

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**  
**«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»**  
**Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Маричева Вікторія Віталіївна

УДК 159.9

**Кваліфікаційна робота**

Особливості переживання часу працездатною особою в складних життєвих обставинах (на прикладі всесвітньої карантинної ситуації COVID-19)

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело \_\_\_\_\_ В. В. Маричева

Науковий керівник (консультант) Склярова Ганна Олександрівна,  
кандидат психологічних наук

**Київ – 2023**

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| ВСТУП .....  | 3  |
| РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ЧАСУ .....  | 6  |
| 1.1 Категорія часу в психологічній науці .....   | 6  |
| 1.2 Психологічні особливості часової перспективи та чинники сприйняття часу .....                                    | 11 |
| 1.3 Характеристика працездатної людини .....   | 16 |
| Висновки до розділу 1 .....  | 19 |
| РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЧАСУ ПРАЦЕЗДАТНОЮ ОСОБОЮ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ ..... | 21 |
| 2.1 Організація та методики дослідження .....  | 21 |
| 2.2 Аналіз та обробка результатів .....  | 25 |
| Висновки до розділу 2 .....  | 44 |
| РОЗДІЛ 3 РЕКОМЕНДАЦІЇ, ЩОДО ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ .....   | 46 |
| 3.1 Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій .....                                    | 46 |
| 3.2 Розробка методичних рекомендацій, щодо побудови часової перспективи в період життєвої кризи .....                | 55 |
| Висновки до розділу 3 .....  | 62 |
| ВИСНОВКИ .....   | 64 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....   | 68 |
| ДОДАТКИ .....  | 76 |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Особливо важливим у розумінні оточуючого світу є перша ланка пізнавального процесу – сприйняття. Сприймаючи інформацію, яка надходить з оточуючого світу, людина має змогу усвідомити особливості його функціонування, адаптуватися до мінливих умов суспільства тощо.

Особливим різновидом сприймання особистістю навколишнього світу є сприйняття часу. Воно є відображенням у свідомості тривалості, швидкості та послідовності подій. Відомо, що на сприймання часу значно впливають різні чинники. Так, наприклад, позитивні емоції людини створюють ілюзію прискореного плину часу, а негативні емоції спричинюють суб'єктивне сповільнення часу.

Також сприймання тривалих часових проміжків значно залежить від характеру суб'єктивних переживань особистості та очікувань майбутнього із радістю або тривогою. Крім того, сприймання часу залежить від вікових особливостей людей: у дитинстві час минає суб'єктивно повільніше, а дорослій людині суб'єктивно здається, що час протікає дуже швидко. Значно зумовлює сприймання часу наповнюваність його різною діяльністю – за умови інтенсивної цікавої діяльності, час збігає швидше, ніж тоді, коли людина не виконує ніякої роботи.

Експериментально встановлено, що оцінка часу в більшій мірі залежить від змісту діяльності. Нудна, монотонна робота викликає негативні емоції і тягне за собою переоцінку часу (хвилини тягнуться наче години). Захоплення улюбленим заняттям наповнює людину позитивними емоціями, і час, проведений за цікавим хобі, пролітає немов за одну мить.

Пандемія COVID-19 стала серйозним випробуванням не лише для українського суспільства, а й для всього людства. Під час карантину ми почали життя в зовсім нових умовах. Відбуваються зміни як на рівні психіки

окремої особистості, так й на макросоціальному рівні. В 2022 році в Україні почалася повномасштабна війна, яка ще більше погіршила ситуацію. Людей, які щойно адаптувалися до карантину, знову чекав не легкий шлях в умовах війни.

Категорія часу є важливим аспектом в психологічній науці, оскільки сприйняття та переживання часу впливає на різноманітні аспекти людської поведінки та психіки. Людина може мати різні часові перспективи, що впливають на її рішення, плани та поведінку. Важливість часової перспективи виявилась і в контексті переживання складних життєвих обставин, таких як світова карантинна ситуація COVID-19, коли працездатна особа повинна пристосуватися до нової реальності та вирішувати різноманітні завдання в обмежені терміни.

Актуальність теми курсової роботи зумовлена важливістю розкриття психологічних особливостей переживання часу працездатною особою під час пандемії COVID-19.

**Мета:** Теоретично розкрити сприйняття і переживання часу, та емпірично дослідити переживання часу працездатною особою під час пандемії Covid-19.

**Завдання:**

1. Теоретично дослідити психологічні особливості часової перспективи.
2. Надати характеристику працездатної людини.
3. Емпірично дослідити переживання часу працездатною особою під час пандемії Covid-19.
4. Дати рекомендації, щодо побудови часової перспективи в період життєвої кризи.

**Об'єкт:** сприйняття та переживання часу.

**Предмет:** особливості переживання часу працездатною особою під час пандемії Covid-19.

Для виконання мети та завдань, ми обрали такі методи:

Теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення і систематизація, графічне та табличне відображення даних.

Емпіричні – Авторський опитувальник, Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо, Методика «Шкали переживання часу» розроблена Є. Головахою та О. Кроніком, Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10).

Статистичні – Коефіцієнт кореляції Спірмена.

**Вибірка:** ресторан Українські страви, 34 робітника.

**Наукова новизна та теоретичне значення:** полягає у вивченні особливостей переживання часу працездатними людьми в умовах складних життєвих обставин, зокрема під час карантинної ситуації COVID-19. Дана проблема є досить актуальною, оскільки карантинні обмеження вплинули на багато сфер життя людей, змінивши їх повсякденні ритми та стиль життя. Знання про те, як працездатна людина сприймає і організовує свій час в таких ситуаціях, може допомогти психологам розробляти ефективні стратегії психологічної підтримки і протидії стресу в цей період.

**Практичне значення:** результати дослідження можуть бути корисними для розробки програм та інтервенцій з підвищення стресостійкості та психологічного комфорту працездатних людей в умовах карантинних обмежень та для розуміння особливостей переживання часу в складних життєвих обставинах.

**Структура роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, поділених на підрозділи, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (78 найменувань) та додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 87 сторінок, основний обсяг – 69 сторінок. Робота містить 3 рисунки, 6 таблиць та 4 додатки.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ЧАСУ

#### 1.1 Категорія часу в психологічній науці

Такі науковці, як Ж. Піаже [59], С. Рубінштейн [32], П. Фресс [64], та ін. наголошують на здібності до усвідомленої оцінки часу. З погляду, Ж. Піаже [59], П. Фресса [64], наше пристосування до часу будується на двох різних рівнях поведінки, які співвідносяться з першою і другою сигнальними системами, або з рівнем безпосередньо пережитого та рівнем уявного. Перший рівень пристосування до часу проявляється в утворенні умовних рефлексів на час, і він є спільним для людей і тварин. Другий рівень пристосування дозволяє завдяки мові уявити собі низку змін, знаходити в них своє місце.

С. Рубінштейн вказував на існування безпосереднього відчуття тривалості, що зумовлене відчуттям часу, що розвивається на цьому чутливому органічному ґрунті. У психофізіологічному напрямі дослідження сприйняття часу виокремлюється проблема точності/неточності його сприйняття, яке залежить від багатьох чинників. Так, наприклад, позитивні емоції породжують у людини установку на продовження тривалості моменту, який сприймається, звідси він здається більш коротким [31].

І навпаки, негативні емоції характеризуються установкою на зменшення тривалості неприємного подразника, тому він сприймається як більш тривалий (К. Мдівані [26], П. Фресс [64]). С. Рубінштейн назвав це явище «законом емоційно детермінованої оцінки часу» [31].

Існує низка досліджень, що виявляють закономірності часової перцепції в стані гіпнозу, при інтоксикації лікарськими засобами, при впливі незвичних режимів добової діяльності та позбавленні сну. В адекватному відображенні часу значну роль відіграють такі когнітивні процеси як пам'ять, увага, а також мотиваційні процеси. Специфічне сприйняття часу індивідом зумовлюється домінантою, розвиненістю окремих органів чуття і відповідних

центрів мозку, а відчуття часу визначається спрямованістю психічної активності, потенціалом та саморегуляцією психіки. Серед дослідників немає єдиної точки зору щодо механізмів сприйняття інтервалів часу людиною, щодо ролі різних структур і півкуль мозку у механізмах відліку часу тощо.

Аналізуючи зміст психологічних досліджень останніх років, можна дійти висновку, що в сфері уваги сучасної науки виокремилася специфічне явище – психологічний час, складне та багаторівневе утворення, що торкається багатьох, без сумніву, цікавих, і водночас недостатньо досліджених аспектів. Різноманітність досліджуваної феноменології сприйняття часу зумовлена, перш за все, існуючим у психології різноманіттям визначень і тлумачень часу як предмета психологічного дослідження, хоча певні напрямки його вивчення бачаться на сьогодні чітко окресленими.

В. Мухіна визначає психологічний час як індивідуальне переживання своєї фізичної, духовної зміни протягом часу, яка представлена минулим, теперішнім і майбутнім у відрізку об'єктивного часу життя. Дослідження проблеми особистісної організації часу почалося в руслі ідей С. Рубінштейна (про саморегуляцію людини в цілісній системі її ставлення до світу).

Філософську онтологію й антропологію С. Рубінштейна покладено в основу концепції особистісної організації часу, що розробляється К. Абульхановою-Славською та послідовниками її наукової школи. Згідно цієї концепції особистість упорядковує, спрямовує й координує психічну діяльність відповідно до вимог часово-просторової дійсності.

Вчена виокремлює три масштаби (екзистенціальних просторів), у яких особистість кожного разу по-новому виконує темпоральні функції: простір організму з його психофізіологічними темповими особливостями, простір виконання конкретної діяльності з її часовими та іншими вимогами, й, нарешті, простір усього життя з його ціннісним характером.

Атрибутивною характеристикою особистості як суб'єкта життя є її активність, яка постає як реальна організація часу конкретної діяльності й

життя загалом, його прискорення, розширення, ціннісне наповнення часу для самореалізації й самовдосконалення. Активність особистості – це її здібність до поєднання самоорганізації з організацією життя, поєднання власних прагнень та вимог суспільства [11].

Часові особливості є складовими важливих характеристик психіки, з одного боку, й об'єктивно час є простором для розвитку особистості, з іншого боку, тому без дослідження індивідуальних особливостей його «проживання» й організації не може бути створене цілісне уявлення про людину. Залежно від характеру і спрямованості життєдіяльності людини, вчені виокремлюють різноманітні форми особистісної організації часу.

Типологічний підхід у вивченні організації часу життя представлений великою низкою теоретичних і експериментальних досліджень. Так, В. Ковальов на основі таких чинників як активність–пасивність, пролонгованість–ситуативність виокремлює наступні типи особистісної організації часу життя:

- 1) стихійно-буденний: особистість пасивна, залежить від подій та обставин життя;
- 2) функціонально-дієвий: особистість ініціативна стосовно окремих подій, активність ситуативна і короткотривала;
- 3) споглядальний: у людини пасивне ставлення до часу, немає чіткої організації часу життя, вирішальний вплив настрою, інтуїції, випадку;
- 4) творчо-перетворюючий: особистість має високорозвинене відчуття часу, чітку організацію часу життя, високу продуктивність діяльності.

Ця типологія відображає можливість потенційного поступу від більш низького до більш високого типу.

У типології особистісної організації часу Н. Калугіної [13] виокремлюються наступні типи:

- 1) квапливий тип – має високий ступінь активності в діяльності, спрямований у майбутнє, висока швидкість розумових процесів, висока потреба в спілкуванні, володіє часовою компетентністю;

2) точний тип: середній ступінь активності та розумових процесів, пасивна життєва установка, спрямованість у теперішнє;

3) уповільнений тип: стереотипний підхід до вирішення проблем, соціальна пасивність, спрямованість у минуле.

Проблема особистісної організації часу пов'язана з особливостями планування особистістю часу свого життя. У типології, розробленою В. Серенковою, виокремлюється прогнозувально-оптимальний тип, що характеризується поєднанням короткострокового планування й планування часу на віддалене майбутнє; односпрямований оптимальний тип також має взаємозв'язок між плануванням найближчого та віддаленого майбутнього, але з домінантою на одну, обрану структуру плану.

Відповідно до рівня розвитку смислової сфери та ціннісного ставлення до часу, виокремлюють наступні типи: осмислено-ціннісний, пошуково-рефлексивний, ціннісно-часовий, кризовий, ригідний.

Організація часу, як часу діяльності, так і часу життя в цілому, є найважливішою умовою оптимальності людського життя – ефективності діяльності, задоволеності повнотою і доцільністю свого життя тощо. Планування часу відображає зв'язок особистості з її життєвим шляхом, оскільки певні особливості і способи керування часом є способами структурування життєвого шляху, які в одних людей роз'єднані, розірвані, а у інших – цілісні, об'єднанні причинно-наслідковими зв'язками, спрямовуються людиною, яка є суб'єктом життя, його організатором, для якої планування часу – це одна з найважливіших складових організації життя, оскільки вона підпорядковується єдиному задуму й концентрується на головній стратегії життя.

Відсутність свідомого ставлення до часу як до цінності може зумовити зупинку особистісного зростання, адже, якщо особистість здатна самоорганізовуватися, то вона починає продуктивно діяти, реалізовувати себе позитивним чином. І навпаки, неспроможність самоорганізовуватися призводить до життєвих труднощів чи деструктивних проявів поведінки.

Об'єктивне розкриття закономірностей розвитку психіки людини і розуміння особливостей організації її поведінки та діяльності має важливе значення в процесі її виховання. Зокрема, велику роль у багатьох випадках нашого повсякденного життя відіграє пізнання сутності суб'єктивного сприйняття та відображення часу.

Слідом за О. Полуніним [29] ми розглядаємо його як форму психічної адаптації, як один із потужних засобів структурування людського життя, припускаючи, що сприйняття часу особистістю відіграє роль своєрідного показника її вміння вибудовувати адекватні взаємини у суспільстві, регулювати власну поведінку. Значна кількість науковців єдині в міркуванні, що однією з функцій суб'єктивного часу є регулятивна, яка забезпечує більш адекватне визначення особистістю своїх можливостей, внаслідок чого особистість здійснює вибір адекватного (зовнішнім і внутрішнім запитам) способу діяльності (в спілкуванні, в способі життя).

Таким чином, проблеми часу та його значення в житті людини привертає увагу дослідників здавна, залишаючись надзвичайно різноплановими – від міркувань про об'єктивну часову залежність і до гіпотези про породження людиною темпоральної енергії в процесі своєї активності. При цьому часові поняття, ставлення і оцінки визначаються багатьма чинниками, і, перш за все, чинниками соціокультурного середовища, до якого належить особистість.

Людина поступово вчиться оцінювати часові відношення, розвиває здатність до рівномірних рухів, оволодіває поняттям швидкості, послідовності і темпу подій, розвиває почуття ритму, вдосконалюючи таким чином відчуття часу все своє життя. Адже, «тільки виступаючи в якості реального суб'єкту організації часу свого життя, людина має можливість своєчасно та адекватно стосовно суспільних завдань включатися у їх вирішення, співвідносити необхідний та вільний час свого життя як на основі соціальних запитів, так і на основі власних планів, перспектив тощо».

## **1.2 Психологічні особливості часової перспективи та чинники сприйняття часу**

У сучасній психологічній науці постає необхідність вивчення часової перспективи і сприйняття часу особистістю, оскільки дані поняття взаємообумовлені. Існують різноманітні підходи до визначення понять «часова перспектива» та «сприйняття часу», незважаючи на це, залишаються недостатньо вивченими особливості часової перспективи і сприйняття часу особистістю.

Вивченням питань, що стосуються психологічного часу, займалися такі вчені, як: Зейгарнік Б. В., Зімбардо Ф [74]., Левін К., Франк Л [63]. К. та ін. Сприйняття часу вивчали наступні вчені: Джеймс У., Піаже Ж. [59], Фрес П. та ін.

У сучасному освітньому просторі важливими є визначення психологічних особливостей часової перспективи та сприйняття часу у психологічних дослідженнях. Життєві кризи, різкі зміни життєвого шляху в ситуаціях невизначеності та соціальної нестабільності змінюють не тільки звичну соціальну середу особистості, знижують її особистісний потенціал, але й порушують просторово-часові параметри життєдіяльності, ведуть до звуження тимчасових перспектив, а отже, ускладнюють самореалізацію особистості в цілому [19].

У сучасній психологічній науці поряд з поняттям «часова перспектива» розповсюдженні такі поняття, як: «життєва перспектива», «перспектива майбутнього», «психологічна перспектива», «особистісна перспектива», «сприйняття часу», «насиченість часу» та ін. Деякі з даних понять є синонімами, інші – мають відмінності.

Згідно словнику час розглядається в межах декількох аспектів [21]:

- психофізичний – пошук механізмів психічного відображення топологічних (послідовність, одночасність) та метричних (тривалість) характеристик «фізичного» часу;

- психофізіологічний – дослідження впливу різнорівневих біологічних ритмів та закономірностей організації «біологічного» часу на динаміку психічних процесів;

- соціально-психологічний – розгляд особливостей відображення людиною «соціального» часу, специфіки цього відображення в різноманітних спільнотах та культурно-історичних умовах;

- особистісно-психологічний – дослідження часової організації індивідуального життєвого шляху, структури психологічного часу особистості [17].

Поняття «часова перспектива» було введено в психологію Левінін К., який її розуміє, як: «загальність поглядів індивіда на психологічне майбутнє та минуле, які існують в даний час на реальному та різноманітних ірреальних рівнях» [53, с. 139].

Учень Левіна К., Франк Л. К. запропонував вивчати часову перспективу як самостійний предмет психологічного дослідження. Франк Л. К. зауважує, що існує взаємозв'язок та взаємообумовленість минулого, сьогодення та майбутнього у свідомості людини [63, с. 293].

З погляду Зімбардо Ф. часова перспектива розглядається як психологічна складова, пов'язана з гнучким перемиканням між роздумами про минуле, сьогодення і майбутнє [74].

