стилів вже відомі, деякі знайомі, а деякі є чужими для звичного способу життя, але чим більше людина вчиться використовувати різні стратегії, тим більш стійкою вона стає[38].

Коли йдеться про психокорекційну роботу, варто розглянути такі підходи, як тілесно-орієнтована психотерапія, когнітивно-поведінкова терапія та позитивна терапія.

Тілесно-орієнтована психотерапія - це психологія, яка базується на тілесності та емоціях людини, і ґрунтується на цілісному підході до вирішення труднощів, стресів і криз, з якими люди стикаються протягом життя. Це система психологічної допомоги, підтримки, лікування та корекції широкого спектру людських проблем. Ключовою особливістю тілесно-орієнтованої терапії є те, що робота з тілом створює унікальні можливості для терапевтичного впливу «поза цензурою свідомості», дозволяючи виявити справжні причини хворобливих проблем і отримати доступ до глибинних рівнів несвідомого, представлених в тілі. Під час терапевтичної роботи стають усвідомленими і доступними для зміни негативні стани та емоції: гнів, лють, агресія, страх, тривога, гіперконтроль тощо. Ця особливість робить тілесно-орієнтований підхід дуже ефективним у наданні психологічної допомоги та створенні умов для вирішення проблем, якими рясніє життя людини[51]. Існує багато різноманітних технік в рамках цього напрямку, які можна категоризувати в залежності від мети. Практичними рекомендаціями може бути такі техніки, як дихальні вправи, зосереджуючи

увагу на розмірному диханні можна знизити. Техніки тілесного усвідомлення і контакту з тілом, робота з тілом, яка припускає встановлення зв'язку між тілесними відчуттями та думками і емоціями. Техніки заземлення, яка направлена на відчуття опори та встановленню зв'язку з реальністю і самовідчуттям. Техніки центрування. Центруванням називається відчуття глибинного контакту з собою, власним внутрішнім світом, відчуття власної цілісності. Техніки роботи з психологічними кордонами. Міцні й одночасно гнучкі кордони є ознакою зрілої та гармонійної особистості. Через роботу з тілом можна дослідити власні кордони, укріпити їх спочатку на фізичному рівні, а потім і на емоційному, соціальному та інших рівнях. Техніки роботи із взаємодією та стосунками. Тілесні практики дозволяють вийти за рамки тільки вербального компонента спілкування і дослідити несвідомі процеси, що виникають у стосунках. Такі методики можуть застосовуватися як для взаємодії клієнта і терапевта, так і для роботи з парами чи у групах. Техніки роботи з емоціями. Будь-яке емоційне переживання має тілесний відбиток. За допомогою технік тілесно орієнтованої терапії можна навчитися усвідомлювати власні почуття, виражати їх тілесно різними способами, дослідити емоційні блоки та навчитися регулювати власний емоційний стан[51].

Впливаючи на фізичне тіло, соматоцентрична терапія здатна змінювати психологічний стан у позитивний бік. Соматоцентрична терапія - це специфічний метод роботи з пацієнтом. Специфічний тому, що соматоцентрична терапія не ділить людину на різні частини, а тому, що пацієнт - це перш за все тіло і його енергія. Сьогодні соматоцентрична терапія поєднує в собі роботу з тілом і розумом. Вона базується на наступній аксіомі: Тіло і розум нерозривно пов'язані між собою. Те, як ви думаєте, може впливати на те, як ви себе відчуваєте. І навпаки, це теж вірно. Але на відміну від розуму, тіло не може брехати[37, с. 56].

Через соціальні та культурні умови люди намагаються приховати свої постійні сумні думки, депресію та відчуття безнадії. Але завдяки

"безпечному" впливу тіла цю ситуацію можна виправити. Тілесно-орієнтована терапія не тільки покращує настрій і самопочуття, а й дозволяє дивитися в майбутнє якщо не з оптимізмом, то принаймні з надією.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – це форма короткострокової поведінкової терапії. Вона допомагає людям вирішувати проблеми. КПТ також визначає взаємозв'язок між переконаннями, думками і почуттями та їхньою поведінкою. Завдяки КПТ люди дізнаються, що їхні переконання безпосередньо впливають на те, як вони реагують на певні ситуації. Іншими словами, процес мислення людини визначає її поведінку та вчинки. Когнітивно-поведінкова терапія – це не окремий вид терапії. Це узагальнюючий термін для групи терапевтичних методів. Ці методи мають певну схожість з точки зору терапевтичної методології. До групи входять раціональна емоційно-поведінкова терапія, когнітивна терапія та діалектична поведінкова терапія. Одним з найголовніших принципів КПТ є когнітивний принцип, який полягає на тому, що людська реакція на певну подію залежить від значення якого людина її наділяє. До когнітивних технік відноситься «Психоендукція». Завдяки цій техніці терапевт нормалізує проблему, представляє дослідження з чого сформована проблема і як її долати. Техніка «Сократівський діалог», яка направлена на спонукання пацієнта пізнати власну точку зору та розвинути нові погляди[11]. Техніка «Ідентифікація НАДів. Щоденник запису думок». За допомогою цієї техніки можна працювати з різними рівнями когніцій, такими як негативні автоматичні думки (НАДи), глибинні переконання (ГП) та проміжні переконання (ПП). Перший рівень втручання скеровуємо на роботу з НАДами. Техніка спрямована на роботу з негативними думками та їх ідентифікацію. Техніка дистанціювання від думок, вона допомагає переключити увагу на щось корисне чи приємне і тим самим послабити важкі емоції. До експеріментальних технік КПТ (анг. expeience – досвід, переживання, враження) спрямовані на те, щоб опрацювати минулий непростий досвід, який став причиною формування дисфункційних глибинних переконань.

Техніка імагінативна рескрипція. При імагінативній рескрипції обробляються та змінюється спогади, які характеризуються відчуттям загрози. Негативні емоції замінюються позитивними, наприклад, відчуттям безпеки, радості і задоволення[2]. Техніка крісел, ця техніка використовується для роботи з глибинними переконаннями та проміжними переконаннями. Техніка лист собі, яка використовується для роботи з базовими потребами через написання листа своєї здорової частки, звертаючись до своєї дитячої частки. Поведінкові техніки КПТ суттєво впливає на думки й емоції, «змінюючи дії, можна змінити думки та емоції»[11]. Поведінкові техніки допомагають пацієнту здобути нові поведінкові навички і відкоригувати ригідні глибинні переконання. Техніка «Поведінкова активація», яку використовують при роботі з депресією, коли зменшується поведінкова активність. Техніка «Поведінкові експерименти», яка допомагає перевірити достовірність переконань пацієнта. Тренінги асертивності. За словами А. Бека тренінг асертивності - це "короткотерміновий курс навчання, який спрямований на допомогу людям розвинути навички асертивної поведінки[47]. Тренінг спрямований на формування відмінної поведінкової реакції на проблему з якої стикнувся пацієнт. Підхід майндфулнес (англ. Mindfulness – повна свідомість, зосередженість, уважність). Техніка спрямована на концентрації уваги на теперішньому та свідомо зосереджуватись на тому що відбувається тут і тепер[25]. «Практика усвідомлення має величезний вплив на наше здоров'я, благополуччя та щастя»[12, с. 11].

Когнітивно-поведінкова терапія базується на переконанні, що те, як людина сприймає події, визначає те, як вона буде діяти. Не самі події визначають дії чи почуття людини. Ці негативні думки можуть впливати на концентрацію людини. Вона може сприймати лише негативні речі, які відбуваються. Як наслідок, вона може блокувати або уникати думок чи дій, які могли б кинути виклик системі негативних переконань.

Негативна система переконань може стати сильнішою. Людина ризикує потрапити в пастку замкненого і безперервного циклу тривоги. Когнітивно-

поведінкові терапевти вважають, що ми можемо керувати своїми думками. Вважається, що це безпосередньо впливає на наші емоції та поведінку. Процес регулювання називається когнітивною реструктуризацією. Аарон Т. Бек - психіатр, якого вважають батьком когнітивної терапії[79]. Він вважав, що спосіб мислення людини може мати коріння в дитинстві. Він виявив, що певні когнітивні помилки можуть призвести до депресивних або дисфункціональних припущень. Когнітивно-поведінковий процес базується на освітній моделі. Людям, які проходять лікування, допомагають відучитися від негативних реакцій і засвоїти нові. Це позитивні відповіді на складні ситуації. КПТ допомагає розбити серйозні проблеми на маленькі, керовані частини. Терапевти допомагають людям ставити і досягати короткострокових цілей. Потім терапевт поступово коригує те, як людина, яка проходить лікування, думає, відчуває і реагує на складні ситуації.

Позитивна психотерапія – це підхід до психічного здоров'я, який має на меті сприяти особистісному зростанню і допомагати людям процвітати, а не просто мати справу з негативними аспектами ситуації. Дослідження показали, що ця терапія може підвищити рівень щастя і задоволеності навіть у людей без фізичних або психічних захворювань. Зосереджуючись на позитивних аспектах лікування, терапевти намагаються допомогти людям взяти на себе особисту відповідальність за своє лікування. Визначаючи сфери для зростання, клієнти краще підготовлені до того, щоб рухатися вперед і реалізувати свій вроджений потенціал. Один з основних принципів позитивної психотерапії полягає в тому, що всі люди мають дві основні здібності: сприйняття і любов. Завдяки позитивній психотерапії люди можуть використовувати ці здібності для розвитку корисних якостей[79].

Наприклад, здатність до сприйняття, яка пов'язана зі знанням, може допомогти розвинути вторинні здібності до точності, чесності та порядку. Здатність до любові, або емоційного подолання, може допомогти людині розвинути терпіння, довіру і віру. Ці якості посилюють здатність клієнта долати перешкоди та керувати ситуацією. Також рекомендується

практикувати вдячність, прощення та емпатію, щоб стати більш стійкими до майбутніх викликів і жити щасливіше в сьогоденні[36]. Основними техніками позитивної психотерапії є позитивне тлумачення, пошук позитивної інтерпретації негативного моменту, розширення спектра концепцій, тобто відвернути увагу клієнта від заїжджених концепцій, пошук нових. Вкористання метафор, анекдотів, притч для більш розвиненого та глибокого пошуку ресурсу для вирішення проблеми. Расфіксування ідей, це постановка питань таким чином, щоб проаналізувати ситуацію зі всіх можливих варіантів її вирішення. Транскультуральний підхід, це вивчення унікальності пацієнта, для розуміння індивідуальних конфліктів і має значні соціальні наслідки. Також можна використовувати такі методики диференціально-аналітичний та Вісбаденський опитувальники.