З точки зору Зейгарнік Б. В. часова перспектива включає майбутнє та минуле, реальний та ірреальний план життя та план даного моменту [76, с. 60]. В контексті даної статті на основі проаналізованих підходів до поняття «часова перспектива» ми будемо використовувати поняття «часова перспектива» в узагальненому смислі, яке розуміється як уявлення особистості про майбутнє, сьогодення та минуле, які існують у її свідомості в даний момент часу.

Отже, віддвши перевагу даному поняттю, ми будемо акцентувати увагу на уявленні особистості про часову перспективу, яке існує в її свідомості в даний момент часу, залишаючи за межами нашої уваги питання, присвячені

дослідженню уявлень про життєву перспективу, перспективу майбутнього, психологічну та особистісну перспективу.

Часова перспектива основана на особливостях сприйняття часу особистістю, отже, розглянемо дане поняття більш детально. Фресом П. та Піаже Ж. було встановлено, що сприйняття часу особистістю має два рівні: рівень безпосередньо переживаємого часу, тривалість якого не перевищує 2 с., який є загальним як для людини, так і для тварин та рівень оцінюваного часу, даний рівень здійснюється завдяки суспільному досвіду та мові [64].

В роботах Джеймса У. було виявлено, що час заповнений різноманітними та інтенсивними враженнями, сприймається як швидкоплинний, а також уявляється (при згадуванні) як дуже тривалий, та навпаки, час не заповнений враженнями, здається довгим, а у подальшому уявлюється коротким [68, с. 50]. У повному ступені здатність до адекватної оцінки часу формується у 15-16 років.

Сприйняття часу у похилому віці є більш швидкоплинним, ніж у зрілому віці. Зниження точності оцінки часу відбувається у глибокій старості. Психологічний час може прискорюватись або уповільнювати свій плин, сжиматись або розтягуватись, сприйматись безперервним або преривчастим, розірваним на окремі частини.

Вік людини є одним із важливих чинників сприйняття часу. Соціальна обумовленість сприйняття часу є соціально-психологічним феноменом, а процес сприйняття часу включений у контекст соціального життя особистості. Авторами на сонові проведеного експериментального дослідження доведено, що вік впливає на суб'єктивну оцінку фіксованих проміжків часу (від 1 хвилини до 5 років). Вік впливає на суб'єктивну оцінку часу, при оцінці часу особистість спирається на минулий досвід, у якому головною характеристикою є біологічний вік. Сприйняття часу відбувається за схемою, коли побудові перцептивного образу передує звірення об'єкта з картою пам'яті [42, с. 38-39].

З точки зору Проконіч О. О. на основі проведеного ним емпіричного

дослідження встановлено, що студентам першого курсу властиво оцінювати минулий етап свого життя як швидкоплинний, малонасичений, але зрозумілий, неперервний та структурований. Другокурсникам власиве сприйняття минулого як більш насиченого у порівнянні з першокурсниками. На третьому курсі минуле сприймається як об'ємне, глибоке, воно має позитивне емоційне забарвлення. На четвертому курсі минуле задеться більш динамічним та плотним, а такі його аспекти, як: емоційне забарвлення, структурованість та відчуваємість досягають мінімальних значень.

Майбутнє на першому курсі оцінюється як найбільш напружене, мінливе, об'ємне, зрозуміле та неперервне, здається маловідчутним та далеким. На третьому курсі усі перераховані параметри мають найбільший показник. На четвертому курсі дані параметри знижуються, що пов'язано з погіршенням студентського життя та майбутнім, яке асоціюється з новим змістом та принципами життєдіяльності [69, с. 215].

Отже, сприйняття часу залежить від вікових особливостей, у юнацькому та зрілому віці час сприймається як розмірений, а у старості як більш швидкоплинний.

Не тільки людина як суб'єкт діяльності зумовлює регуляцію, планування, тимчасову організацію власної діяльності, але й сам час, як об'єктивна реальність, здатен регулювати діяльність особистості. Час – це один з важливих, але вкрай мало використовуваних резервів психічної організації особистості, її самореалізації в соціумі. У складних соціальних умовах проблема «людина і час» актуалізується.

У ситуації нестабільності людина по-іншому переживає час власного життя, переосмислює минуле, сьогодення і майбутнє, іноді втрачає відчуття часу, а отже, і цілі власного буття, що вказує на кризу вікового періоду. Дезорганізація діяльності особистості багато в чому посилюється непередбачуваними і некерованими подіями, що часто супроводжується розвитком станів тривоги і стресу, різкими змінами усього життєвого шляху, ламкою життєвих планів і уявлень про майбутнє [43, с. 110].

Отже, значимість оцінки минулого досвіду, його подієвої насиченості в часі для подальшого розвитку особистості набуває особливого значення в ситуаціях життєвих труднощів. У стресових ситуаціях, коли люди встигають, з одного боку, в короткий термін прийняти важливе рішення і виконати потрібний обсяг дій (для них час як би «розтягується»), але з іншого боку, здійснюється переоцінка протікання часу, коли люди не встигають виконати необхідне – в цьому випадку час неначе «стискається».

Можна перерахувати й інші чинники, які впливають на сприйняття часу: завдання, що стоїть перед людиною, навколишнє середовище (шум буде прискорювати суб'єктивну тривалість), концентрація (кожен раз, коли людина думає про плин часу, він здається довшим) та ін. Доведено, що в момент руху час здається коротшим, ніж у спокої [71, с. 12].

Концептуалізація сприйняття часу як ресурсу в суспільстві інноваційних перетворень призводить до сприйняття часу як відносного, зникаючого, але, в силу цих же обставин, вона суб'єктивно сприймається як відтворюване [72, с. 251]. Сучасні молоді люди відчують труднощі в плануванні і прогнозуванні майбутнього. Це ускладнення виражається двояко: в малій кількості виділених подій, визнання їх умовності або повній відмові від прогнозування; визнання багатоваріантності майбутнього.

Проблеми сучасної молоді пов'язані з тими об'єктивними процесами, які протікають в сучасному світі: глобалізацією, прискоренням суспільних процесів, мінливими потребами ринку праці, поширенням комп'ютерних технологій та ін. Спостерігається трансформація образу майбутнього – вкорочення перспективи, віртуальність життєвих планів, відмова від вибудовування індивідуальної траєкторії розвитку на користь якоїсь усередненої моделі «благополучного» життя, неприйняття власного професійного вибору – є продуктом деструктивного розвитку самосвідомості молодих людей в умовах конфліктуючих реальностей [52, с. 114].

Сприйняття часу є системним процесом, в якому можна виділити наступні етапи: сенсорний, інформаційного синтезу, категоризації стимулу,

підготовки і реалізації робочої програми дії з обов'язковим звіренням тривалості регульованої паузи з еталоном, який зберігається в пам'яті та оцінки результатів дії. Автором виявлені швидкі перебудови кіркових взаємодій, які супроводжують різні етапи сприйняття часу.

Встановлено, що характер коркових взаємодій на різних етапах процесу сприйняття часу істотно залежить від вихідного стану та індивідуальних особливостей людини: від рівнів інтелекту, екстра- і інтроверсії, нейротизму та індивідуального профілю сенсомоторної асиметрії [44, с. 103].

### **1.3 Характеристика працездатної людини**

Працездатність – це потенційна готовність і фактична можливість людини виконувати певний вид діяльності на необхідному рівні ефективності впродовж певного часу [15].

Професійна працездатність являє собою максимальну ефективність діяльності людини при такому рівні функціональної мобілізації, яка не викликає перенапруження організму. Віднесення в якості складової поняття працездатності, крім ефективності, ще і відсутності перенапруження організму є дуже важливим.

Проблема працездатності є центральною в фізіології і психології праці, оскільки ефективна трудова діяльність може бути забезпечена лише на основі врахування фізіологічних і психологічних закономірностей функціонування людського чинника. Саме завдяки працездатності можлива реалізація знань, умінь і досвіду людини. Працездатність людини є фізіологічною основою продуктивності праці.

Існує дуже багато визначень категорії «працездатність» [15]. Одні автори ототожнюють працездатність з продуктивністю праці. Так, С. О. Косилов визначає працездатність як здатність людини більш-менш тривалий час виконувати певну роботу з дотриманням відповідних кількісних і якісних її показників.

Аналогічне визначення дають В. П. Загрядський і А. С. Єгоров, які під працездатністю розуміють здатність людини до виконання конкретної діяльності в рамках заданих часових лімітів і параметрів ефективності.

Інші автори під працездатністю людини розуміють максимальні функціональні можливості її організму для виконання конкретної роботи. І. М. Єфімов вважає, що працездатність – це потенціал властивостей і якостей, які характеризують стан організму відносно його готовності до трудової діяльності.

Третя група вчених (Г. А. Стрюков, М. А. Грицевський) вважає доцільним термінологічно відокремити працездатність як продуктивність, ефективність діяльності і працездатність як психофізіологічний потенціал працівника, оскільки:

- достатній рівень продуктивності праці може зберігатися за умови різкого зниження працездатності;

- на виробництві людина не працює на межі своїх можливостей, а використовує їх частину, рівномірно розподіляючи протягом робочого дня.

В найбільш загальному формулюванні працездатність можна визначити як здатність організму людини витримувати навантаження (м'язові, нервові, енергетичні, інформаційні) у процесі праці [16].

Згідно з теорією функціональної системи, розробленою П. К. Анохіним, будь-яка робота являє собою завдання перед організмом в цілому. Її виконують всі функціональні одиниці: рецептори, нервові клітини і нерви, м'язи, органи і системи життєзабезпечення (дихання, серцево-судинна, терморегуляційна тощо). Тому працездатність – це здатність клітин, тканин і органів до психофізіологічної дії. Зрозуміло, що ці дії на різних рівнях організму виявляються по-різному (одні одиниці сприймають і переробляють інформацію, інші виконують конкретні трудові рухи і дії або здійснюють енергетичне забезпечення виконання роботи і т. п.).

Рушійні сили, які створюють і визначають працездатність людини, такі:

- процес збудження на нейрофізіологічному рівні;

– енергія хімічних речовин на молекулярному рівні.

Збудження здійснює взаємодію рецепторів, нервових шляхів і нервових клітин з робочими органами. Воно є рушійною силою для всіх функціональних одиниць – сприймальних, виконавчих і регулювальних органів. Чим більше навантаження у вигляді збудження здатні витримати елементи мозку, тим вищою є працездатність людини. Процес збудження забезпечується енергетичними речовинами, які знаходяться в нервових і м'язових клітинах та в різних «депо», тобто в місцях зосередження резервів органічних речовин.

Загальний рівень працездатності конкретної людини як максимально можливий її психофізіологічний потенціал визначається такими факторами, як:

- стан здоров'я;
- м'язова сила і витривалість та їх співвідношення;
- властивості нервових процесів (сила, рухливість, врівноваженість);
- біоенергетичні процеси і резерви організму;
- психічні функції [16].

Загалом вона залежить від віку і статі людини, соціально-економічних умов життя і праці. Загальний рівень працездатності, характерний для конкретної людини, є досить стабільним, а зміни його відбуваються повільно і мають тривалий характер. З огляду на це розрізняють повну, часткову та залишкову працездатність. Під повною працездатністю розуміють здатність людини до праці без обмежень, а під частковою – з певними обмеженнями. Залишкова працездатність характерна для осіб старшого віку і зумовлена зменшенням фізіологічного потенціалу внаслідок старіння. Наявність її дозволяє цим людям пропонувати свої послуги праці на ринку робочої сили.

Загальна працездатність, яка характеризується фізичною і розумовою працездатністю та емоційною стійкістю людини, реалізується в процесі праці як професійна працездатність. Ефективність професійної працездатності залежить:

- від трудових навантажень;
- умов виробничого середовища;

- професійної підготовки і професійної придатності до даного виду праці;
- мотивації [15].

Всі ці фактори зумовлюють трудове напруження, тобто підвищення інтенсивності фізіологічних і психічних процесів, які забезпечують професійну діяльність.

Спробу визначити працездатність людини через трудове напруження, викликане напруженістю роботи, зробили українські вчені О. О. Навакатикян, В. В. Крижанівська і В. В. Кальниш [6]. Вони виходять з того, що різні види праці в залежності від їх напруженості спричиняють різне трудове напруження організму. Проте одна й та сама робота зумовлює різне трудове напруження у працівників, які різняться за віком, статтю, станом здоров'я, рівнем кваліфікації, мотивацією тощо.

Тому при визначенні працездатності ці вчені виходять з таких критеріїв, як стан здоров'я людини і ефективність праці. В одних випадках підвищення ефективності праці не супроводжується змінами в стані здоров'я за умови значних коливань трудового напруження, в інших – ефект діяльності виявляється при такому рівні трудового напруження, яке зашкоджує здоров'ю [6].

Отже, працездатність можна визначити як максимальну ефективність діяльності людини при такому рівні функціональної мобілізації, яка не викликає перенапруження організму. В даному випадку результати діяльності відповідають рівню адаптації людини до трудових навантажень. Професійна працездатність людини в залежності від багатьох факторів зазнає короткотривалих коливань протягом робочої зміни, доби, тижня, які мають закономірний характер.

## **Висновки до розділу 1**

У психологічній науці час розглядається в різних аспектах, таких як психофізичний, психофізіологічний, соціально-психологічний та особистісно-

психологічний. Поняття «часова перспектива» має різні тлумачення, включаючи загальні погляди людини на майбутнє та минуле, взаємозв'язок та взаємообумовленість цих понять у свідомості людини, гнучке перемикавання між роздумами про минуле, сьогоднішнє та майбутнє, а також майбутнє та минуле як реальні та ірреальні плани життя.

Час являє собою фундаментальну категорію людського існування, яка є універсальною для всіх культур та суспільств. У психології час розглядається з різних точок зору, зокрема як складник сприйняття, як переживання, як пам'ять та як чинник поведінки.

Психологічна наука досліджує сприйняття та сприймання часу, роль часу у формуванні емоцій, поведінки та прийняття рішень, а також вплив різних життєвих обставин на сприйняття та оцінку часу. Крім того, психологічні дослідження зосереджуються на розвитку психологічної теорії часу та розробці практичних методик, які допомагають краще розуміти та керувати часом у різних сферах життя.

Працездатна людина є тим, хто володіє необхідними знаннями та навичками, щоб досягти мети та виконувати завдання в роботі чи іншій сфері життя. Вона має здатність раціонально розподіляти свій час, планувати свої дії та вміти ефективно використовувати час для досягнення мети.

Психологічні ресурси особистості грають важливу роль у подоланні складних життєвих ситуацій. Відповідне використання цих ресурсів дозволяє людині зберігати емоційну стабільність, знаходити внутрішню міць та розвивати конструктивні стратегії для подолання труднощів. Усвідомлення себе, здатність до самозміни, заміна патогенного мислення на саногенне та переорієнтація уваги на конструктивний потенціал є ключовими елементами використання психологічних ресурсів. Розвиток цих ресурсів сприяє особистісному зростанню, підвищенню самоосягнення та здатності до ефективного впорядкування складних ситуацій у житті.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЧАСУ ПРАЦЕЗДАТНОЮ ОСОБОЮ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

### 2.1 Організація та методика дослідження

Особливості переживання часу можуть відрізнятись у залежності від життєвих обставин, зокрема в складних ситуаціях, таких як пандемія COVID-19. Працездатні особи, які мають високу стресостійкість, можуть демонструвати різні стратегії відносно часу в цих обставинах.

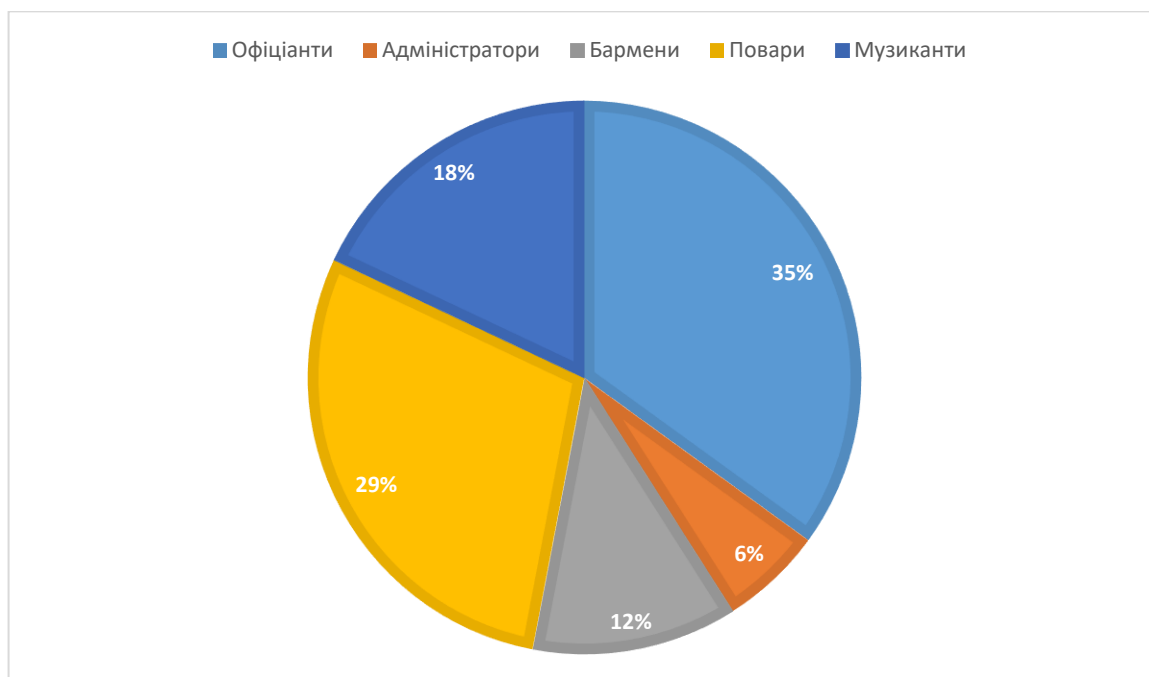
Всесвітня карантинна ситуація COVID-19 значно вплинула на більшість сфер життя людей, включаючи ресторанний бізнес. Суворі обмеження та закриття закладів громадського харчування сильно вплинули на працездатних осіб у цій сфері, що створило складні життєві обставини для них.