Рекомендації щодо профілактики стресового стану мають велике значення, бо стрес, є важливою частиною людського життя. Стрес з одного боку мобілізує фізичні та психічні ресурси за для подолання проблем, але з іншого боку, при силі та тривалості, є причиною виникнення перевиснаження організму та психіки. Це призводить до виникнення фізичні хвороби (хронічні захворювання, простуда, мігрені тощо), так і психологічні (депресія, ПТСР, панічні атаки тощо). Тому важливо навчитися регулювати рівень стресу, в межах особистісних можливостях витримувати його, звертаючись за допомогою до спеціалістів. Сформовано багато психологічних методик для діагностування рівня стресу[52]. Одні з найбільш поширених опитувальників для діагностики рівня стресу: опитувальник стресу Спілберга-Хайманса (PSS), опитувальник оцінки стресу (PSS), шкала загального стресу (PSS)[24].

Рекомендації щодо профілактики депресії дуже перегукуються з наведеними вище, проте, депресія, особливо середнього та важкого ступеню – це вже дуже серйозне захворювання, яке потребує обов'язкової консультації лікаря. Для запобігання депресії можна надати наступні рекомендації. Депресія разом з фізичними хворобами може серйозно

зашкодити людині. Здібності хворої людини обмежуються, вона змушена змінювати спосіб життя, а в деяких випадках депресія призводить до найгірших наслідків. Тому дуже важливо дбати не тільки про тіло, а й про психічний стан. Психотерапевтичні рекомендації щодо профілактики депресії спрямовані на те, щоб допомогти людям зміцнити свій психологічний стан і зменшити ризик розвитку депресивної симптоматики. Психологічні методики діагностування депресії – т це інструменти, які використовуються для виявлення симптомів депресії та визначення їхньої тяжкості. Тести на визначення депресії відносяться до статистичних методів діагностики – вони досить точні, зручні та швидкі в обробці. Опитувальників для діагностики депресії, це шкала депресії Гамільтона (HDRS), шкала Монтгомері-Асберга для оцінки депресії (MADRS), опитувальник депресії CES-D. Найбільш поширених інтерв'ю для діагностики депресії: клінічна інтерв'ю-оцінка психічного стану (MINI), стандартизоване клінічне інтерв'ю для оцінки депресії (SCID-D). Найбільш точні результати діагностики депресії можна отримати, використовуючи комбінацію опитувальників та інтерв'ю.

Тривога — природне відчуття страху перед загрозою, яке дозволяє її помітити і вжити відповідні заходи. Якщо причина небезпеки відома, вживається термін страх, а якщо важка для визначення — термін тривога. Патологічні стани характеризуються неадекватністю інтенсивності реакції до причини, яка є джерелом страждання, і заважає життєдіяльності пацієнта. Загальний принцип профілактики, залежить від виду та прояву тривожності. Якщо це страх, то зазвичай вимагається тільки підтримки шляхом надання відповідної інформації, але якщо цього не достатньо потрібно застосувати спочатку психотерапевтичні методи[55]. Якщо це вторинна тривога то необхідно розпочати з етіологічного лікування основного захворювання, такого як соматичного та психічного, або скоригувати фармакотерапію, яка може спричиняти тривожні побічні симптоми. Якщо це первинна тривога, то таку тривогу, яка з'являється раптово або значно посилюється при

невротичних розлада. Це зазвичай є наслідком труднощів у пристосуванні до змінених ситуацій, тобто причиною адаптивних розладів. Первинна тривога проявляється у формах гострої реакції на стрес, ПТСР, дисоціативних або конверсійних розладів та посилення інших форм невротичних розладів, тому первинним значенням при допомозі є детальний збір анамнезу, встановлення правильного діагнозу, психотерапевтичні втручання, які мають допомогти пацієнту знайти вирішення проблем, що викликають тривогу, зі скеруванням для психіатричної консультації, включно[33]. Для діагностування рівня тривоги в терапевтичній або діагностичній практиці можна використати такі методики: шкала тривоги Спілбергера (STAI), шкала тривоги Бека (BAI), шкала тривоги Гамильтона (HAM-A). Також для діагностики можна використовувати інтерв'ю, такі як: клінічна інтерв'ю-оцінка психічного стану (MINI), стандартизоване клінічне інтерв'ю для оцінки тривоги (SCID-D). Таким чином, підходів, технік та методик в психологічній науці для стабілізації психічного стану особистості велика кількість, найголовніше, щоб знайти той підхід, за допомогою якого психолог та клієнт, пацієнт зможуть прийти до ефективного вирішення проблем та позитивного, задовільного результату.

Висновки до третього розділу

В результаті проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що у 75% учасників визначена адаптивність, 57% молодих людей мають емоційний комфорт та приймають себе, 73% мають високу інтернальність, 50% учасників дослідження прагнуть домінувати. Основною конструктивною копінг-стратегією учасників дослідження вирішення проблем (60%), це підтверджує висока адаптивність. При цьому частина учасників (33%) мають певні труднощі з використанням соціальної підтримки, а 30% опитуваних проявляють дуже низький рівень уникнення.