Тому для нашого дослідження ми обрали ресторан, ТОВ «Українські страви» який знаходиться в Солом'янському районі, м. Київ. Вибірку склали: 12 офіціантів, 4 бармена, 2 адміністратора, 10 кухарів, 6 музикантів.

Всесвітня карантинна ситуація COVID-19 мала значний вплив на ресторанний бізнес у всьому світі. У багатьох країнах були запроваджені обмеження на виїзд та пересування людей, що призвело до зниження кількості відвідувачів ресторанів та кафе. Багато ресторанів та кафе були змушені припинити свою діяльність на певний час, що спричинило значні фінансові втрати та викликало загрозу їх подальшого існування.

Також, у зв'язку з карантином, у багатьох країнах було запроваджено обмеження на кількість людей, які можуть перебувати у приміщенні, тому ресторани та кафе були змушені переходити на обмеження щодо кількості відвідувачів та збільшувати відстань між столиками. Це також призвело до зменшення обсягу продажів та збільшення витрат на забезпечення безпеки відвідувачів.

Працівники ресторанного бізнесу, відчували погіршення своєї фінансової ситуації та стали залежні від змінного графіку роботи, невизначеності щодо подальших перспектив, а також ризику захворювання на COVID-19.



**Рис. 2.1** Процентний розподіл вибірки

У складних життєвих обставинах, таких як пандемія COVID-19, більшість людей стикається зі значними змінами в режимі дня і графіку роботи. Для працездатних осіб, які мають високу стресостійкість, ці зміни можуть стати викликом для пошуку нових стратегій управління часом та підтримання продуктивності на роботі. Наприклад, такі особи можуть навчитися ефективнішому плануванню свого часу та використовувати його на користь свого саморозвитку, підвищення кваліфікації або розвитку нових навичок.

З іншого боку, працездатні особи, які мають низьку стресостійкість, можуть бути вразливішими до впливу складних життєвих обставин та більш схильними до переживання часу як зайвого навантаження. Вони можуть відчувати відчуття безпорадності та втрати контролю над своїм життям, що

може призвести до погіршення їх психологічного стану та продуктивності на роботі.

Для дослідження були обрані, такі методики:

### **1. Авторський опитувальник (Додаток Г);**

Даний опитувальник досліджує особистий досвід працездатних людей під час карантинної ситуації, спричиненої пандемією COVID-19. Опитування має на меті вивчити, як карантин та зміни в повсякденному житті впливають на продуктивність, емоційний стан та мотивацію людей до роботи.

Опитування складається з 12 запитань, що стосуються таких аспектів як:

- зміни продуктивності на роботі через карантин;
- рівень втоми від роботи під час карантину;
- рівень самотності в умовах карантину;
- зниження мотивації до роботи під час карантину;
- рівень задоволення від роботи в умовах карантину.

Також опитування включає запитання про можливі поради для тих, хто стикається з труднощами у працюванні в умовах карантину.

Інтерпретація результатів дослідження дозволить отримати важливу інформацію про те, як карантинна ситуація впливає на емоційний та професійний стан людей, та допоможе знайти способи покращення їхнього добробуту під час подібних кризових ситуацій.

### **2. Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (Додаток А) [75];**

Це психологічний тест, що дозволяє вимірювати часову перспективу особистості. Опитувальник складається з 56 запитань, які оцінюють відношення людини до часу в трьох основних часових перспективах: минулому, теперішньому і майбутньому.

Опитувальник ZTPІ включає п'ять шкал часової перспективи, які описують різні способи сприйняття часу.

Перший чинник – це негативне минуле, яке відображає загальне негативне сприйняття власного минулого. Це може бути викликане як справжнім досвідом неприємних подій, так і негативною переробкою минулого.

Другий чинник – гедоністичне теперішнє – відображає насолоду моментом, незважаючи на подальші наслідки своєї поведінки.

Третій чинник – майбутнє – передбачає докладання зусиль заради поставлених цілей і можливих винагород у майбутньому.

Четвертий – позитивне минуле – відображає тепле, сентиментальне відношення до минулого з ноткою ностальгії.

Останній, п'ятий чинник – фаталістичне теперішнє – виявляє фаталістичне, безпомічне відношення до життя, коли індивіди вірять в долю та не відчувають впливу на своє майбутнє або теперішні події.

**3. Методика «Шкали переживання часу» розроблена Є. Головахою та О. Кроніком (Додаток Б) [61]** з метою вивчення того, як люди сприймають теперішній, минулий та майбутній час. Ця методика дозволяє особистості оцінити емоційний вплив, який час має на неї в даний момент.

Одна з ключових проблем психології часу – це переживання напруженості часу, оскільки воно впливає на сприйняття часу, відношення до нього та організацію діяльності у часовому просторі. Головаха та Кронік зазначають, що переживання напруженості часу визначає типологічні характеристики часових концепцій. Наприклад, люди, які відносяться до динамічної концепції, сприймають час як стислий, швидкий, насичений та організований. У той же час, люди, які відносяться до статичної концепції, сприймають час як розтягнутий, повільний, порожній та неприємний, тобто вільний від життєвої метушні.

**4. Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) (Додаток В) [50]** є короткою версією оригінальної шкали стресостійкості Коннора і Девідсона. Ця шкала використовується для вимірювання рівня

стресостійкості і складається з 10 питань, які оцінюють рівень резилієнтності людини відносно стресу.

CD-RISC-10 складається з 10 питань, які стосуються різних аспектів життя, що вимагають адаптації до стресових ситуацій. Вони включають такі теми, як здатність до пристосування, впевненість у собі, відношення до змін, соціальну підтримку, контроль над життям та інші. Відповіді на кожне запитання оцінюються на 5-бальній шкалі від «не згоден» до «повністю згоден». Загальний бал CD-RISC-10 може бути від 0 до 40, де вищі бали вказують на більшу стресостійкість.

CD-RISC-10 є швидким, простим і надійним інструментом для вимірювання стресостійкості і може бути використаний як в клінічній, так і в дослідницькій практиці. Він дозволяє оцінити ризик розвитку психічних порушень, пов'язаних зі стресом, і використовується для оцінки ефективності програм психологічної підтримки та інтервенцій для збільшення стресостійкості.

Отже, застосування цих методик може допомогти зрозуміти, як працездатні особи переживають час в умовах кризи, які їх стратегії відносно часу та як впливає це на їхній емоційний стан та стресостійкість.

Для визначення ступеня залежності між двома змінними ми будемо використовувати Коефіцієнт Спірмена. Він може бути від -1 до 1. Значення -1 вказує на повну зворотну кореляцію між змінними (тобто, коли збільшення значення однієї змінної пов'язане зі зменшенням значення іншої), 0 – на відсутність кореляції, а 1 – на повну пряму кореляцію (коли збільшення значення однієї змінної пов'язане зі збільшенням значення іншої).

## **2.2 Аналіз та обробка результатів**

Метою нашого емпіричного дослідження є вивчення особливостей переживання часу працездатною особою в складних життєвих обставинах, зокрема, в умовах всесвітньої карантинної ситуації COVID-19.

Гіпотеза може полягати у тому, що в складних життєвих обставинах

працездатні особи мають тенденцію до зміни своїх переживань часу, зокрема, збільшення важливості проживання моменту, зниження планування на майбутнє та збільшення сприйняття часу як обмеженого ресурсу. Також можливо припустити, що на ці особливості переживання часу може впливати різний рівень стресу.

За допомогою авторського опитувальника ми з'ясували, що:

– 88% вибірки вказали на те, що карантинна ситуація вплинула на їх робоче життя, та 12% вказали, що не вплинула. Це означає, що пандемія COVID-19 та пов'язані з нею обмеження та заходи безпеки суттєво вплинули на професійну діяльність цих людей.

Зокрема, впливи на робоче життя включають зміни у графіку роботи, зменшення кількості робочих годин, зміни у спілкуванні з колегами та клієнтами, зміни в заробітній платі, втрату роботи або зменшення обсягів робіт.

– На питання «Як ви оцінюєте свою стресостійкість на момент проведення дослідження?», 12% вибірки вказали на низький рівень, 64% на середній рівень та 24% на високий рівень.

– 24% особи заявили, що мають схильність до прокрастинації, тобто вони мають тенденцію відкладати важливі справи на потім. 52% відповідалів відповіли нейтрально, що може означати, що вони не мають чіткої думки щодо своєї схильності до прокрастинації, або що вони рідко звертають увагу на це. Інші 24% відповідалів відзначили, що не мають схильності до прокрастинації, тобто вони схильні приступати до важливих справ без зайвого відкладання.

– Більшість вибірки вважають, що час – це ресурс, який потрібно витратити на отримання задоволення від життя

– 42% опитаних відповіли, що зміни в робочому графіку під час періоду, про який йдеться, вплинули негативно на їх загальну продуктивність. Решта 58% відзначили, що зміни не вплинули на їх продуктивність, оцінивши їх як «нейтральні». Це може бути пов'язано з тим,

що деякі люди можуть бути більш чутливі до змін в графіку, тоді як інші можуть легко адаптуватися до нових умов роботи.

– більшість вибірки мали труднощі з адаптацією до нових умов роботи під час карантину. Так, 64% відзначили, що це було для них важко. З іншого боку, 24% відповіли, що вони адаптувалися легко до нових умов, тоді як 12% були нейтральними.

– 86% вибірки не намагалися знайти позитивні моменти в своїй роботі під час карантину. Це може вказувати на те, що багато людей переживали важкість робочого процесу в умовах карантину та не знаходили в ньому задоволення або мотивацію. Проте, варто зазначити, що отримані дані не відображають причини, чому люди не шукали позитивних моментів у своїй роботі. Можливо, у них було надто багато завдань, не вистачало часу на саморозвиток або просто було важко зосередитися на позитивному, коли навколо стільки негативних новин і подій.

– 36% респондентів відчували складнощі у знаходженні балансу між роботою та особистим життям під час карантину. Для 24% опитаних було легше знаходити такий баланс, але для більшості – 50% – цей аспект не мав яскраво вираженого ефекту і вони відзначили нейтральну позицію. Важкість у знаходженні балансу може бути пов'язана з більш інтенсивним робочим графіком, складнощами у взаєминах з близькими або відсутністю можливості розважатися та відпочивати.

– За результатами опитування, 12% відповідачів оцінили загальне благополуччя в період карантину як «дуже негативне», ще 50% як «негативне», а 38% – як «нейтральне». Це свідчить про те, що більшість опитаних (62%) вважають, що карантинні обмеження вплинули негативно на їхнє благополуччя. Однак, є й ті, хто ставляться до цього більш об'єктивно, не оцінюючи його ні позитивно, ні негативно (38%).

– 42% відзначили, що умови карантину складали їм значні труднощі зі зосередженням на роботі, тоді як 32% відповідачів відзначили, що впоралися з цим завданням легко. Інформація про те, як умови карантину вплинули на

роботу, може вказувати на можливі проблеми з концентрацією уваги та продуктивністю на робочому місці в умовах стресу.

– 18% відповідаючих заявили, що часто використовують планування часу, щоб краще організувати свої дії та досягти поставлених цілей. 32% зазначили, що рідко користуються такими планами, а 50% зовсім не користуються цим інструментом. Це може свідчити про те, що більшість відповідаючих не мають потреби чітко планувати свій час або не розуміють, наскільки корисним може бути планування у підвищенні ефективності їхньої діяльності. Однак, важливо зазначити, що планування часу може бути корисним інструментом для досягнення успіху в різних аспектах життя, включаючи професійну діяльність, освіту та особисте життя.

– 97% відзначили, що вони не знаходять час для заняття спортом та лише одна людина сказала, що часто відвідує спорт зал. Це може свідчити про те, що більшість людей відчувають складнощі у плануванні та організації свого часу в умовах карантину, і не можуть відвідувати спортивні заклади.

– На питання «Як ви оцінюєте своє емоційне благополуччя в період карантину порівняно з попереднім періодом?» 72% обрали варіант «гірше», 28% – «нейтрально». Такий результат може бути пов'язаний зі змінами у звичках і режимі дня, відсутністю соціального життя та іншими факторами, що впливають на психологічний стан людини.

Отже, опитувальник показав нам, що пандемія COVID-19 та пов'язані з нею обмеження та заходи безпеки суттєво вплинули на професійну діяльність людей. Та те що, водночас, більшість опитаних вважає, що час – це ресурс, який потрібно витратити на отримання задоволення від життя. Щодо планування часу, то лише меншість відповідаючих використовує цей інструмент, хоча це може бути корисним для покращення продуктивності та організації часу в умовах карантину.

Для вимірювання і класифікації індивідуальної часової перспективи людини, ми обрали опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPІ). Цей опитувальник дозволяє визначити, як люди сприймають і орієнтуються в

часі, як вони сприймають минуле, майбутнє та сьогодення, та як це впливає на їх поведінку і рішення.

Таблиця 2.1

### Середні показники за опитувальником часової перспективи

#### Ф. Зімбардо

| №  | Назва шкали            | Середнє значення | Медіана | Мода |
|----|------------------------|------------------|---------|------|
| 1. | Негативне минуле       | 38.2             | 40.5    | 42   |
| 2. | Майбутнє               | 38.38            | 39.5    | 50   |
| 3. | Позитивне минуле       | 45.94            | 47      | 50   |
| 4. | Гедоністичне теперішнє | 35.35            | 35.5    | 42   |
| 5. | Фаталістичне теперішнє | 29.79            | 29      | 27   |

За результатами аналізу отримано, що найвище середнє значення має шкала «Позитивне минуле» – 45.94 бала, а найнижче – шкала «Фаталістичне теперішнє» – 29.79 бала.

Медіана та мода також відрізняються у кожній з шкал. Наприклад, медіана шкали «Майбутнє» становить 39.5 бала, що на 10 балів менше за моду – 50 балів. А медіана шкали «Фаталістичне теперішнє» – 29 балів, що на 2 бали менше за моду – 27 балів.

Загалом можна зробити висновок, що учасники в дослідженні мають різний рівень сприйняття кожної з шкал, але найвищий середній бал було отримано на шкалі «Позитивне минуле», що може свідчити про більш оптимістичний погляд на минуле серед учасників.

Таблиця 2.2

### Результати за опитувальником часової перспективи Ф. Зімбардо

| №  | Назва шкали      | Кількість | Відсоток |
|----|------------------|-----------|----------|
| 1. | Негативне минуле | 8         | 24%      |
| 2. | Майбутнє         | 8         | 24%      |
| 3. | Позитивне минуле | 12        | 34%      |

| №  | Назва шкали            | Кількість | Відсоток |
|----|------------------------|-----------|----------|
| 4. | Гедоністичне теперішнє | 4         | 12%      |
| 5. | Фаталістичне теперішнє | 2         | 6%       |

З таблиці 2.2 видно, що серед вибірки дослідження є 8 респондентів (24% від загальної кількості), які набрали високі бали на шкалі «Негативне минуле». Це може свідчити про те, що у цих людей є сильні негативні спогади про минуле, які можуть викликати стрес і негативні емоції.

Такі спогади можуть бути пов'язані з різними життєвими ситуаціями, такими як травматичні події, сімейні конфлікти, втрата близьких людей або інші негативні життєві досвіди

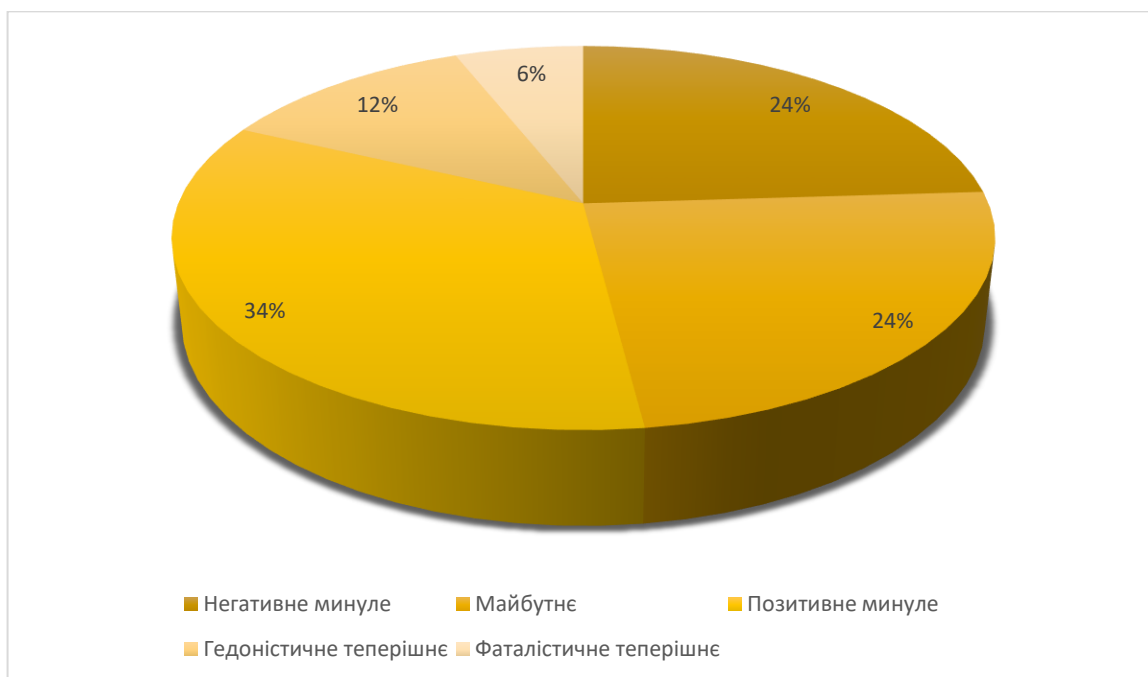
По шкалі «Майбутнє» високі результати також у 8 респондентів (24%) – це може свідчити про те, що респонденти мають високий рівень мотивації до досягнення майбутніх цілей та бажання планувати своє майбутнє. Однак, важливо зазначити, що інші респонденти мали менш позитивне сприйняття майбутнього, що може відображати їхню нестабільність, невизначеність та страх майбутнього.

Як було зазначено вище, у більшості респондентів переважає шкала «Позитивне минуле» у 12 респондентів, що становить 34% від загальної вибірки. Усі люди мають позитивний погляд на своє минуле, бачать в ньому переважно позитивні події та досвіди, які допомагають їм рухатися вперед у житті.

Цей результат може бути пов'язаний зі світоглядом та життєвим досвідом респондентів. Наприклад, люди з позитивним поглядом на життя, які мають успішний досвід у минулому, можуть бути більш схильні до позитивного сприйняття свого минулого.

Також можливо, що респонденти з позитивним сприйняттям минулого більше уважаються на свої позитивні досвіди і події, в той час як негативні досвіди можуть бути більш ігнорованими або мінімізованими.

В цілому, результати дослідження можуть свідчити про те, що сприйняття минулого може бути різним серед людей, і що позитивний погляд на минуле може мати позитивний вплив на психологічне благополуччя респондентів.



**Рис. 2.2** Процентне співвідношення результатів по опитувальнику часової перспективи Ф. Зімбардо

Шкала «Гедоністичне теперішнє» відображає рівень задоволення та насолоди, які респонденти мають у теперішньому моменті. Згідно з таблицею 2.2, ця шкала переважає лише у 4 респондентів, що становить 12% від загальної вибірки. Це може свідчити про те, що більшість учасників дослідження не вважають свій поточний стан задовільним та не відчують великої кількості насолоди в теперішньому моменті.

Однак, слід зазначити, що оцінка на шкалі «Гедоністичне теперішнє» може бути викликана наявністю чи відсутністю стресових ситуацій, які перешкоджають переживанню насолоди та задоволення у теперішньому моменті. Також, індивідуальні особливості та характеристики можуть вплинути на сприйняття та оцінку наявних емоцій та почуттів.

Шкала «Фаталістичне теперішнє» відображає ступінь сприйняття респондентом своєї поточної ситуації як чогось несхожого на те, що він або вона хотіли б. У данному дослідженні цю шкалу відзначили лише 2 респонденти, що становить 6% від загальної кількості учасників. Це може вказувати на те, що більшість учасників дослідження не сприймають свою поточну ситуацію як щось невдалий або незадовільне, іншими словами, вони мають позитивний погляд на своє теперішнє.

Розглянемо результати методики «Шкали переживання часу» яка може допомогти в розумінні того, як людина сприймає час і як це переживання впливає на її поведінку та емоційний стан.

**Таблиця 2.3**

**Середні показники за методикою «Шкали переживання часу»**

**Є. Головахою та О. Кроніком**

| <b>Категорія</b>              | <b>Середні бали</b> |
|-------------------------------|---------------------|
| Тече повільно/ Тече швидко    | 1.71                |
| Пусте/ Насичене               | 2.00                |
| Плавне/ Стрибкоподібне        | 1.45                |
| Приємне/ Неприємне            | 1.56                |
| Безперервне/ Уривчасте        | 1.55                |
| Стиснене/ Розтягнуте          | 1.57                |
| Одноманітне/ Різноманітне     | 1.38                |
| Організоване/ Не організоване | 1.65                |
| Цільне/ Роздроблене           | 1.59                |
| Безмежне/ Обмежене            | 1.58                |

Аналізуючи вибори випробуваних за парами характеристик суб'єктивного сприйняття часу, ми отримали наступні результати щодо всієї вибірці:

– Повільне «Тече повільно» відзначає 26% вибірки, швидке – 58%, інші люди – 16%, вважають своє переживання часу нейтральним в рамках цього параметра, що може означати, що вони не сприймають зміни в часі як значущі в контексті їх емоційного стану під час карантину.

Це може бути пов'язано з тим, що карантинна ситуація може викликати різні переживання в залежності від конкретних обставин, що впливають на життя людей. Наприклад, люди, які втратили роботу або переживають фінансові труднощі, можуть сприймати час як повільний, оскільки карантин може здатися довшим і більш складним для них. З іншого боку, люди, які можуть продовжувати працювати з дому або знайшли нові хобі та заняття, можуть сприймати час як швидкий або нейтральний.

– Насичений перебіг часу відзначають 48% піддослідних, що може свідчити про високий рівень активності та насиченості життя в цей період. З іншого боку, 52% оцінюють хід часу як порожній, що може свідчити про відчуття невизначеності та непевності відносно майбутнього. В цілому, результати дослідження демонструють різні способи сприйняття та переживання часу під час складних життєвих обставин, що може бути важливим для подальшого розвитку стратегій адаптації та підтримки людей у подібних ситуаціях.

– Для більшості респондентів (48%) час рухається плавно, без раптових змін і скачків. Для 37% вибірки характерний стрибкоподібний характер часу, що може вказувати на те, що вони сприймають час як дискретний процес з чітко визначеними етапами або подіями. Останні 15% не відчують певного нахилу до будь-якої з цих категорій, що може свідчити про більш нейтральне ставлення до сприйняття часу.

– 65% респондентів характеризують час як «приємний». Це, напевно, пов'язано з тим, що в даній ситуації люди можуть знайти більше часу для відпочинку, занять хоббі або спілкування з родиною. У той же час, 25% вважають перебіг часу «неприємним», ймовірно, пов'язано з певними складнощами, що супроводжують карантинну ситуацію, такими як

обмеження у свободі переміщення, економічна нестабільність тощо. 10% не мають вираженої думки щодо приємності або неприємності перебігу часу.

– Для більшості людей вибірки час має характеристику розтягнутості. За цим параметром 55% учасників дослідження відзначають розтягнутість часу, що означає, що час їм здається довшим, ніж він є насправді. 39% учасників відзначають стислість часу, що означає, що час їм здається коротшим, ніж він є насправді. Інші 6% учасників дослідження не мають відношення ні до розтягнутості, ні до стислості часу, вони вважають, що час не має для них жодної з цих характеристик.

– 56% переживання часу вважають як одноманітне, без суттєвих змін чи варіацій. Решта 44% характеризує цей досвід як різноманітний, можливо з інтервалами зміни, складними періодами або різними стадіями. Наприклад, люди, які переживають різні життєві події, такі як зміна роботи, народження дитини, переїзд, можуть мати більш різноманітний досвід протягом часу, ніж ті, хто живуть стабільним життям без суттєвих змін.

– 66% респондентів вважають час свого життя організованим процесом. Їхнє сприйняття часу може бути пов'язано з наявністю розкладу, плануванням своїх дій та подій, контролем за своїм часом. Решта 34% вважають, що час їхнього життя неорганізований процес, можливо, через непорядкованість своїх дій. Це може свідчити про те, що організація часу має важливе значення для більшості людей.

– Більшість вибірки, а саме 74%, характеризують час як «цілісний» процес. Тобто, вони сприймають час як єдиний неподільний потік, що безперервно тече. Проте, є також і ті, хто описує час як «роздроблений». Цю підгрупу складає 26% вибірки. Це може вказувати на те, що для цих людей час сприймається як послідовність окремих моментів, які не завжди пов'язані між собою і не утворюють єдиний потік.

– Для більшості учасників (52%) час є безмежним, що означає, що вони сприймають його як щось безкінечне, необмежене. З іншого боку, 32% вибірки описали час як обмежений, що свідчить про те, що для них час має

кінцевий та обмежений характер. Крім того, 16% учасників не змогли охарактеризувати час ні як безмежний, ні як обмежений, що може свідчити про їхнє нечітке розуміння цього поняття або суперечливість їхніх відчуттів щодо часу.

– Практично всі учасники дослідження розглядають час як безперервний – 87%, що може вказувати на їх сприйняття часу як континууму. Це може бути пов'язано з тим, що люди часто ділять час на різні періоди (наприклад, ранок, день, вечір), але уявляють їх як частини більшої послідовності.

Існує безліч досліджень, які підтверджують, що стресостійкість може впливати на спосіб, як люди переживають і сприймають час в умовах підвищеної напруги та стресу.

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) оцінює рівень стресостійкості особистості та допоможе описати, наскільки ефективно людина пристосовується до стресових ситуацій і зберігає свою психологічну стійкість в умовах надзвичайних подій.

#### Таблиця 2.4

##### Середні показники за шкалою стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10)

| №  | Назва шкали     | Середнє значення | Медіана | Мода |
|----|-----------------|------------------|---------|------|
| 1. | Стресостійкість | 24,6             | 22      | 22   |

Ці показники дозволяють зробити висновки про середній рівень стресостійкості групи учасників. Середня оцінка стресостійкості знаходиться в межах середнього рівня (від 20 до 29 балів), що свідчить про те, що у більшості випадків учасники можуть переносити стресові ситуації, але з певним рівнем напруження.

Показники майже співпадають з середнім значенням, що свідчить про те, що розподіл досить симетричний та не має виразної скошеності. Однак,

відмінності в значеннях між деякими учасниками можуть свідчити про те, що в групі можуть бути особи з низьким та високим рівнем стресостійкості.

**Таблиця 2.5**

**Результати за шкалою стресостійкості Коннора – Девідсона-10  
(CD-RISC-10)**

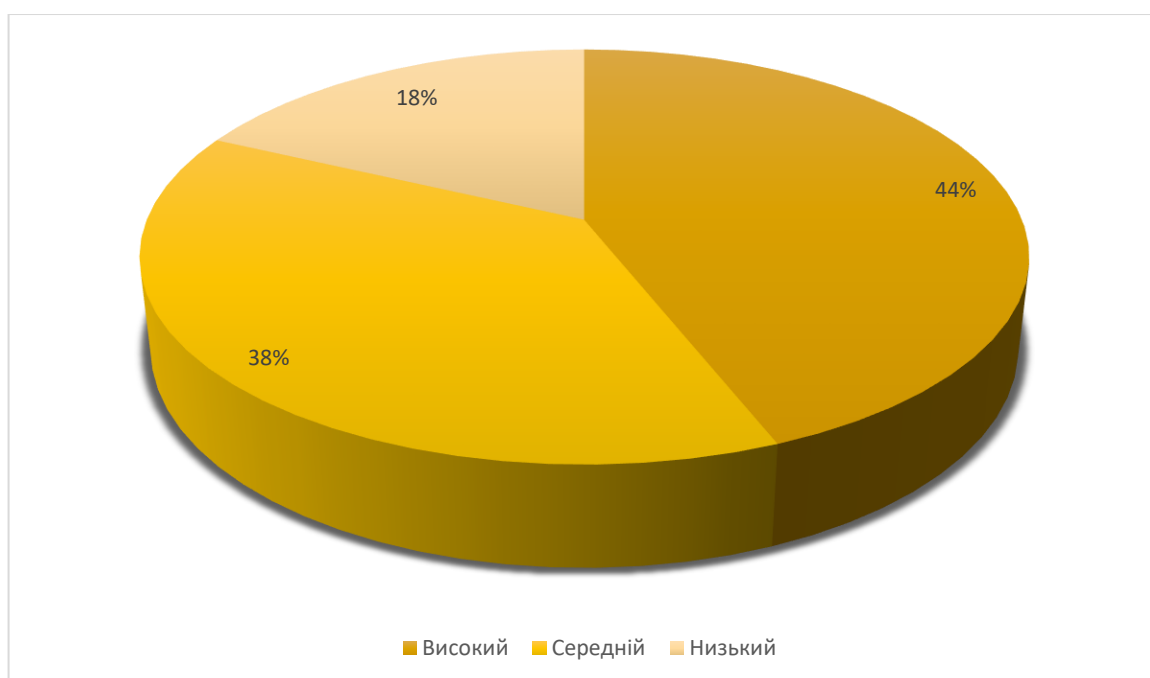
| <b>Рівень стресостійкості</b> | <b>Кількість</b> | <b>Відсоток</b> |
|-------------------------------|------------------|-----------------|
| <b>Високий</b>                | <b>15</b>        | <b>44%</b>      |
| <b>Середній</b>               | <b>13</b>        | <b>38%</b>      |
| <b>Низький</b>                | <b>6</b>         | <b>18%</b>      |

Дослідження показало, що високий рівень стресостійкості мають більшість учасників вибірки – 15 осіб (44%). Це означає, що більшість людей, які брали участь у дослідженні, мають здатність пристосовуватись до стресових ситуацій і зберігати позитивний настрій і емоційний стан. Люди з високим рівнем стресостійкості зазвичай мають кращий рівень самоконтролю та самоуправління, а також можуть відновлюватись швидше після стресу.

Середній рівень стресостійкості у 13 осіб (38%) може свідчити про те, що вони мають певний рівень здатності пристосовуватись до стресових ситуацій, але, можливо, не так ефективно, як люди з високим рівнем стресостійкості. Це може означати, що вони можуть відчувати певний рівень емоційного напруження, страху або тривоги в стресових ситуаціях, але вони все ще здатні діяти і розв'язувати проблеми.

Важливо пам'ятати, що стресостійкість – це не тільки вроджена якість, але й навичка, яку можна розвивати. Люди можуть навчитися стресоустійкості шляхом вправ та тренувань. Крім того, важливо підтримувати здоровий спосіб життя, включаючи регулярну фізичну активність, здорове харчування та достатній відпочинок, щоб зберегти високий рівень стресостійкості в довгостроковій перспективі.

Низький рівень стресостійкості у 6 осіб (18%) означає, що ці люди мають низький рівень здатності пристосовуватись до стресових ситуацій і можуть досить легко втрачати позитивний настрій та емоційний стан в складних життєвих обставинах. Це може впливати на їх здоров'я, роботу та особисті відносини, оскільки стресові ситуації є невід'ємною частиною життя. Люди з низьким рівнем стресостійкості можуть потребувати додаткової підтримки та ресурсів для подолання стресу і збереження позитивного настрою та емоційного стану.



**Рис. 2.3** Процентне співвідношення результатів по шкалі стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Отже, результати дослідження свідчать про те, що високий рівень стресостійкості є переважаючим серед учасників вибірки, і це може бути пов'язано з кращим самоконтролем та швидшим відновленням після стресу. Середній рівень стресостійкості може свідчити про певний рівень здатності пристосовуватись до стресових ситуацій, але, можливо, не так ефективно, як у людей з високим рівнем стресостійкості. Низький рівень стресостійкості означає, що ці люди можуть відчувати високий рівень емоційного

напруження в стресових ситуаціях і можуть потребувати додаткової підтримки та ресурсів для подолання стресу.

Таблиця 2.6

## Кореляційний аналіз між переживанням часу та часової перспективи

|               | Негативне<br>минуле | Майбутнє | Позитивне<br>минуле | Гедоністичне<br>теперішнє | Фаталістичне<br>теперішнє |
|---------------|---------------------|----------|---------------------|---------------------------|---------------------------|
| <b>П. Ш.</b>  | 0,41**              | -0,45**  | 0,58**              | 0,32*                     | 0,36*                     |
| <b>П. Н.</b>  | 0,38*               | 0,52**   | 0,38**              | 0,34                      | -0,44**                   |
| <b>П. С.</b>  | 0,11                | 0,38     | 0,42                | -0,36**                   | 0,52                      |
| <b>П. НЕ.</b> | - 0,35*             | -0,52*   | -0,46**             | 0,56**                    | -0,32*                    |
| <b>Б. У.</b>  | -0,12               | 0,48     | 0,16                | 0,41                      | 0,43                      |
| <b>С. Р.</b>  | 0,36*               | 0,32*    | 0,34*               | 0,19                      | -0,28                     |
| <b>О. Р.</b>  | 0,24                | 0,52**   | 0,54**              | 0,32                      | -0,14                     |
| <b>О. НО.</b> | 0,27                | 0,34*    | 0,11                | 0,48*                     | -0,22                     |
| <b>Ц. Р.</b>  | -0,13               | 0,38     | 0,26                | 0,61                      | -0,38*                    |
| <b>Б. О.</b>  | 0,07                | 0,28**   | 0,52                | 0,44*                     | -0,08                     |

Примітка: П. Ш. – Тече повільно/ Тече швидко, П. Н. – Пусте/ Насичене, П. С. – Плавне/ Стрибокподібне, П. НЕ. – Приємне/ Неприємне, Б. У. – Безперервне/ Уривчасте, С. Р. – Стиснене/ Розтягнуте, О. Р. – Одноманітне/ Різноманітне, О. НО. – Організоване/ Не організоване, Ц. Р. – Цільне/ Роздроблене, Б. О. – Безмежне/ Обмежене. \* – рівень статистичної значущості  $p \leq 0,05$ ; \*\* – рівень статистичної значущості  $p \leq 0,01$ .

Кореляційний аналіз по Спірмену нам показав, що:

– Шкала переживання часу «Тече повільно/Тече швидко» та часова перспектива «Негативне минуле» – 0,41\*\*, це означає, що люди, які більше схиляються до відчуття, що час тече повільно, можуть мати більше схильності до негативних спогадів та емоцій, пов'язаних з минулим.

– Коефіцієнт кореляції Спірмена  $-0,45^{**}$  свідчить про помірний зв'язок між шкалою переживання часу «Тече повільно/Тече швидко» та часовою перспективою «Майбутнє». Це означає, що люди, які сприймають час як швидко протікаючий, мають позитивну часову перспективу на майбутнє. І навпаки, люди, які сприймають час як повільно протікаючий, схильні мати негативну часову перспективу на майбутнє.

– Шкала переживання часу «Тече повільно/Тече швидко» та часова перспектива «Позитивне минуле»  $-0,56^*$ , чим більше людина сприймає свій минулий досвід як позитивний, тим швидше вона відчуває, що час рухається. Зворотній зв'язок також можливий: тобто чим повільніше людина відчуває, що час рухається, тим більше вона схильна до сприйняття свого минулого досвіду як позитивного.