Для молодих людей, що прийняли участь у дослідженні найбільш характерне гедоністичне теперішнє (юнаки – 3,59, дівчата – 3,45), але при цьому проявляють, позитивним ставленням до майбутнього(дівчата – 3,47), та минулого (юнаки – 3,54) та самостійним вибором відповідальності за нього, що підтверджується в інтернальності. Позитивне ставлення до свого минулого вказує на прийняття минулих подій, інтерпретацію власного досвіду, яка сприяє прогресу і хорошому сьогодні. Передостаннє місце з точки зору домінування, в учасників дослідження є орієнтація на майбутнє, яка стосується постановки цілей і планування того, як їх реалізувати та досягати. Найменш важливим для респондентів є фаталізм теперішнього, як віра в те, що все їхнє життя визначене наперед, і що вони не можуть вплинути на нього власними діями. У випадку домінування цієї темпоральної орієнтації людина вважає себе безсилою і підкоряється долі. Висока ситуативна та особистісна тривожність приблизно однаково визначається як у юнаків, так і дівчат. Також, варто звернути увагу на відмінності в рівні як ситуативної, так і особистісної тривожності в залежності від місця помешкання. Учасники які на момент проведення дослідження мешкали в Україні показали вищий рівень ситуативної та особистісної тривожності (56 та 58 відповідно), на відміну від учасників які мешкали в іншій країні. Вони продемонстрували Дуже висока тривожність є ознакою дезадаптації, сприяє емоційному вигорання та суттєво підвищує ризик виникнення психічних розладів, таких, як панічні атаки й генералізований тривожний розлад, депресія.

Було встановлено, що лише у 25% молодих людей у віці 18-23 років відсутні ознаки депресії. В 13% учасників дослідження діагностована легка депресія, 60% учасників дослідження мають помірну депресію. Особливу увагу варто звернути на 13% (8 учасників дослідження), в яких виявлена депресія середньої важкості. При оцінці гендерних проявів депресії встановлено, що в юнаків частіше виявляється як легкий, так і помірний ступінь важкості, середній ступінь мають приблизно однаковий відсоток

юнаків та дівчат. Варто зазначити, що кожна третя дівчина й лише кожний п'ятий юнак не мають проявів депресії.

За результатами статистичного аналізу було встановлено, що вибір копінг-стратегії уникнення сприяє порушенню адаптації. З віком адаптація погіршується. Висока інтернальність, тобто внутрішній локус контролю сприяє вибору копінг-стратегії «вирішення проблем» та має зворотній зв'язок з вибором уникнення. Емоційний комфорт особистості сприяє вибору стратегії «вирішення проблем». Вік значно підвищує вибір копінг-стратегії пошук соціальної підтримки. Виявлено прямий кореляційний зв'язок між особистіною тривожністю та копінг-стратегією «пошук соціальної підтримки». Особистіна тривожність негативно впливає на вибір стратегії вирішення проблем. Тобто, чим менше людина впевнена в своїх можливостях ефективно впливати на результат, тим частіше вона шукає зовнішньої підтримки й допомоги. Вибору копінг-стратегії вирішення проблем сприяє висока інтернальність, емоційний комфорт особистості. Зменшенню вибору конструктивної копінг-стратегії, яка спрямована на пошук рішення сприяє висока особистісна тривожність й прагнення до домінування. Було з'ясовано, що порушення адаптації сприяє вибору копінг-стратегії уникнення, тоді як інтернальність, навпаки, зменшує вибір такої поведінки в конфлікті. Вік, порушення адаптації та особистісна тривожність збільшують пошук соціальної підтримки, а фаталістичне ставлення до теперішнього та прагнення до мінування, так само, як і ступінь вираженості симптомів депресії, навпаки, зменшує використання цієї копінг-стратегії.

Негативне ставлення до минулого погіршує емоційний комфорт та збільшує порушення адаптації. Враховуючи реконструктивну природу минулого, таке негативне ставлення може бути пов'язане або з реальним переживанням неприємних чи травматичних моментів, або з негативною реконструкцією не дуже складних ситуацій, або з поєднанням обох факторів.

Вік та інтернальність покращують гедонистичне сприйняття теперішнього. Інтернальність збільшує зусилля, спрямовані на майбутні цілі

та потенційні винагороди, вік та особистісна тривожність зменшують загальну орієнтацію на майбутнє. Позитивне ставлення до свого минулого зменшує особистісну тривожність.

Депресія проявляється частіше у тих, хто мешкає за межами України, емоційний комфорт та інтернальність знижують імовірність виникнення чи погіршення симптомів депресії.

Перебування за кордонами країни, зменшує як ситуативну, так і особистісну тривожність, покращує адаптивність молодих людей, однак, погіршує емоційний комфорт та прийняття себе. Перебування за кодоном погіршує відношення до свого минулого в Україні. Збільшує імовірність виникнення депресії. Перебування в Україні чи за її межами не впливає на вибір копінг-стратегії.

Також були розроблені технічні та методичні рекомендації для збереження психічного здоров'я та ефективного подолання кризових ситуацій.

ВИСНОВКИ

Враховуючи завдання кваліфікаційної роботи проаналізовано феномени копінг-стратегій та часових орієнтацій як ресурс особистості та їх взаємозв'язок. Термін «копінг» походить від англійського «to cope», а в німецькомовній психології терміни «Bewältigung» і «Belastungsverarbeitung» використовуються як синоніми в тому ж значенні. В українській психології він перекладається як адаптивна поведінка або психологічне подолання. Термін «копінг» використовується в поєднанні з іншими психологічними термінами: копінг-процес, копінг-механізм, копінг-поведінка, копінг-стиль, копінг-стратегія. На сьогодні існує багато визначень та психологічних моделей копінгу. Найбільш поширеними є моделі, пов'язані з дослідженням психологічного стресу. У цьому контексті копінг-стратегія визначається як стратегія дій, яку людина використовує в ситуаціях психологічної загрози, особливо в контексті адаптації до загрози фізичному, особистісному та соціальному благополуччю. У широкому сенсі копінг-стратегія включає в себе всі види взаємодії із зовнішніми або внутрішніми завданнями - спроби впоратися або зменшити, пристосуватися або уникнути вимог проблемної ситуації. Додаткові умови - як зовнішні, що характеризують саму задачу, так і внутрішні, що представляють психологічні особливості особистості - конкретизують зміст копінг-стратегії і відрізняють її від простої адаптації. Основним завданням копінгу, таким чином, є забезпечення і підтримка благополуччя людини, її фізичного і психічного здоров'я, а також задовільних соціальних відносин. Поняття «часова перспектива» було введено Л. Франком. З того часу значення виразу «часова перспектива особистості» зазнало різноманітних інтерпретацій і залишається неоднозначним. Існує багато способів розуміння та визначення цього явища. Найбільш впливовою та розробленою на сьогодні є концепція американського соціального психолога Ф. Зімбардо та його співавтора Ілони Бонівелл, які вважають, що часову перспективу можна розглядати з

когнітивної, емоційної та соціальної точок зору і що в її структурі можна виділити відповідні компоненти. Їхнє дослідження також показало, що формування часової перспективи залежить від культурних цінностей, рівня освіти, моделі сім'ї, соціально-економічного статусу, політичної та економічної ситуації в країні, травматичних подій та особистих успіхів у минулому суб'єкта. У такому випадку вона може слугувати одиницею аналізу психологічного часу впродовж життя людини і бути найкращим предиктором копінг-поведінки. У зв'язку з цим пропонується розрізняти такі структурні компоненти часової орієнтації особистості: мотиваційні та поведінкові характеристики ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього, когнітивні характеристики, такі як актуальність та важливість часу когнітивні характеристики, такі як актуальність і репрезентація різних моментів часу, емоційно-оціночні характеристики. Темпоральну орієнтацію людини можна розглядати як фактор формування її копінг-поведінки та ставлення до певного періоду життя.

У відповідності до завдань кваліфікаційної роботи, організовано емпіричне дослідження. Визначені його завдання, підбрані та обґрунтовані необхідні діагностичні методики. В умовах військового часу емпіричне дослідження проводиться в форматі онлайн, з використанням соціальної мережі Telegram і електронної платформи Google forms. Була сформована репрезентативна вибірка. В дослідженні прийняли участь 60 молодих людей, громадян України, 36 дівчат й 24 юнаків (60 % та 40 % відповідно) від 18 до 23 років більшість дівчат навчається (39%), або поєднує навчання та роботу (38,9%), серед юнаків, що прийняли участь в дослідженні більшість поєднує навчання та роботу (41,7%), або працює – 33,3%. Більшість молодих людей (75%) на момент дослідження мешкають в Україні (в іншій країні перебувало 25% учасників). За даними анкетування було з'ясовано, що більшості учасників дослідження (45,7% юнаків та 47,2% дівчат) подобається їхнє сьогодення. 33,3% молодих людей, що прийняли участь у дослідженні вважають, що в майбутньому їх очікує значно більше позитивного, ніж вони

мають сьогодні. 12,5% юнаків та 16,7% дівчат ностальгують за минулим, 2 учасникам дослідження (3,3%) складно визначитися. Гендерні відмінності в суб'єктивній оцінці власного стану по відношенню до часової орієнтації відсутні.

Проведено аналіз та статистичну обробку результатів дослідження. Встановлено, що основною конструктивною копінг-стратегією учасників дослідження вирішення проблем (60%), це підтверджує висока адаптивність. При цьому частина учасників (33%) мають певні труднощі з використанням соціальної підтримки, а 30% опитуваних проявляють дуже низький рівень уникнення. Для молодих людей найбільш характерне гедоністичне теперішнє (юнаки – 3,59, дівчата – 3,45), але при цьому проявляють, позитивним ставленням до майбутнього(дівчата – 3,47), та минулого (юнаки – 3,54) та самостійним вибором відповідальності за нього, що підтверджується в інтервальності. Позитивне ставлення до свого минулого вказує на прийняття минулих подій, інтерпретацію власного досвіду, яка сприяє прогресу і хорошему сьогодні. Передостаннє місце з точки зору домінування, в учасників дослідження є орієнтація на майбутнє, яка стосується постановки цілей і планування того, як їх реалізувати та досягати. Найменш важливим для респондентів є фаталізм теперішнього, як віра в те, що все їхнє життя визначене наперед, і що вони не можуть вплинути на нього власними діями. У випадку домінування цієї темпоральної орієнтації людина вважає себе безсилою і підкоряється долі. Висока ситуативна та особистісна тривожність приблизно однаково визначається як у юнаків, так і дівчат. Також, варто звернути увагу на відмінності в рівні як ситуативної, так і особистісної тривожності в залежності від місця помешкання. Учасники які на момент проведення дослідження мешкали в Україні показали вищий рівень ситуативної та особистісної тривожності (56 та 58 відповідно), на відміну від учасників які мешкали в іншій країні. Вони продемонстрували.