– Коефіцієнт кореляції між шкалою переживання часу «Тече повільно/Тече швидко» та часовою перспективою «Гедоністичне теперішнє» дорівнює  $-0,32^*$ , ті, які менше схильні до насолодження теперішнім моментом, можуть більше часу присвятити своїм спогадам про минуле або переживати тривогу щодо майбутнього.

– Шкала переживання часу «Тече повільно/Тече швидко» та часова перспектива «Фаталістичне теперішнє»  $-0,36^*$ , що вказує на те, що люди, які сприймають теперішній час як фатальний, нахмурені та скептичні, швидше відчувають, що час тече повільно. Іншими словами, люди з фаталістичною часовою перспективою більш схильні думати про теперішній момент як про щось важке і неприємне, що впливає на їх сприйняття часу як повільно течучого. Однак варто зазначити, що кореляційний коефіцієнт в цьому випадку є слабким (менше  $0,5$ ), тому взаємозв'язок не є дуже сильним.

– Кореляційний коефіцієнт  $0,38$  між шкалою переживання часу «Пусте/Насичене» та часовою перспективою «Негативне минуле» вказує на те, що люди, які більше спрямовані на минуле, мають тенденцію сприймати світ більше як пустий, безжиттєвий та нудний, ніж насичений і цікавий. Відчуття нудьги та відсутності задоволення може бути пов'язане з тим, що такі люди

можуть сприймати своє минуле як негативне, тому їхнє сприйняття теперішнього може бути вплинуте цією часовою перспективою.

– Кореляційний коефіцієнт  $0,52^{**}$  між шкалою переживання часу «Пусте/Насичене» та часовою перспективою «Майбутнє» свідчить про позитивний взаємозв'язок між цими конструктами. Така кореляція означає, що люди, які сприймають свій час як насичений та багатий подіями, схильються до більш оптимістичної часової перспективи на майбутнє, тобто вірять у свій успіх та позитивні зміни у майбутньому.

– Кореляційний коефіцієнт  $0,38^{**}$  між шкалою переживання часу «Пусте/Насичене» та часовою перспективою «Позитивне минуле», це означає, що люди, які сприймають своє життя як насичене і багате на події, більш схильні до позитивного сприйняття свого минулого. І навпаки, люди, які сприймають своє життя як пусте і нудне, можуть мати тенденцію більше фокусуватися на негативних аспектах свого минулого.

– Кореляційний коефіцієнт  $-0,44^{**}$  між шкалою переживання часу «Пусте/Насичене» та часовою перспективою «Фаталістичне теперішнє» означає, що існує статистично значимий зв'язок між цими двома показниками. Це означає, що люди, які частіше відчують, що їхнє життя є пустим і невинним, більш схильні до фаталістичних думок та переконань про теперішність. Такі люди можуть вважати, що їхнє життя не зміниться в майбутньому, незалежно від того, що вони роблять, тому що вони відчують, що все порожнє і безцільне. Це може приводити до пасивності та безнадійності щодо подальших дій.

– Між шкалою переживання часу Плавне/Стрибкоподібне та часовою перспективою «Гедоністичне теперішнє»  $-0,36^{**}$ , означає, що існує статистично значущий зв'язок між тим, як людина сприймає швидкість протікання часу (плавне чи стрибкоподібне) та її нахилом до насолоди в теперішньому моменті. Особи, які більш нахилені до отримання задоволення в теперішньому, частіше сприймають час як швидко протікаючий (стрімкий),

в той час як особи, які не звертають уваги на поточні насолоди, більш схильні сприймати час як повільно протікаючий.

– Кореляційний коефіцієнт  $-0,35^*$  між шкалою переживання часу «Приємне/Неприємне» та часовою перспективою «Негативне минуле», свідчить про те, що люди, які часто переживають негативні емоції, можуть мати тенденцію сприймати своє минуле як більш негативне. З іншого боку, люди, які часто переживають приємні емоції, можуть більше схильні до сприйняття свого минулого як більш позитивного.

– Кореляційний коефіцієнт  $-0,52^*$  між шкалою переживання часу «Приємне/Неприємне» та часовою перспективою «Майбутнє» свідчить про те, що люди, які сприймають більше негативних емоцій, мають тенденцію більше зосереджуватися на майбутньому і переживати за нього. Це може бути пов'язано з тим, що негативні емоції можуть провокувати страх або тривогу щодо того, що може статися у майбутньому, тому люди більше фокусуються на цій часовій перспективі.

– Кореляційний коефіцієнт  $-0,46^{**}$  означає, що між шкалою переживання часу «Приємне/Неприємне» та часовою перспективою «Позитивне минуле» існує середній зв'язок: коли людина сприймає свій минулий досвід як позитивний, вона нахильна бачити більше приємного у своєму поточному житті, а коли сприймає минуле негативно, то бачить більше неприємного у своєму житті зараз. Такий зв'язок може бути викликаний тим, що сприйняття минулого впливає на наші емоції та ставлення до життя в цілому, що, в свою чергу, впливає на сприйняття поточних подій і ситуацій.

– Кореляційний коефіцієнт  $0,56^{**}$  означає, що між шкалою переживання часу «Приємне/Неприємне» та часовою перспективою «Гедоністичне теперішнє» існує висока позитивна залежність. Це означає, що люди, які частіше сприймають свій час як приємний, мають тенденцію більше фокусуватись на поточному моменті та отримувати задоволення від своїх дій в теперішньому часі.

– Кореляційний коефіцієнт  $-0,32^*$  означає, що між шкалою переживання часу «Приємне/Неприємне» та часовою перспективою «Фаталістичне теперішнє», це означає, що люди, які відчувають більше негативних емоцій в поточний момент, можуть мати більш фаталістичну перспективу на майбутнє і сприймати час як щось, що вони не можуть контролювати. Наприклад, такі люди можуть відчувати, що їхнє життя рухається в напрямку, який вони не можуть змінити, і що події в їхньому житті відбуваються без їхньої участі або контролю.

– Кореляційний коефіцієнт  $0,36^*$  між шкалою переживання часу «Стиснене/Розтягнуте» та часовою перспективою «Негативне минуле» означає, що існує статистично значуща, але помірна позитивна залежність між цими двома конструктами. Це означає, що люди, які почувають час як стиснене або розтягнуте, можуть більше схильні до негативного сприйняття минулого.

– Кореляційний коефіцієнт  $0,32^*$  між шкалою переживання часу «Стиснене/Розтягнуте» та часовою перспективою «Майбутнє», це означає, що люди, які мають тенденцію сприймати час як «розтягнутий», тобто мають відчуття, що час розтягується, коли вони переживають приємні події, та «стиснутий», коли вони переживають неприємні події, можуть також мати тенденцію сприймати майбутнє більш позитивно, ніж ті, які мають зворотні нахил до переживання часу.

– Кореляційний коефіцієнт  $0,34^*$  між шкалою переживання часу «Стиснене/Розтягнуте» та часовою перспективою «Позитивне минуле», це може вказувати на те, що люди, які мають більш позитивне сприйняття свого минулого, можуть бути схильні до більш розтягнутого сприйняття часу, тоді як люди з менш позитивним сприйняттям минулого можуть бути схильні до стисненого сприйняття часу.

– Кореляційний коефіцієнт  $0,52^{**}$  між шкалою переживання часу «Одноманітне/Різноманітне» та часовою перспективою «Майбутнє», люди,

які переживають свій час як більш різноманітний, більше спрямовані на майбутнє та більш відкриті до нових досвідів і можливостей.

– Кореляційний коефіцієнт  $0,54^{**}$  між шкалою переживання часу «Одноманітне/Різноманітне» та часовою перспективою «Позитивне минуле», означає, що існує помірна позитивна залежність між цими двома конструктами. Тобто люди, які більше насолоджуються різноманітністю в своєму житті, також схильні більше позитивно сприймати своє минуле. Це може бути пов'язано з тим, що досвід різноманітності у житті може створювати більше позитивних спогадів про минуле, що збільшує загальний рівень задоволеності життя.

– Кореляційний коефіцієнт  $0,34^*$  між шкалою переживання часу «Організоване/Не організоване» та часовою перспективою «Майбутнє», це може означати, що люди, які більш організовані, можуть мати більш розвинуту часову перспективу на майбутнє, тобто більш активно планувати та приділяти увагу своїм майбутнім цілям.

– Кореляційний коефіцієнт  $0,48^{**}$  між шкалою переживання часу «Організоване/Не організоване» та часовою перспективою «Гедоністичне теперішнє», люди, які мають тенденцію більше оцінювати свій день як організований, схильні до більшого задоволення від отриманого досвіду в теперішньому моменті.

– Кореляційний коефіцієнт  $-0,38^*$  між шкалою переживання часу Цільне/Роздроблене та часовою перспективою «Фаталістичне теперішнє», означає низький, але статистично значимий зв'язок між цими двома показниками. Це може свідчити про те, що люди, які переживають час як роздроблений, мають менш фаталістичну перспективу на життя в теперішньому моменті, тобто вони більш вірять у свою можливість контролювати події в житті.

– Кореляційний коефіцієнт  $0,28^{**}$  між шкалою переживання часу Безмежне/Обмежене та часовою перспективою «Майбутнє», означає, що існує помірна позитивна залежність між тим, як люди сприймають час щодо

того, чи відчувають вони, що їхнє життя є безмежним і необмеженим, чи обмеженим, і їхніми очікуваннями щодо того, що станеться в майбутньому. Тобто, люди, які відчувають, що їхнє життя є безмежним і необмеженим, можуть бути більш схильні до позитивних очікувань щодо майбутнього, ніж ті, хто відчуває обмеженість у своєму житті.

– Кореляційний коефіцієнт 0,44\* між шкалою переживання часу Безмежне/Обмежене та часовою перспективою «Гедоністичне теперішнє», свідчить про статистично значущу, але помірну позитивну залежність між цими конструктами. Це означає, що люди, які схильні до відчуття, що їх життя безмежне, нахилиються до сприйняття теперішнього моменту як приємного та задовільного. Однак ця залежність не є дуже сильною, тому що коефіцієнт кореляції знаходиться в діапазоні від 0,3 до 0,7.

Отже, цей аналіз показує, що існує кореляційний зв'язок між переживанням часу та часової перспективи, це говорить про зв'язок між сприйняттям і керуванням часом та сприйняттям своєї життєвої перспективи.

Пандемія COVID-19 може впливати на сприйняття часу та часову перспективу працездатних осіб у складних життєвих обставинах, і це має важливі наслідки для їхнього настрою та здатності ефективно впоратися з викликами, які ставить перед ними пандемія.

## **Висновки до розділу 2**

В рамках дослідження було проведено аналіз особливостей часової перспективи та сприйняття часу працездатних людей, що знаходилися в умовах карантинних обмежень. Дослідження здійснено з використанням таких методик, як опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо, методика «Шкали переживання часу» розроблена Є. Головахою та О. Кроніком, Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10), та було розроблена авторська анкета.

За результатами проведеного дослідження виявлено, що більшість респондентів зосереджується на позитивному минулому та майбутньому,

водночас дещо менше особистостей фокусуються на негативному минулому. Дуже мало респондентів відзначили гедоністичне теперішнє та фаталістичне теперішнє як важливі для них складові часової перспективи. Ці результати можуть свідчити про те, що люди зазвичай мають більше позитивних спогадів про минуле, а також мають чіткі цілі та плани на майбутнє. Проте, деякі особистості можуть потребувати підтримки в подоланні негативних спогадів про минуле або у отриманні навичок гнучкості та адаптації до змін, щоб успішно подолати життєві складнощі.

Учасники дослідження відчувають більшу насиченість і задоволення від життя, коли воно є організованим, має чіткі цілі та не є обмеженим. Вони також більше насолоджуються приємними враженнями і відчувають менше дискомфорту від неприємних вражень. У той же час, вони переважно оцінюють своє життя як таке, що тече повільно, має плавний хід і є стисненим. Це може свідчити про те, що вони відчувають деяку незадоволеність своєю поточною ситуацією і бажають більшої динаміки і змін у своєму житті.

## РОЗДІЛ 3

### РЕКОМЕНДАЦІЇ, ЩОДО ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

#### 3.1 Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій

Кожна людина може по-різному сприймати складні ситуації, оскільки оцінка їх значущості є суб'єктивною. Ця оцінка має великий вплив на вибір стратегій подолання та прийняття рішень щодо дій в такій ситуації. Процес сприйняття ситуації та формування ставлення до неї називається «когнітивним оцінюванням». Цей процес складається з двох етапів: першочинної оцінки, яка допомагає визначити наявність стресу та оцінити масштаб загрози, та вторинної оцінки, яка полягає в оцінці власних ресурсів та вибору шляхів впливу на негативні події.

Оцінювання сприяє встановленню зв'язку між вимогами ситуації та наявними можливостями людини подолати її. Результатом такого процесу є оцінка події як такої, що несе загрозу, втрату або виклик. Ситуація оцінюється як загрозна, коли є небезпека втратити існуюче благополуччя, якщо втрачається щось цінне для особи, або як виклик, коли є відчуття недостатніх ресурсів для досягнення бажаного результату, але це досягнення вимагає додаткових зусиль [40].

У складних життєвих ситуаціях людина може спостерігати зміни в своєму психологічному стані за кількома ознаками: вона може відчувати емоційну збідненість та самодепривацію від відчуття відгородження від зовнішнього світу; її активність та організація життєдіяльності можуть перетворитися на дезорганізованість; вона може відчувати зупинку часу або гостру нестачу його; її фізичний стан може погіршуватися, включаючи згорання адаптаційних функцій, постійне напруження та зростання тривоги; вона може стати більш самозаглибленою та зануреною у світ власних

переживань, уявляючи емоційно забарвлені сценарії ситуацій, які відбулися або можуть трапитися, та проводячи час, розмірковуючи про них.

У важких життєвих ситуаціях людина може використовувати різні захисні механізми, такі як [32]:

Раціоналізація – це процес, коли людина намагається пояснити важку життєву ситуацію логічними аргументами або логічними висновками, щоб зменшити вплив емоцій та негативних почуттів.

Прийняття обставин – людина стикається зі складною життєвою ситуацією і приймає її такою, як вона є, без намагання змінити її або протистояти їй.

Смиріння – прийняття складної ситуації без протесту або відчуття безсилля, сприйняття її як чогось необхідного для розвитку особистості.

Депресія – це стан погіршення настрою, який характеризується почуттям пригнічення, безнадійності, втрати інтересу до життя та зниженням енергії. Це може впливати на різні аспекти життя, такі як робота, навчання, стосунки з близькими і друзями, а також фізичний стан.

Уникнення або придушення думок та емоцій – це прояв захисної поведінки, коли людина намагається запобігти болючим відчуттям, пов'язаним зі страхом, тривогою, печаллю або іншими негативними емоціями, шляхом зосередження на інших речах або ігноруванням проблеми.

Індивідуальні методи подолання кризових ситуацій можуть бути різними у кожної людини. Однією з таких стратегій є психологічний захист, який може включати у себе раціоналізацію (виправдання ситуації), розщеплення (розділення емоційного та раціонального рівня думання), зневаження (ігнорування проблеми) та інші механізми [40].

Іншим методом є пристосування, яке означає знаходження нових способів вирішення проблеми або зміну ставлення до неї. Це може включати пошук підтримки від друзів та родичів, знаходження нової роботи або зміну оточення, що сприятиме кращому самопочуттю.

Також може бути корисним переживання – дозволити собі відчуття і висловити емоції, знайти спосіб виразити свої почуття через творчість або спілкування зі спеціалістом, який може допомогти зрозуміти ситуацію та знайти вихід з неї.

Психологічні ресурси – це певні внутрішні якості та характеристики особистості, які допомагають їй впоратися зі складними життєвими ситуаціями та відновитися після стресів. Деякі з них включають [18]:

- Резилієнтність: здатність до швидкого відновлення після стресу та здатність до адаптації до змінних умов.
- Оптимізм: позитивний настрій та сприйняття життя з позитивного боку, які допомагають особистості зберігати енергію та мотивацію.
- Соціальна підтримка: наявність підтримуючих відносин з близькими людьми та готовність до співпраці з іншими людьми.
- Емоційна освіченість: здатність розуміти та контролювати власні емоції, а також розуміти та співчувати іншим людям.
- Самодисципліна: здатність до самоконтролю та організації власних дій та планів.
- Позитивне ставлення до себе: віра в себе та свої можливості, відчуття власної цінності та достатньої самооцінки.
- Здатність до рефлексії: здатність до самоаналізу та оцінки власних почуттів, думок та дій.

Проте, інколи людина може вдаватися до саморуйнування, такого як [54]:

Самозвинувачення, яке може виникнути через надмірну самокритику, яка зазвичай перекручує дійсність та призводить до негативної самооцінки. Це може призвести до відчуття безнадійності та нездатності впоратися зі складною ситуацією.

Фізична шкода, яка може виявлятися у вигляді нарощування шкідливих звичок, провокування нещасних випадків, травматизму або нанесення собі іншої фізичної шкоди.

Самодепривація, яка може проявлятися у відмові від бажаного та повноцінного життя. Людина може відмовлятися від розваг, відносин з близькими людьми або від основних потреб, як харчування та відпочинок.

Соціальне самоізолювання, яке може призводити до замикання у собі, відмови від спілкування з близькими та знайомими людьми. Це може погіршити стан емоційного та психічного здоров'я, збільшити почуття самотності та відчуженості.

Побудова співзалежних стосунків, що може призвести до залежності від інших людей, яка може виникнути через відчуття безпорадності та нездатності впоратися зі складною ситуацією.

Тенденції до суїцидальної поведінки, які можуть виникнути внаслідок погіршення психічного стану, що може бути наслідком важких життєвих обставин або депресії [50].