Встановлено, що лише у 25% молодих людей у віці 18-23 років відсутні ознаки депресії. В 13% учасників дослідження діагностована легка депресія,

60% учасників дослідження мають помірну депресію. Особливу увагу варто звернути на 13% (8 учасників дослідження), в яких виявлена депресія середньої важкості. При оцінці гендерних проявів депресії встановлено, що в юнаків частіше виявляється як легкий, так і помірний ступінь важкості, середній ступінь мають приблизно однаковий відсоток юнаків та дівчат.

За результатами статистичного аналізу встановлено, що вибір копінг-стратегії уникнення сприяє порушенню адаптації. З віком адаптація погіршується. Висока інтернальність, тобто внутрішній локус контролю сприяє вибору копінг-стратегії вирішення проблем та має зворотній зв'язок з вибором уникнення. Емоційний комфорт особистості сприяє вибору стратегії «вирішення проблем». Вік значно підвищує вибір копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки». Виявлено прямий кореляційний зв'язок між особистіною тривожністю та копінг-стратегією пошук соціальної підтримки. Особистіна тривожність негативно впливає на вибір стратегії вирішення проблем. Тобто, чим менше людина впевнена в своїх можливостях ефективно впливати на результат, тим частіше вона шукає зовнішньої підтримки й допомоги. Вибору копінг-стратегії вирішення проблем сприяє висока інтернальність, емоційний комфорт особистості. Зменшенню вибору конструктивної копінг-стратегії, яка спрямована на пошук рішення сприяє висока особистісна тривожність й прагнення до домінування. Було з'ясовано, що порушення адаптації сприяє вибору копінг-стратегії уникнення, тоді як інтернальність, навпаки, зменшує вибір такої поведінки в конфлікті. Вік, порушення адаптації та особистісна тривожність збільшують пошук соціальної підтримки, а фаталістичне ставлення до теперішнього та прагнення до мінування, так само, як і ступінь вираженості симптомів депресії, навпаки, зменшує використання цієї копінг стратегії.

Негативне ставлення до минулого погіршує емоційний комфорт та збільшує порушення адаптації. Враховуючи реконструктивну природу минулого, таке негативне ставлення може бути пов'язане або з реальним

переживанням неприємних чи травматичних моментів, або з негативною реконструкцією не дуже складних ситуацій, або з поєднанням обох факторів.

Вік та інтернальність покращують гедоністичне сприйняття теперішнього. Інтернальність збільшує зусилля, спрямовані на майбутні цілі та потенційні винагороди, вік та особистісна тривожність зменшують загальну орієнтацію на майбутнє. Позитивне ставлення до свого минулого зменшує особистісну тривожність.

Депресія проявляється частіше у тих, хто мешкає за межами України, емоційний комфорт та інтернальність знижують імовірність виникнення чи погіршення симптомів депресії. Перебування за кордонами країни, зменшує як ситуативну, так і особистісну тривожність, покращує адаптивність молодих людей, однак, погіршує емоційний комфорт та прийняття себе. Перебування за кодоном погіршує відношення до свого минулого в Україні. Перебування в Україні чи за її межами не впливає на вибір копінг-стратегії.

Таким чином, концептуальна гіпотеза дослідження підтверджена: існують певні стратегії подолання стресу й часові орієнтації, які пов'язані між собою та впливають на психологічні ресурси особистості. Так само, підтверджена й емпірична гіпотеза дослідження: особи що використовують позитивні або негативні стратегії подолання стресу мають різні темпоральні орієнтації, внаслідок чого можуть змінюватися ресурси особистості.

Розроблені методичні рекомендації для збереження психічного здоров'я та ефективного подолання кризових ситуацій. Враховуючі складні соціально-економічні умови та воєнний стан в Україні, пошук шляхів збільшення життєвих ресурсів особистості та покращення адаптації до складних умов існування, особливо для молодих людей, які мають ставати кваліфікованими фахівцями та рушійною силою відбудови нашої країни, розкриває нові горизонти як для наукових досліджень, так і для практичних розробок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арнаутова Л., Петровська Т. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. Національний університет виховання і спорту України. Україна. Київ. 2019. С. 105–112.
2. Арнц А., Якоб Г. Схема терапія. Робота з частками. Львів: Свічадо С. 160.
3. Бабухівська Ю. ПОНЯТТЯ «СТРЕС» ТА ЙОГО ОСОБЛИВОСТІ. ТНПУ Факультет педагогіки і психології. 2018. С. 63-64.
4. Бакаленко О. А. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ. Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна. Серія «Теорія культури і філософія науки». Випуск 57. 2017, с. 76-80.
5. Большакова, А. М. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку. Наука і освіта, 1/2, 2013. С. 17-21.
6. Бірон, Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю. (Автореф. дис. канд. психол. наук). Одеса. нац. ун-т ім. І.І.Мечникова. Одеса. 2015.
7. Бондарчук, О. І. Суб'єктивне благополуччя як індикатор успішного життєвого шляху керівників освітніх організацій. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. пр. Східноукр. нац. ун-т ім. Володимира Даля, Вип. 3(3). 2018. С. 37–46.
8. Бондарчук, О. І. Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів у професійній діяльності: монографія. Київ: Наук. світ. 2008.
9. Боснюк, В. Ф. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія, Вип. 41,33.
10. Василенко, М. М. Модель застосування копінг-стратегій у професійній діяльності працівників органів внутрішніх справ України. *Юридична психологія та педагогіка*. №2. 2010. С. 124–134

11. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у Когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо. 2014. С. 148.
12. Вільямс М., Пенман Д. Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World. 2020. 288.
13. Гончар О. В., Літвінов О. М. Опитувальник Бека: опис, використання та інтерпретація. *Психологічний часопис*. 2023.
14. Гриньова В. І. Психологія стресу і копінг-стратегій. *Київський університет імені Тараса Шевченка*. 2022. С. 120.
15. Гультяєва Т. В. Особливості копінг-поведінки особистості в ситуації безробіття. Житомир, 2014. С. 99.
16. Демянчук Н. Часова орієнтація як системного-творчий фактор психологічного розвитку особистості. *Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки*
17. Заїка В., Перетятко Л. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Міністерство. Національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка. Полтава. 2016.
18. Ігумнова О. Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки саморегуляції студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. 4 груд. С. 57–63.
19. Кіреєва З.О., Швайкін С.А., Балан М.А. Детермінанти й особливості адаптації та психічних ресурсів людини під час повномасштабного вторгнення. *Український психологічний журнал*. 2023.1(19). С. 60–82.
20. Кіреєва З. Особистісні ресурси людини на різних етапах життя: колективна монографія. *Національний університет ім. І.І. Мечникова*. 2023.
21. Кічук І. В., Гончар О. В., Літвінов О. М. Депресія: ознаки, причини та лікування. *Психологічний часопис*. 2023.
22. Кічук І. В., Гончар О. В., Літвінов О. М. Взаємозв'язок між депресією та діабетом. *Психологічний часопис*. 2023.

23. Ковальова М.В. Типи часових орієнтацій особистості *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III(31), Issue: 61, 2015. С. 74-78.
24. Комплекс методик діагностики стресу. Слободська гімназія. URL: <http://nvk-sloboda.novoselitsa.cv.ua/node/352>.
25. Коромець Н. Техніки КПТ, як профілактичний засіб в духовно-формаційних розмовах. Львів. 2017. С. 38.
26. Коструба Н. Апробація методики дослідження медіарелігійності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2021. Т. 32(71). № 5. С. 28–33.
27. Кузьо Л. І., Рябовол Т. А., Кічук О. В. Часові орієнтації та їх роль у житті людини. *Психологічний часопис*. 2023.
28. Літвінов О. Взаємозв'язок між депресією, наркотиками та алкоголем. *Психологічний часопис*. 2023.
29. Максименка С. Д., Кічук О. В., Літвінова А. М. Психологія особистості. Київський університет імені Тараса Шевченка. 2022. 1 груд. С. 314.
30. Методика «Індикатор копинг-стратегий». Том 33 (72) № 2 2022 *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*.
31. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів, 2015. С. 324.
32. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна). Львівський національний університет ім. Івана Франка. URL: https://lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf.
33. Патологічна тривога і страх. *Empendium*. URL: <https://empendium.com/ua/chapter/B27.II.21.5>.
34. Пирог Г. В. Стреси у студентів: причини та прояви у міжсесійний період / Г.В. Пирог, К.А. Марчук // *International Multidisciplinary Conference «Key Issues of Education and Sciences: Development Prospects for Ukraine and Poland»: Conference Proceedings, Stalowa Wola, Republic of Poland, 20-21*

- July 2018. – Volume 6. Stalowa Wola: Izdawniciba «Baltija Publishing», 2018. – P. 135-138.
35. Подольчак Н., Дорош І., Дорош О. СУТНІСТЬ, ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТА ПІДХОДИ ДО РЕГУЛЮВАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ НА ПІДПРИЄМСТВАХ. Національний університет “Львівська політехніка”. 2013. С. 2.
36. Позитивна психотерапія. Про метод. Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана в Україні. URL: <http://positum.org.ua/pozitivna-psixoterapiya-pro-metod/>.
37. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія Том 33 (72) № 2 2022, с. 64-72.
38. Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph. Ресурсна психологія та психотерапія. [URL: https://arpp.com.ua/blog/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph](https://arpp.com.ua/blog/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph)
39. Родіна Н. В. Копінг-поведінка як психічна діяльність суб'єкта/Н. В. Родіна., 2009. Том 14. випуск 6.
40. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : дис.. д-ра психол. наук : 053. Київ, 2012. С. 43.
41. Родіна Н. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копіngu. Статті та доповіді ФПСР. 2010. С. 16.
42. Рубінський В. Поняття стресу та стресової ситуації у психологічній науці. *ТНПУ Психолого-педагогічний факультет*. 2020.
43. Рябовол Т.А. Відображення прогнозування майбутнього на різних рівнях організації особистості. Актуальні проблеми психології. 2019. № 19. С. 437–452.