Методологічний аналіз життєвої ситуації передбачає розгляд на трьох рівнях [9]: як умови життя людини; як етапу в життєвому шляху особистості; як формування ставлення особистості до ситуації. Психологічна ситуація може бути розглянута як поєднання зовнішніх умов та їх суб'єктивної інтерпретації, що спонукає людину до активної пошукової поведінки для подолання проблем. Ця активність визначається попереднім досвідом успіхів і невдач, вимогами поточної ситуації та психологічними ресурсами особистості.

Складна ситуація може бути сприйнята індивідуальною особою залежно від її суб'єктивного сприйняття. Оцінка, інтерпретація та суб'єктивна значущість цієї ситуації визначають вибір стратегій подолання і навіть рішення щодо зусиль, які особа готова зробити для подолання складної ситуації. Сприйняття ситуації суб'єктом, її інтерпретація і формування ставлення до неї пов'язані з процесом «когнітивного оцінювання».

Згідно з Р. Лазарусом [55], оцінювання складається з двох етапів: першорядна оцінка, яка дозволяє визначити наявність стресу і оцінити рівень загрози для власного благополуччя, а також вторинна оцінка - оцінка власних

ресурсів і визначення шляхів впливу на негативні події. Цей процес допомагає встановити зв'язок між вимогами ситуації та наявними можливостями особи подолати цю ситуацію. Результатом цього процесу є оцінка події як загрозової, приносячої втрату або викликаючої виклик.

Оцінка ситуації як загрозової відбувається, коли існує потенційна небезпека втрати існуючого благополуччя, будь то фізичного, психологічного або фінансового характеру. Ця оцінка пов'язана зі ситуацією, де присутній ризик втрати чогось цінного для особистості, такого як розрив стосунків з близькою людиною, матеріальні збитки, фізичне пошкодження і т.д. З іншого боку, оцінка ситуації як виклику відбувається, коли особа відчуває значні ресурси для досягнення бажаного результату, але передбачається, що цей процес буде вимагати зусиль і може бути нелегким, наприклад, під час іспиту або тривалої праці для досягнення певної мети [55].

Згідно з дослідженнями грузинського вченого Н. Сарджвеладзе [32], в будь-яких виявах особистості можуть бути присутні потенційні стани, невикористані ресурси, нереалізовані установки та потенційні зразки поведінки й міжособистісної взаємодії. Однак ці можливості не завжди перетворюються на реальність. Автор відзначає, що під час розповіді про минуле, як у повсякденному спілкуванні, так і під час консультацій, суб'єкт не лише констатує факти, але також пропонує різні варіанти поведінки, які можуть бути складними та нереалістичними конструкціями, проте вони містять у собі можливості подолання складних життєвих ситуацій [32].

У психології, ресурси можуть бути різного типу і включають: фізіологічні фактори, типологічні особливості, когнітивні процеси, особистісні якості, соціальну підтримку, фінансове благополуччя, набуті знання, навички і життєвий досвід, а також навички та позитивний досвід використання ресурсів у складних життєвих ситуаціях.

Згідно з С. Хобфоллом [62], психологічні ресурси є важливими для людини засобами адаптації до складних життєвих ситуацій. Він класифікує ресурси наступним чином [62]:

1. Матеріальні об'єкти, які включають дохід, будинок, одяг, а також нематеріальні складові, такі як бажання і цілі.

2. Зовнішні ресурси, такі як соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус, а також внутрішні ресурси, які включають самоповагу, професійні уміння, навички, здібності, інтереси, захоплення, риси характеру, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності та систему вірувань.

3. Психічні та фізичні стани, які впливають на загальний рівень ресурсів.

4. Вольові та емоційні характеристики, а також високий рівень енергії.

Розвиток особистісних ресурсів передбачає формування почуття відповідальності, яке активізується в особливих життєвих ситуаціях і проявляється в осознаному прийнятті особою своєї участі в цих ситуаціях та відчутті власного авторства стосовно почуттів, думок і поведінки, що виникають у таких ситуаціях. Активування потенціалу ситуаційної відповідальності в особливій життєвій ситуації є необхідним, оскільки саме це сприяє позитивному сприйняттю себе, формуванню самоповаги і встановленню нових життєвих орієнтирів. Відповідальність є важливим особистісним ресурсом, який надає підтримку суб'єкту саме тоді, коли він найбільше цього потребує [62].

Життєстійкість особистості виступає окремим особистісним ресурсом, який виникає в процесі життя людини і проявляється в її здатності важливих життєвих ситуаціях користуватися зовнішніми ресурсами, навіть без свідомого розуміння цього факту. Це означає, що людина виявляє життєстійкість у певних ситуаціях, необхідних для її виживання і розвитку, незалежно від свого обізнаності та розуміння цього особистісного ресурсу [65].

Також важливим є погляд Л. Берталанфі, який вбачав життя як процес, а не просто як структуру. Він висловлював думку, що життя забезпечується шляхом збереження неврівноваженого стану системи завдяки енергії, отриманої з зовнішнього середовища [46].

Відповідно до Б. Скіннера та Д. Кліза, відчуття приналежності до змістовно насиченої космічної системи сприяє збільшенню психологічної стійкості та рівноваги у людини, незалежно від її вірувань у Божественну існоту [33].

Слід зауважити, що поняття особистісного ресурсу не є тотожним поняттю оволодіння поведінкою. Під стратегією подолання розуміється стереотипний алгоритм поведінки, який стабілізується у життєвому досвіді людини, тоді як ресурс є прогресивною особистісною установкою на подолання складної ситуації.

Дослідники мало звертають увагу на аналіз та вивчення внутрішніх ресурсів особистості у важких життєвих ситуаціях. В психологічній літературі частіше наголошується на зовнішньому втручанні, такому як надання психологічної допомоги людям.

Для розвитку внутрішніх ресурсів особистості необхідні загальні орієнтири особистісного зростання та розвитку. Важливо змінити своє ставлення до складної ситуації, повірити у власні сили і можливості, а також ретельно пізнати себе і свої особливості, щоб сформувані або активізувати прогресивні життєві установки. А тому потрібні критерії психологічно досконалої особистості, що володіє необхідними ресурсами.

Теорія психосинтезу Р. Ассаджолі [38] розкриває значущий шлях розвитку психологічних ресурсів. Фантазматичні мислеобрази, які дитина засвоює у дитинстві, імперативно впливають на поведінку особистості і можуть проявлятися у вигляді енергетично виснажливих страхів, внутрішніх конфліктів та втрати віри в власні сили. У цьому контексті потенційні можливості і резерви психіки стикаються з недиференційованою психічною енергією, що є пласкою частиною несвідомого. Ідентифікація особистості зі слабкістю, провинною і страхом поневолює «Я» людини.

Для розкриття внутрішньої динаміки та активізації власних ресурсів необхідно створити новий об'єднувальний центр - «Я», шляхом досягнення інтеграції психіки на більш високому рівні. Це вимагає синтезу нової, більш

прогресивної «внутрішньої програми», що базується на саморефлексії та самоусвідомленні. Для досягнення цієї мети може знадобитися «ідеальна модель», яка містить в собі динамічну творчу силу.

У процесі розвитку та перетворення внутрішніх ресурсів людини важливу роль відіграють динаміка, зміна та здатність до внутрішнього перетворення. Це можливо завдяки природній пластичності й мінливості, які постійно притаманні психіці людини. Аналогічно до перетворення теплової енергії на рухову енергію або електроенергію, наші емоції і потяги можуть перетворюватись на фізичні дії або активність розуму й уяви [38, с. 211].

Е. Фромм ідентифікував три психологічні категорії, які служать ресурсами людини для подолання важких життєвих ситуацій [65]: надія, раціональна віра та душевна сила або мужність. Надія включає готовність зустрічатись з майбутнім, саморозвиток та сприйняття перспектив, що сприяє особистісному зростанню. Раціональна віра передбачає усвідомлення наявності безлічі можливостей і необхідність вчасно розпізнати та використовувати ці можливості. Душевна сила або мужність проявляється у здатності протистояти загрозам, які можуть підірвати надію і віру, і умінні сказати «ні». Особистісним ресурсом є прагнення до самоактуалізації.

А. Маслоу наголошував на значенні рис самоактуалізованої особистості як орієнтира у розвитку особистісного ресурсу для подолання складних життєвих ситуацій [25]. Ці риси включають:

1. Упевненість у собі й ініціативність: віра в можливість досягнення поставлених цілей, розширення власних здібностей й можливостей у різних сферах життя, цінування себе й своїх здібностей, зосередженість на їхньому розвитку, а не просто на матеріальному благополуччі, грошах, соціальному статусі тощо.
2. Позитивні конструктивні відносини з іншими: здатність створювати глибокі й сприятливі взаємини з оточенням, прийняття людей такими, які вони є, без осуду і нав'язування власної волі, відсутність авторитаризму, готовність досягати своїх цілей шляхом гнучкості й

зміни власної поведінки, відсутність стереотипів у стосунках з іншими людьми.

Ці риси самоактуалізованої особистості визначають спрямованість особистісного ресурсу й допомагають у подоланні життєвих викликів [25].

У контексті подолання складних ситуацій застосування особистісних ресурсів включає наступні кроки. Перший крок полягає в усвідомленні наявності й суті складної ситуації як реальної проблеми. Шляхом вивчення власного ставлення до цієї ситуації з усіма його протиріччями, страхами та суперечностями, особа має можливість вивчати саму себе, подолати страхи, слабкості та почуття провини. Отримавши контроль над собою, вона може відчувати контроль і над самою ситуацією. Високий рівень самоусвідомлення, розуміння справжньої сутності, шляху, який потребує подолання труднощів саморозвитку, сприяє оновленню особистості, розвитку внутрішньої незалежності, стійкості, довіри до себе та самостійності

Другий крок – рішучість до самозміни. Формування здатності до пошукової поведінки – здатності вирішувати складні життєві ситуації, займати активну позицію щодо мінливих і складних життєвих ситуацій. Формування вміння заміни пато-генного мислення на саногенне. Патогенне мислення характеризується безконтрольністю уяви, повною відсутністю рефлексії, неможливістю поглянути на себе «стороннім поглядом», тенденцією плекати в собі, зберігати і примножувати негативні образи. Саногенне мислення характеризується відокремленням «Я» від негативних образів, поглядом на власні почуття і поведінку ніби збоку, довільним контролем за внутрішніми образами і здатністю до концентрації уваги.

Третій крок – відмова від боротьби з тими аспектами складної ситуації, які змінити неможливо, і переорієнтація уваги на трансформацію негативу ситуації у конструктивний потенціал власними зусиллями, що дає змогу відчувати контроль над ситуацією та успіх у подоланні життєвих труднощів.

Другим кроком є рішучість до самозміни. Це включає формування здатності до пошукової поведінки, тобто здатності активно розглядати та розв'язувати складні життєві ситуації. Також важливим є розвиток вміння замінити патогенне мислення на саногенне. Патогенне мислення характеризується безконтрольністю уяви, відсутністю рефлексії та зберіганням негативних образів, тоді як саногенне мислення передбачає відокремлення «Я» від негативних образів, самоусвідомлення і контроль над внутрішніми образами.

Третім кроком є відмова від боротьби з аспектами складної ситуації, які не можна змінити, і зосередження на трансформації негативу ситуації у конструктивний потенціал за допомогою власних зусиль. Це дозволяє відчувати контроль над ситуацією та досягнути успіху в подоланні життєвих труднощів.

Отже, психологічні ресурси особистості є важливими факторами в подоланні складних життєвих ситуацій. Вони допомагають людині зустріти виклики та проблеми, зберегти емоційний стан і виявити внутрішню міць для подолання труднощів.

### **3.2 Розробка методичних рекомендацій, щодо побудови часової перспективи в період життєвої кризи**

Побудова часової перспективи в період життєвої кризи означає розвиток здатності особистості до гнучкого перемикання між роздумами про минуле, сьогодення та майбутнє, що сприяє покращенню її психологічного стану та здатності до адаптації.

Період життєвої кризи може бути спричинений різними подіями та ситуаціями, включаючи глобальні кризи, такі як пандемія COVID-19. Вплив цієї кризи на життя людей був величезним: зміна режиму дня, обмеження у соціальних контактах, економічні труднощі та загроза захворювання викликали стрес та тривогу у багатьох людей.

У такий період особистості необхідна підтримка соціального середовища. Вона може мати різні форми. Наприклад, близькі люди можуть надавати підтримку та допомогу у різних сферах, таких як матеріальна допомога, психологічна підтримка, підтримка здоров'я, допомога з побутовими питаннями. Крім того, зв'язок з близькими людьми може бути важливим для зменшення відчуття самотності та ізоляції.

Окрім підтримки від близьких, соціальне середовище може надавати різні види допомоги та підтримки, такі як телемедицина, дистанційна психологічна консультація, онлайн-соціальні мережі тощо. Важливо, щоб у період життєвої кризи особистість була здатна звернутися за допомогою, яку надає соціальне середовище.

Загалом, підтримка соціального середовища може бути важливим чинником у зменшенні стресу та тривоги в період життєвої кризи. Це може допомогти особистості зберегти позитивний настрій та здоров'я, що є важливими для успішного подолання труднощів [78].

Можна запропонувати наступні заходи для підтримки особистості під час життєвої кризи, зокрема в період карантину через COVID-19:

– Організація онлайн-зустрічей: створення можливості для спілкування в інтернеті з різними групами людей, зокрема з друзями, рідними та колегами. Це може допомогти зменшити почуття самотності та відчуття віддаленості від світу.

– Розвиток нових навичок: пропонувати можливості для особистісного розвитку, таких як онлайн-курси, навчальні відео та інші онлайн-заняття. Це може допомогти відволіктися від стресу та негативних думок і зосередитися на позитивному.

– Психологічна підтримка: забезпечення можливості доступу до психологічної підтримки та консультацій в інтернеті або по телефону. Це може допомогти людям, які переживають стрес та тривогу, знайти спосіб подолати проблеми.

– Фізична активність: надання можливості для занять спортом вдома або на відкритому повітрі, де це дозволено. Фізична активність може допомогти зняти напругу та стрес, збільшити витривалість та здоров'я в цілому.

– Поділ досвіду: створення можливості для обговорення та обміну досвідом з людьми, які переживають подібні ситуації. Це може допомогти відчувати підтримку та знайти рішення на основі чужого досвіду.

Отже, правильно організована підтримка соціального середовища може допомогти зменшити емоційний дисбаланс та стрес, збільшити рівень самопочуття та зміцнити психологічну стійкість в період життєвої кризи, зокрема під час карантинної ситуації COVID-19.

Комунікація з близькими та друзями може допомогти зменшити відчуття самотності та ізоляції, які можуть з'являтися під час карантину. Це може бути здійснено через відеозв'язок, телефонні дзвінки, повідомлення в месенджерах та інших електронних способів комунікації. Крім того, можна приєднатися до онлайн-спільнот та форумів, де люди зі схожими інтересами діляться досвідом та підтримують один одного.

Регулярні вправи та медитації можуть допомогти знизити рівень стресу та тривоги. Також важливо підтримувати здоровий спосіб життя, включаючи регулярну фізичну активність, здорову харчову поведінку та достатню кількість сну [66].

Крім того, професійна підтримка може бути корисною для особистості в період життєвої кризи, зокрема під час карантинної ситуації. Психотерапія, консультування соціального працівника, психолога чи іншого фахівця можуть допомогти особистості знайти способи подолання стресу та надати підтримку в складній життєвій ситуації.

Побудова часової перспективи в період життєвої кризи означає розвиток здатності особистості до гнучкого перемикання між роздумами про минуле, сьогодення та майбутнє, що сприяє покращенню її психологічного стану та здатності до адаптації.

Осмилення минулого є важливою складовою підтримки особистості в період життєвої кризи, такої як карантинна ситуація. Допомогти особистості в осмиленні її минулого можна за допомогою таких заходів:

– Самоаналіз: пропонуйте особистості вести дневник або записувати свої думки щодо минулого, а також прагнення, цілі та мрії на майбутнє. Це допоможе особистості зосередитися на своїх цілях та прагненнях, що є важливим чинником під час кризи.

– Поради друзів та близьких: запропонуйте особистості звернутися до своїх друзів та близьких за порадою щодо того, як вони переживали важливі події в своєму житті, та як вони зуміли подолати ці складнощі. Це допоможе особистості побачити, що інші люди також переживають складнощі, та що їх можна подолати.

– Консультування фахівців: порадьте особистості звернутися до фахівців, таких як психологи, які можуть допомогти зрозуміти її емоції та почуття, пов'язані з минулим та поточним станом.

– Рефлексія: допоможіть особистості відчувати себе більш усвідомленою щодо свого життя та зрозуміти, як її дії впливають на оточуючих людей. Це може допомогти особистості зосередитися на своїх цілях та прагненнях, що є важливим фактором під час кризи.

Усі ці заходи можуть допомогти особистості осмислити своє минуле та знайти способи подолання поточної кризи [50].

Фокус на сьогодні – це підхід, який допомагає особистості зосередитися на теперішньому моменті, замість того, щоб переживати через минуле або перейматися майбутнім. Цей підхід особливо корисний в період життєвої кризи, коли люди можуть відчувати тривогу, незручність та невизначеність щодо майбутнього.

Один з ключових аспектів фокусу на сьогодні – це зосередженість на поточних цілях та планах. Особистість може скласти список завдань або цілей, які потрібно виконати на ближчу перспективу (наприклад, протягом наступного тижня). Це допоможе зосередитися на практичних кроках, які

потрібно зробити для досягнення цих цілей, та забезпечить почуття контролю над поточною ситуацією.

Іншим корисним підходом є зосередження на поточних враженнях та відчуттях. Особистість може практикувати уважність, спрямовуючи свою увагу на теперішній момент та свої внутрішні відчуття. Це допоможе знизити стрес та тривогу, що пов'язані з майбутнім або минулим, та зосередитися на тому, що зараз відбувається.

Нарешті, важливо дозволити собі насолоджуватися моментом та бути присутнім у теперішньому моменті. Особистість може спробувати виявити цінність у поточному досвіді, насолоджуючись маленькими радощами життя або просто зосереджуючись на поточному досвіді без будь-якої спроби оцінювати його.