44. Сенік О. Роль часової орієнтації на позитивне минуле у реалізації конструктивних поведінкових стратегій. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія*. 2013. Т. 18, № 22 Ч. 3. С. 130–138.
45. Сенік О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPF). *Соціальна психологія*. 2012. № 1/2 (51–52). С. 153–168.
46. Сікорська О. Шкода від стресу. 2023. <https://www.clinic-dnipro.com.ua/shkoda-vid-stresu/>
47. Сколота Е.В. Асертивність як складник професійного профілю майбутнього психолога. *Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського*. 2020. С. 79-81.
48. Скрипнікова М. В., Коваль О. О., Скрипніков Т. В. Опитувальник копінг-стратегій Д. Амірхана: теоретичні засади та психометричні характеристики. *Психологічний часопис*. 2023.
49. Скрипнікова М. В., Коваль О. О., Скрипніков Т. В. Часова перспектива як особистісний trait: теоретичні засади та психометричні характеристики. *Психологічний часопис*. 2023.
50. Степанов О. *Психологічна енциклопедія*. Київ : Академвидав Енциклопедія ерудита, 2006. 424 с.
51. Телесно-ориентированная психотерапия: что это и как работает. *Meclee*. URL: <https://meclee.com/ru/blog/obshchie/tilesno-oriyentovana-psihoterapiya-shcho-ce-i-yak-prasyuye>.
52. Техніки для зняття стресу. Психічний центр Без паніки. URL: <https://trevog-bolshe.net/blog/tehniky-stress>.
53. Титаренко Т.М. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2012. С. 512.
54. Ткачук Т. А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. С.14. URL: <http://ephsheir.uhsp.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/1091/копінг-стратегії.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

55. Тривожні стани. Медлюкс. Медичний центр. URL: <https://medlux.net.ua/tryvozhni-stany/>.
56. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль: Економічна думка. 2000. С. 197.
57. Шайхлісламов З., Горбенко В. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ВИЗНАЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. 2023. Т. 34 (73), Серія: Психологія. С. 64–69.
58. Шимко В. О. Психологія спілкування. Київський університет імені Тараса Шевченка. 2020. 4 груд. С. 110.
59. Цуканов Б.И. Время в психике человека. Одесса: «АстроПринт», 2000. С. 217.
60. Brooks, S.; Amlôt, R.; Rubin, G.J.; Greenberg, N. Psychological Resilience and Post-Traumatic Growth in Disaster-Exposed Organisations: Overview of the Literature. *BMJ Mil. Health* 2020, 166, 52–56.
61. Carstensen L.L. Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity / L.L. Carstensen, D.M. Isaacowitz, S.T. Charles // *American Psychologist*. – № 54. P. 165-181.
62. EFFECTS OF GENDER ROLE ON PERSONAL RESOURCES AND COPING WITH STRESS AGNIESZKA LIPÍŃSKA-GROBELNY Article in *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health* March 2011.Pp.18-27.
63. Fraisse, P. (1963). *The psychology of time*. Harper & Row.537 p.
64. Guerrero, L.K., Devito, J.A., Hecht, M.L. *The Nonverbal Communication Reader: Classic and contemporary readings* (2 ed.). Long Grove, IL: Waveland. 1999. Press. [ISBN 9781577660408](https://www.waveland.com/9781577660408/).
65. [Gender Differences in Coping with Emotional Distress | SpringerLink](#)
66. Haan N. *Coping and defending: Processes of self-environment organization*. – N.Y., Academic Press, 1977. – 346 p.

67. Hobfoll, S. E. The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied Psychology: An International Review*, 50(3). 2001. 337-421.
68. Hall, Edward T. (2000). *Intercultural communication: A reader*. pp. 280–286. ISBN 0495898317
69. Košir K. et al. Predictors of perceived teachers' and school counsellors' work stress in the transition period of online education in schools during the COVID-19 pandemic // *Educational Studies*. 2020. pp. 1–5.
70. Lahad, M., & Leykin, D. The Integrative Model of Resiliency. The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 2013. 11-32 p.
71. Lens W. Future time perspective as a motivational variable: Content and extension of future goals affect the Quantity and quality of motivation / W. Lens, M.P. Paixao, D. Herrera, A. Grobler // *Japanese Psychological Research*. Special issue: Time perspective study now. – 2012. – Vol. 54. №3. – P. 321 – 333.
72. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. – N.Y., 1984. – 218 p.
73. Maddi S. R., Khoshaba D. M., Harvey R. H., Fazel M., Resurreccion N. The personality construct of hardiness, V: Relationships with the construction of existential meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*. 2011. № 51(3). P. 369–388. DOI: 10.1177/0022167810388941.
74. Mandrik A. *Coping strategies*. Academia.edu.
75. New perspectives on time perspective and temporal focus / A.J. Shipp, Y. Fried, D.M. Rousseau, P.G. Zimbardo. Special Issue: Time Perspective and Organizational Behavior. 2020. Vol. 41. № 3. P. 235–243.
76. Nuttin J., Lens W. *Future time perspective and motivation: theory and research method*. — Leuven: Leuven University Press, 1985. — 235 p.
77. Selye H. 1956. *The stress of life*. New York: McGraw-Hill Book Co.

78. Senyk O., Konrad S., Jankowski & Sofiia Cholii: Ukrainian versions of the Composite Scale of Morningness and Munich Chronotype Questionnaire, Biological Rhythm Research. 2020
URL:<https://doi.org/10.1080/09291016.2020.1788807>.
79. Sirenko O. M. History of formation of positive psychotherapy, as a direction of psychology (second half of XX – early XXI centuries). Vol 8 No 2(13). 2018.
80. Zimbardo P. G., & Boyd J. Putting time in perspective: A valid, reliable, individual differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. № 77(6).