Загалом, фокус на сьогоднішні – це підхід, який допомагає людям зосередитися на тому, що відбувається зараз у їхньому житті, замість того, щоб думати про майбутній стан речей. Це може допомогти зменшити рівень стресу та тривоги, оскільки люди не будуть переживати через те, що може статися в майбутньому, а зосередяться на тому, що вони можуть зробити зараз. Фокус на сьогоднішні може включати регулярну медитацію або її варіанти, що допомагають зосередитися на теперішньому моменті, наявних ресурсах і можливостях, розвитку позитивних звичок, виконанні конкретних завдань та плануванні короткострокових цілей.

В період життєвої кризи, особистість може втратити чітке бачення майбутнього і відчувати себе безнадійно. Однак, визначення майбутніх цілей може допомогти зосередитися на позитивному майбутньому та дати їй мету для руху вперед [57].

Для досягнення майбутніх цілей, особистість може розглядати свої поточні ресурси, навички та інтереси, щоб визначити, які кроки потрібно зробити, щоб досягти своїх цілей. Важливо, щоб ці цілі були реалістичними та досяжними, а також відповідали цінностям та інтересам особистості.

Крім того, особистість може створити довгострокову стратегію, яка

включає короткострокові та середньострокові цілі, що сприятимуть досягненню більш великої цілі. Важливо, щоб вона дотримувалася цієї стратегії та перевіряла її регулярно, щоб переконатися, що вона на правильному шляху досягнення своїх цілей.

Для визначення майбутніх цілей, особистість може використовувати метод SMART, який включає в себе критерії, які допоможуть визначити реалістичні та досяжні цілі [66]:

- S (Specific): мета повинна бути конкретною та точно сформульованою.
- M (Measurable): мета повинна бути вимірюваною та перевірятися на досягнення.
- A (Achievable): мета повинна бути реалістичною та досяжною з наявними ресурсами.
- R (Relevant): мета повинна бути пов'язана з цінностями та інтересами особистості.
- T (Time-bound): мета повинна мати чіткі терміни та дедлайни.

Отже, отримання підтримки соціального середовища, осмислення минулого, фокус на сьогоднішні та визначення майбутніх цілей – це всі важливі аспекти, які можуть допомогти особистості підтримати себе в період життєвої кризи, зокрема під час карантинної ситуації. Важливо пам'ятати, що кожна людина може знайти свій власний шлях до підтримки і подолання складнощів, тому варто експериментувати та використовувати ті методи, які працюють для вас найкраще. Також, якщо ви відчуваєте сильний стрес або депресію, не соромтеся звернутися за професійною допомогою до психотерапевта або іншого фахівця.

Планування кроків досягнення цілей – це важлива частина підтримки особистості в період життєвої кризи. Особистість може відчувати великий стрес та нездатність досягти своїх цілей, тому планування дій може допомогти зменшити тривогу та зосередити увагу на досягненні певної мети.

При плануванні кроків досягнення цілей, важливо почати з визначення мети. Особистість повинна зрозуміти, що саме вона хоче досягти та чому це

для неї важливо. Наприклад, якщо метою є пошук нової роботи, важливо визначити, яка саме робота була б задовільна для особистості та які навички вона має, щоб її виконувати.

Далі, потрібно розробити конкретний план дій, який буде допомагати особистості досягнути мети. Цей план має бути реалістичним та досяжним. Наприклад, якщо метою є пошук нової роботи, план дій може включати пункти, такі як:

- Підготовка резюме та листів мотивації.
- Пошук відповідних вакансій на сайтах роботи та у соціальних мережах.
- Підготовка до інтерв'ю, в тому числі дослідження компаній та питань, які можуть бути поставлені.

Кроки у плані дій повинні бути конкретними та детальними, щоб особистість могла зрозуміти, що саме потрібно робити для досягнення мети.

Встановлення термінів є важливим етапом у плануванні кроків досягнення цілей. Визначення конкретної дати або проміжку часу допоможе особистості зосередитися на досягненні своєї мети та зберегти мотивацію на протязі усього процесу. Також важливо врахувати можливі обставини, які можуть затримати або змінити плани, тому можна розглядати встановлення гнучких термінів або забезпечення можливості зміни планів в разі необхідності.

Розвиток гнучкості є важливою компетенцією, яка допоможе особистості успішно адаптуватися до змінних умов, включаючи періоди життєвих криз. Особистість може навчитися бути гнучкою та адаптивною за допомогою наступних методів [73]:

- Зміна перспективи: допоможіть особистості змінити свій погляд на ситуацію та подивитися на неї з іншого кута зору. Це може допомогти знайти нові можливості та інноваційні рішення.
- Розробка стратегій адаптації: допоможіть особистості розробити стратегії адаптації до змінних умов, наприклад, швидко змінювати

пріоритети, вміти швидко вирішувати проблеми та знаходити нові шляхи досягнення мети.

– Розвиток емоційної стійкості: допоможіть особистості розвивати емоційну стійкість, яка допоможе зберігати спокій в стресових ситуаціях та не втрачати енергію на негативні емоції.

– Розвиток комунікаційних навичок: допоможіть особистості розвивати комунікаційні навички, що дозволить їй ефективно спілкуватися з іншими людьми та відкривати нові можливості.

– Відкритість до навчання: допоможіть особистості розвивати свої здібності та навички через постійне навчання. Це допоможе покращити її професійні можливості та збільшити гнучкість в різних сферах життя.

Загалом, розвиток гнучкості є важливою складовою успішної адаптації до змінних умов, яка може допомогти особистості досягти своїх цілей навіть у незвичайних ситуаціях.

### **Висновки до розділу 3**

У складних життєвих ситуаціях людина може скористатися різними психологічними ресурсами для подолання труднощів. Один з таких ресурсів - здатність до регулювання емоцій. Це означає, що людина може свідомо контролювати свої емоції, розуміти їх і вміти адекватно реагувати на них. Розвиток гнучкості та адаптивності також є важливими ресурсами. Гнучкість дозволяє особистості адаптуватися до змінних обставин і швидко змінювати свої підходи та стратегії. Адаптивність допомагає знаходити ефективні рішення в нових ситуаціях і швидко пристосовуватися до них.

Планування майбутніх цілей є ще одним важливим ресурсом. Коли людина витрачає час на розмірковування про те, куди вона хоче йти і як досягти своїх цілей, вона знаходиться в стані активності та має чіткий орієнтир. Це допомагає їй відчувати сенс і мотивацію, а також зосереджуватися на потрібних діях для досягнення успіху.

Підтримка близьких людей є ще одним важливим психологічним

ресурсом. Коли особистість оточена підтримкою і розумінням оточуючих, це допомагає їй відчувати себе не самотньою і знаходити силу для подолання труднощів. Близькі відносини створюють психологічний комфорт і сприяють позитивному настрою.

Побудова часової перспективи також має велике значення під час життєвих криз. Ретельне осмислення минулого, зосередження на сьогодні та визначення майбутніх цілей можуть бути дуже корисними для особистості, яка переживає складну життєву ситуацію. Аналізувати минуле досвід дозволяє особистості отримати уроки і висновки з попередніх подій, виявити свої сильні сторони та області для розвитку. Це допомагає створити підґрунтя для зростання та самореалізації.

Фокусування на сьогодні допомагає особистості зосередитися на теперішньому моменті, зберегти увагу та енергію для здійснення поточних завдань і подолання викликів. Це сприяє зменшенню стресу і допомагає зберігати емоційну рівновагу.

Визначення майбутніх цілей є ще одним ефективним ресурсом. Планування конкретних кроків і досягнення цілей дозволяє особистості мати позитивну перспективу та орієнтацію на майбутнє. Це стимулює мотивацію, надає напрямок і допомагає зосередитися на досягненні позитивних результатів.

Крім того, розвиток гнучкості є важливим ресурсом в складних ситуаціях. Гнучкість дозволяє особистості адаптуватися до змін, швидко пристосовуватися до нових умов та знаходити творчі рішення. Це сприяє розвитку резилієнтності і здатності ефективно реагувати на виклики.

Отже, у процесі подолання складних життєвих ситуацій особистість може використовувати психологічні ресурси, такі як регулювання емоцій, гнучкість та адаптивність, планування майбутніх цілей, підтримка з боку близьких людей, фокус на сьогодні та осмислення минулого досвіду.

## ВИСНОВКИ

1. Часова перспектива – це психологічний конструкт, який відображає спосіб, яким люди розуміють час та інтегрують його в своє життя. Цей конструкт складається з трьох головних елементів: часових, індивідуальної орієнтації на час та часових переживань.

Часова перспектива є важливим психологічним поняттям, яке включає загальні погляди індивіда на психологічне майбутнє, минуле та теперішнє. Це поняття вивчається як самостійний предмет психологічного дослідження, оскільки існує взаємозв'язок та взаємообумовленість минулого, сьогодення та майбутнього у свідомості людини. Часова перспектива пов'язана з гнучким перемиканням між роздумами про минуле, сьогодення і майбутнє, а також включає майбутнє та минуле, реальний та ірреальний план життя та план даного моменту. Часова перспектива базується на особливостях сприйняття часу особистістю та має два рівні сприйняття: рівень безпосередньо переживаного часу та рівень оцінюваного часу.

Сприйняття часу є важливим соціально-психологічним феноменом, який залежить від багатьох чинників, включаючи вік особистості. Оцінка часу ґрунтується на минулому досвіді та спирається на карти пам'яті. У сучасному суспільстві категорія часу стає багатовимірною та дискретною, а концептуалізація часу як ресурсу веде до сприйняття його як відносного та відтворюваного.

Вік є важливим чинником у сприйнятті часу, а суб'єктивна оцінка часу залежить від минулого досвіду, який пов'язаний з біологічним віком. Категорія часу стає багатовимірною, різноспрямованою та дискретною у сучасному суспільстві, і сприйняття часу як ресурсу може привести до його сприйняття як відносного та відтворюваного.

Сучасні молоді люди відчують труднощі у плануванні та прогнозуванні майбутнього через визнання умовності подій та багатоваріантність майбутнього.

2. Працездатність є важливим поняттям у фізіології та психології праці, яке включає в себе ефективність трудової діяльності людини при відсутності перенапруження організму. Існує багато визначень цієї категорії, однак усі вони підкреслюють значення максимальних функціональних можливостей організму для успішного виконання роботи. Врахування фізіологічних та психологічних закономірностей функціонування людини допомагає забезпечити ефективну трудову діяльність та продуктивність праці.

Професійно працездатна людина – це людина, яка має достатній рівень фізичної та психологічної підготовки для виконання своєї професійної діяльності з максимальною ефективністю, не відчуваючи при цьому перенапруження організму. Така людина може працювати продуктивно протягом тривалого часу, зберігаючи при цьому своє здоров'я та психічне благополуччя.

Працездатна людина має високий рівень стресостійкості, може ефективно працювати в умовах високого тиску та під час вирішення складних завдань, вона має достатній рівень знань та вмінь для виконання своєї професійної діяльності з максимальною ефективністю. Працездатна людина може ефективно працювати в різних умовах та змінних ситуаціях, має здатність швидко адаптуватися до нових вимог, вона має внутрішню мотивацію до праці та досягнення професійних цілей.

3. Емпіричне дослідження нам показало, що переживання часу та часова перспектива пов'язані між собою у взаємозв'язку з різними типами сприйняття минулого, майбутнього та теперішнього часу. Зокрема, існує позитивний зв'язок між переживанням позитивного минулого та гедоністичною теперішністю, а також між переживанням безмежного майбутнього та майбутньою часовою перспективою. З іншого боку, сприйняття негативного минулого та фаталістичної теперішності має негативний вплив на переживання часу та часову перспективу.

Ці результати дослідження можуть вказувати на те, що в складних життєвих обставинах, таких як карантинна ситуація COVID-19, сприйняття

минулого та майбутнього може впливати на сприйняття теперішнього та настроїв людини в цілому. Наприклад, позитивне сприйняття минулого може допомогти людині позитивно налаштуватися на майбутнє, а сприйняття безмежного майбутнього може стимулювати до планування та досягнення цілей. З іншого боку, негативне сприйняття минулого та фаталістична теперішність можуть призводити до відчуття безнадії та нездатності впоратися зі складними життєвими обставинами.

Отже, результати дослідження свідчать, що пандемія COVID-19 має вплив на сприйняття часу та часову перспективу працездатних осіб. В умовах складних життєвих обставин, пов'язаних з пандемією, позитивні спогади про минуле та бачення безмежних можливостей у майбутньому можуть стимулювати позитивний настрій, планування та досягнення цілей. У той же час, негативні сприйняття минулого та відчуття втрати контролю над теперішнім можуть призводити до почуття безнадії та нездатності впоратися зі складними ситуаціями.

4. Побудова часової перспективи може бути корисною для особистісного розвитку та самовдосконалення в будь-який час, а особливо в періоди життєвих криз. Осмислення минулого, фокус на теперішньому моменті та визначення майбутніх цілей є важливими принципами побудови часової перспективи.

Ретельне осмислення минулого може допомогти особистості зрозуміти, які події вплинули на її життя та які наслідки вони мали. Це може допомогти особистості зосередитися на тому, що було важливим у її житті та знайти способи, які допоможуть їй уникнути подібних помилок у майбутньому. Негативні події можуть викликати почуття жалю, але важливо не залишатися занадто довго у цьому стані, а замість цього зосередитися на тому, як зробити все по-іншому.

Фокус на сьогоднішні може допомогти особистості зосередитися на тому, що вона може контролювати, а також знайти способи бути присутньою

«тут і зараз» та насолоджуватися життям. Це також може допомогти особистості знизити рівень стресу та підвищити рівень щастя.

Визначення майбутніх цілей може допомогти особистості сконцентруватися на позитивних аспектах майбутнього та зрозуміти, які кроки потрібно зробити, щоб досягти мети. Важливо планувати кроки досягнення цілей та зосередитися на тому, що можна зробити, а не на тому, що не можна змінити. Наприклад, у разі втрати роботи можна сконцентруватися на тому, як знайти нову роботу, а не на тому, що вже не можна зберегти попередню.

Важливо також розвивати гнучкість та здатність до адаптації до змінних умов, що допоможе особистості бути більш пристосованою до нових викликів та змін. Психологічні ресурси, такі як оптимізм, самоконтроль, емоційна стійкість та підтримка соціального середовища, можуть допомогти особистості подолати складні життєві ситуації та стрес. Важливо також не забувати про турботу про себе та догляд за своїм фізичним та емоційним станом, наприклад, через вправи на релаксацію, медитацію, фізичні вправи, здоровий сон та харчування.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва, Т. В. Професійне становлення майбутнього фахівця: відповідальність та часова перспектива. *Фундаментальные и прикладные исследования в практиках ведущих научных школ*, (4), 2014. С. 3-17.
2. Баранова, А. А. Психологічні особливості самоствердження молоді в умовах сучасного українського суспільства. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*, (20). 2019. 27-31.
3. Блинова, О. Є., Борисюк, А. С., Варій, М. Й., Василевська, О. І., Долинська, Л. В., Єрмакова, Н. О., Яблонська, Т. М. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика, монографія: в 2 кн. Київ. Суми: СумДПУ, 2017. Кн. 2. 540 с.
4. Бойко, Н. В. Психологічні ресурси особистості як фактор протидії життєвим стресам. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія*, 58. 2019. С.105-112.
5. Вакуленко, О. О. Взаємозв'язок між психологічними ресурсами та самооцінкою в складних життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 2(48). 2018. С. 26-33.
6. Ващенко І. В. Ретроспектива сутності поняття життєва ситуація. *Психологічна освіта в Україні: традиції, сучасність та перспективи (до 50-річчя від початку фа-хової підготовки психологів у КНУ імені Тараса Шевченка) (РЕУТМР): Тези Всеукр. науково-практ. конф. з міжнар. участю, 21–22 квітня 2017 р., м. Київ. Київ: Логос, 2017. С. 42–44*
7. Головаха Е. И. Психологическое время личности. А. А. Кроник. К.: Наук. думка, 1984. 207 с.
8. Гоян, І. М. Показники сприйняття часу у самоорганізації молоді: соціально-психологічний вимір. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. IX, Вип. 13. К. ; Ніжин : ПП Лисенко, 2020. С. 601-607.*

9. Гуляс, І. А. Життєва перспектива особистості як предмет теоретико–методологічного аналізу. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», 2011, (12).
10. Греса, Н. В., Відегрєн, О. Специфіка часової перспективи студентів–першокурсників. Особистість, суспільство, закон: тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. СП Бочарової (м. Харків, 24 квіт. 2020 р.). Харків, 2020. С. 28-33.
11. Гнатишин, О. І. Психологічні особливості формування емоційної стабільності у дітей дошкільного віку. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (1). 2019. С. 38-42.
12. Ємельянова Д. С. Особливості використання ігрових технік для зниження тривожності у дітей в умовах воєнного часу. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2022. 41 с.
13. Кушнеров, В. А. (2019). Особливості часової перспективи військовослужбовців. Теоретичні і прикладні проблеми психології, (2), 233-241.
14. Кресан, О. Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій, 2017. Режим доступу: [http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya\\_kresan\\_1497813937.pdf](http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya_kresan_1497813937.pdf).
15. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с.
16. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. 400 с.
17. Коваленко, Л. В. Психологічні ресурси як ключовий чинник подолання складних життєвих ситуацій. Сучасні психологічні дослідження, 2020. С. 83-90.

18. Котвіцька, А. О. Психологічні особливості формування мотивації до навчання студентів-першокурсників. Педагогічна освіта: теорія і практика, (24). 2018. С. 187-192.
19. Купрєєва, О. І. Особливості часової перспективи в просторі самореалізації студентів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. 2019. С. 144-153.
20. Клокун, Ю. В. Психологічні ресурси особистості як фактор соціальної адаптації. Педагогіка вищої та середньої школи, 56. 2018. С. 149-154.
21. Литвинчук, А., Можаровська, Т. Особливості переживання почуття щастя молоддю і дорослими в умовах заходів протидії COVID-19, Випуск 10 (55) 2020, 1-11.
22. Максим, О. В., Рябовол, Т. А. Особливості часової перспективи підлітків та її вплив на розвиток смисложиттєвих орієнтацій. Актуальні проблеми психології, 19(11), 2019. С. 258-274.
23. Максим, О., Рябовол, Т. Усвідомлення часової перспективи умова становлення ціннісних орієнтацій особистості. Молодий вчений, (5 (93)), 2021. С. 282-285.
24. Мазур, Т. В., Лещенко, М. Є., Орешета, Ю. В. Інтегральна характеристика психологічної стійкості особистості у важких життєвих ситуаціях. Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія, (1 (9)), 2017, 40-45.
25. Маслоу А. Самоактуалізація особистості та освіта. пров. з англ., Передисл. Г. А. Балла. Київ; Донецьк, 1994. 52 с.
26. Мдівані, К. (1991). Час в контексті взаємодії особистості та ситуації. Вісник Київського університету, серія психологія, 2, 74-80.
27. Мірончак, К. Втрати під час пандемії: різновиди та особливості переживання. Scientific Studios on Social and Political Psychology, (46 (49)), 2020. С. 51-58.

28. Навакатилян, А. О., Крижановська, Ст Ст, Кальніш, Ст Ст (1987). Фізіологія та гігієна розумової праці. К.: Здоров'я, 152.
29. Полунін О. В. Переживання людиною плинину часу: експериментальне дослідження: монографія. К.: Гнозис, 2011. 360 с.
30. Романюк, О., Ільчук, О. Акустичний фактор і його вплив на здоров'я та працездатність людини. Проблеми охорони праці, промислової та цивільної безпеки, 2020. С. 308-311.
31. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: В 2 т. М., 1989. 275.
32. Сарджвеладзе Н. І. Особистість та її взаємодія з соціальним середовищем. Тбілісі: Мецнієр-ба, 1989. 187 с.
33. Скіннер Р. Життя і як у ньому вижити. пров. з англ. М. Ю. Маслова. М.: Вид-во Інституту психотерапії, 2001. 368 с.
34. Смалько, В. М. Психологічні ресурси особистості в умовах соціальних криз. Педагогічна освіта: теорія і практика, 29, 2018. С. 193-198.
35. Федченко, В. Ю. Особливості сприйняття часу в динаміці перебігу депресивних розладів. Медична психологія, (13, № 4), 2018. С. 80-85.
36. Харченко, С. В. Особливості переживання стресу населенням, яке в наслідок бойових дій в Україні, та можливості отримання психологічної допомоги. Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України: матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 30 листоп. 2022 р.). Харків: Нац. акад. НГУ, 2022. С. 211-213.
37. Alabduljader, N., Kamal, A. Time Perspective and Mental Health: A Review. Journal of Mental Health Counseling, 40(4), 2018. 289-301.
38. Assagioli, R. (1965). Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques. Hobbs, Dorman Company.
39. Barkema, J., et al. A life-span perspective on time perception in adulthood: Examining the roles of age, subjective life expectancy, and individual differences. Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 75(6), 2020. 1325-1335.

40. Barg, F.K., Huss-Ashmore, R., Wittink, M.N., Murray, G.F., Bogner, H.R., Gallo, J.J. A mixed-methods approach to understanding loneliness and depression in older adults. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 73(2), 2018. 268-277.
41. Bélanger, É., et al. Time perspectives and work-related outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Vocational Behavior*, 107, 2018. 1-20.
42. Bukreeva N. A. Izuchenie zavisimosti vospriyatiya vremeni ot vozrasta cheloveka. N. A. Bukreeva, T. N. Podyacheva, Ye. Ye. Volchek. *Vestnik Samarskogo Gosudarstvennogo Universiteta*. 2006. № 1(41). S. 30-39.
43. Bolotova A. K. *Psikhologiya organizatsii vremeni: uchebnoe posobie dlya studentov vuzov*. A. K. Bolotova. M.: Aspekt Press, 2006. 254 s.
44. Bushov Yu. V. Problema vospriyatiya vremeni: itogi i perspektivy issledovaniy. Yu. V. Bushov. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*. 2005. Vyp. №1. S. 95-103.
45. Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688.
46. Bertalanffy, L. (1968). *General System Theory: Foundations, Development, Applications*. George Braziller, 1968, 777-780.
47. Cho, J., Kim, H., Kim, J. A Study on Time Perception and Its Relationship with Life Satisfaction and Stress in Korean Adults. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 49(1), 2019. 66-76.
48. Connor, K. M., Davidson, J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 2003, 76-82.
49. Carstensen, L. L. The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312(5782), 2006, 1913-1915.

50. Diener, E., Chan, M. Y. Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(1), 2018, 1-43.
51. Kuss, D. J., Griffiths, M. D. Internet and Gaming Addiction: A Systematic Literature Review of Neuroimaging Studies. *Brain Sciences*, 8(4), 2018, 87.
52. Lebedeva Ye. V. Osobennosti sobytiynoy struktury zhiznennogo puti studentov v usloviyakh sovremennosti. Ye. V. Lebedeva, O. Ye. Surnina. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii*. 2014. Vyp. №2. S. 109-114.
53. Levin K. *dinamicheskaya psikhologiya: izbrannye Trudy*. K. Levin. M.: Smysl, 2001. 572 s.
54. Lichtenberg, J. W. (2018). *Handbook of Assessment in Clinical Gerontology*. Elsevier.
55. Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 437.
56. Mason, M. F., Suri, G. Time, Attention, and the Psychology of Choice. *Annual Review of Psychology*, 69, 2018, 313-339.
57. Mellor, D. Time Perspective and Mental Health. In D. R. Strohmetz L. M. Sander (Eds.), *Psychology of Time* (pp. 163-178). 2020, Springer.
58. McAdams, D. P. *The Art and Science of Personality Development: A Handbook of Life-Span Perspectives*. The Guilford Press, 2020.
59. Piaget, J. (1969). The child's conception of time. Translated by AJ Pomerans. Routledge K. Paul, 1969, 285.
60. Van Tongeren, D. R., et al. Personal goals and the perception of time: The interplay between present and future orientations. *Journal of Positive Psychology*, 14(6), 2019, 748-759.
61. Holovakha, E. A., Kronik, A. A. A method for assessing time perspective based on the Zimbardo Time Perspective Inventory. *Psychology in Russia: State of the Art*, 11(4), 2018, 37-52.
62. Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of general psychology*, 6(4), 307-324.

63. Frank L. K. Time Perspective. L. K. Frank. *Journal of Social Philosophy*. 1939. № 4. R. 293-312.
64. Fress P. *Eksperimentalnaya psikhologiya* P. Fress, Zh. Piazhe. M: Progress, 1975. 302 s.
65. Fromm, E. *The art of loving: The centennial edition*. A. C Black. 2000, 172.
66. Falkenström, F., Lindfors, P., Holmqvist, R. Experiencing Time Differently: A Phenomenological Exploration of Time and Time Perception in Psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 49(2), 2019, 65-75.
67. Fuchs, T. Temporality and Mental Illness. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 17(3), 2018, 449-462.
68. Dzhemc U. *Psikhologiya*. Pod red. L. A. Petrovskoy. M.: Pedagogika, 1991. 368 s. (Klassiki mirovoy psikhologii).
69. Prokonich O. A. Dinamicheskie kharakteristiki vremennoy perspektivy lichnosti studentov VUZa v protsesse obucheniya. *Sovremennyy issledovaniya sotsialnykh problem (elektronnyy nauchnyy zhurnal)*. 2015. №1 (45). S. 207-219.
70. Seli, P., Kane, M. J. Working Memory Capacity and the Attentional Blink: A Meta-Analysis. *Journal of Cognitive Psychology*, 31(7), 2019, 787-804.
71. Yermak V. D. *Kak nauchitsya ponimat lyudey*. V. D. Yermak. M.: Astrel, 2003. S. 12-13.
72. Gorkaya Zh. V. Sotsiokulturnyy analiz psikhologii vospriyatiya vremeni. *Vestnik Samarskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2014. Vyp. № 9(120). S. 245-251.
73. Gaudiano, B. A., Herbert, J. D. Cognitive Distortions and Time Perception in Individuals with Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 57, 2018, 53-59.
74. Zimbardo F. *Psikhologiya vremennoy perspektivy*. SPb: Fakultet psikhologii SPbGU, 2008. 956 s.
75. Zimbardo, P. G., Boyd, J. N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of personality and social psychology*, 77(6), 1999, 1271-1288.

76. Zeygarnik B. V. Teoriya lichnosti Kurta Levina. B. V. Zeygarnik. M.: Izd-vo MGU, 1981. 118 s.
77. Wittmann, M. The Future of Time Psychology: A Process Approach. *Frontiers in Psychology*, 10, 2019, 2272.
78. Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G.E., Schulz, R., Carver, C. S. (2018). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Review*, 22(2), 107-120.

*Всього джерел – 78.*

*Джерел за останні п'ять років – 43 (2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 30, 34, 35, 36, 37, 39, 40, 41, 47, 50, 51, 54, 56, 57, 58, 60, 61, 66, 67, 70, 73, 77, 78).*

*Джерел українських авторів за останні п'ять років – 24 (2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 30, 34, 35, 36).*

*Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 19 (37, 39, 40, 41, 47, 50, 51, 54, 56, 57, 58, 60, 61, 66, 67, 70, 73, 77, 78).*

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо

Інструкція: Прочитайте кожен пункт і якомога точніше дайте відповідь на запитання: «Наскільки характерним це є для Вас чи наскільки це є правдиво стосовно Вас?»

- 1 – зовсім не характерно/ зовсім не правдиво
- 2 – не характерно/ не правдиво
- 3 – нейтрально
- 4 – характерно/ правдиво
- 5 – дуже характерно/ дуже правдиво

#### Питання

1. Я вважаю, що збиратися з друзями на вечірки – це одне з важливих задоволень у житті.
2. Знайомі з дитинства місця, запахи, звуки часто навівають потік чудових спогадів.
3. У моєму житті багато визначає доля.
4. Я часто думаю про те, що слід було зробити у своєму житті поіншому.
5. На мої рішення переважно впливають люди і речі, які мене оточують.
6. Я вважаю, що слід планувати свій день наперед кожного ранку.
7. Мені приємно думати про своє минуле.
8. Я дію імпульсивно.
9. Якщо не вдається зробити щось вчасно, я не хвилююся з цього приводу.
10. Коли я хочу чогось досягнути, то ставлю перед собою цілі і розглядаю конкретні засоби їх досягнення.

11. Загалом, у моїх спогадах про минуле значно більше доброго, ніж поганого.
12. Слухаючи свою улюблену музику, я часто втрачаю відчуття часу.
13. Мені важливіше виконати термінову і необхідну роботу на завтра, ніж добре провести час сьогодні ввечері.
14. Якщо вже чомусь судилося статися, то насправді немає значення, що я робитиму.
15. Мені подобаються історії про те, як все було колись «у старі добрі часи».
16. Болісний досвід минулого не виходить у мене з голови.
17. Я живу одним днем, намагаючись прожити його якомога повніше.
18. Мені неприємно запізнюватися на зустрічі.
19. В ідеалі я б жив кожен день так, наче він останній у моєму житті.
20. Щасливі спогади про добрі часи часто виринають у мене в голові.
21. Я вчасно виконую свої зобов'язання перед друзями та керівництвом.
22. В минулому мені таки довелося зазнати образ та неприйняття.
23. Я приймаю рішення спонтанно, під впливом моменту.
24. Я приймаю кожен день таким, яким він є, не планую його.
25. З минулим пов'язано так багато неприємних спогадів, що мені хочеться про нього не думати.
26. Мені важливо наповнювати своє життя задоволенням і втіхою.
27. В минулому я робив помилки, про які шкодую.
28. Я відчуваю, що важливіше насолоджуватися процесом роботи, аніж виконати її вчасно.
29. Я інколи сумую за дитинством.
30. Перш ніж прийняти рішення, я зважую усі «за» і «проти».
31. Ризик у моєму житті не дає мені нудьгувати.
32. Для мене важливіше насолоджуватися життям, аніж зосереджуватися на досягненні конкретної цілі.

33. Справи рідко йдуть так, як я очікую.
34. Мені важко забути неприємні спогади з моєї юності.
35. Процес діяльності перестає приносити мені задоволення, якщо доводиться думати про цілі, наслідки та практичні результати.
36. Навіть коли я насолоджуюся теперішнім, все одно порівнюю його з подібним минулим досвідом.
37. Не можна по-справжньому планувати майбутнє, тому що обставини є дуже мінливими.
38. Мій життєвий шлях контролюють сили, на які я не можу вплинути.
39. Немає змісту хвилюватися про майбутнє, оскільки я в будь-якому разі не можу нічого зробити.
40. Я завершую роботу вчасно, виконуючи її регулярно.
41. Я помічаю, що втрачаю інтерес до розмови, коли близькі починають згадувати минуле.
42. Я ризикую, аби надати життю гостроти і збудження.
43. Я складаю список того, що маю зробити.
44. Часто слухаюся серця, а не розуму.
45. Я можу не піддатися спокусі, коли знаю, що мене чекає робота, яку потрібно зробити.
46. Хвилюючі моменти так захоплюють мене, що я можу забути про все на світі.
47. Теперішнє життя надто складне, я б надав перевагу простішому життю минулого.
48. Мені більше подобаються друзі, які діють спонтанно, а не прогнозовано.
49. Я люблю сімейні традиції, яких постійно дотримуються.
50. Я думаю про те погане, що сталося зі мною в минулому.
51. Я не полишаю роботу над складними і нецікавими завданнями, якщо вони допоможуть мені досягнути успіху.

52. Краще витратити зароблені гроші на задоволення сьогодні, ніж відкласти їх на майбутнє.

53. Часто везіння приносить більше, ніж наполеглива праця.

54. Я думаю про те хороше, що упустив у своєму житті.

55. Я люблю, щоб мої близькі стосунки були емоційними.

56. Завжди знайдеться час доробити незроблене.

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

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

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

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

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

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

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

## Додаток Б

## Шкала переживання часу О. О. Кроніка, Є. І. Головахи

Інструкція: «Оцініть Ваше переживання часу зараз. Ступінь виразності даних визначень зростає з середини шкали в обидві сторони».

|               |               |                 |
|---------------|---------------|-----------------|
| Тече повільно | 3 2 1 0 1 2 3 | Тече швидко     |
| Пусте         | 3 2 1 0 1 2 3 | Насичене        |
| Плавне        | 3 2 1 0 1 2 3 | Стрибкоподібне  |
| Приємне       | 3 2 1 0 1 2 3 | Неприємне       |
| Безперервне   | 3 2 1 0 1 2 3 | Уривчасте       |
| Стиснене      | 3 2 1 0 1 2 3 | Розтягнуте      |
| Одноманітне   | 3 2 1 0 1 2 3 | Різноманітне    |
| Організоване  | 3 2 1 0 1 2 3 | Не організоване |
| Цільне        | 3 2 1 0 1 2 3 | Роздроблене     |
| Безмежне      | 3 2 1 0 1 2 3 | Обмежене        |

**Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10)**

Інструкція: Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з даними твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

1. Я можу адаптуватися до змін

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

**Авторська анкета (про сприйняття пандемії Covid)**

Доброго дня! Дякуємо, що згодні взяти участь в нашому дослідженні. Ця анкета призначена для дослідження вашого досвіду роботи в умовах карантину, зокрема, як ви відчуваєте вплив карантинних обмежень на ваш режим дня та психічне здоров'я. Відповіді на запитання допоможуть нам краще зрозуміти вплив карантину на життя працездатних людей.

- 1) Чи вплинула карантинна ситуація на ваше робоче життя?
  - Так
  - Ні
- 2) Які виклики, пов'язані з роботою, виникли у вас в період карантину?
  - Зміни в графіку роботи
  - Перехід на дистанційну роботу
  - Збільшення навантаження на роботі
  - Інші (вказати)
- 3) Як ви оцінюєте свою стресостійкість на момент проведення дослідження?
  - Дуже низька
  - Низька
  - Середня
  - Висока
  - Дуже висока
- 4) Наскільки ви схильні до прокастинування під час роботи в умовах карантину?
  - Дуже схильні
  - Схильні

- Нейтрально
- Не схильні
- Зовсім не схильні

5) Яку із наступних думок про переживання часу ви найбільше підтримуєте?

- Час - це найцінніший ресурс, який потрібно ефективно використовувати

- Час - це поняття, яке має свої межі, але не потрібно відчувати стрес через них

- Час - це ресурс, який потрібно витратити на отримання задоволення від життя

- Час - це поняття, яке можна розширювати і використовувати на свій розсуд

6) Наскільки часто ви відчуваєте стрес під час роботи в умовах карантину?

- Дуже часто
- Часто
- Нейтрально
- Рідко
- Зовсім не відчуваю

7) Наскільки зміни в робочому графіку вплинули на вашу загальну продуктивність в період карантину?

- Дуже негативно
- Негативно
- Нейтрально
- Позитивно
- Дуже позитивно

8) Наскільки ви погоджуєтесь з наступними твердженнями?

- В мене недостатньо часу, щоб встигнути все, що потрібно

- Я не можу контролювати свій розпорядок дня під час карантину
- Час просто летить, коли я працюю в умовах карантину
- Я завжди знаю, що робити і коли робити в умовах карантину

9) Наскільки важко вам було адаптуватися до нових умов роботи під час карантину?

- Дуже важко
- Важко
- Нейтрально
- Легко
- Дуже легко

10) Як часто ви відчуваєте бажання відкласти роботу на потім в умовах карантину?

- Дуже часто
- Часто
- Нейтрально
- Рідко
- Зовсім не відчуваю

11) Наскільки часто ви намагаєтесь знайти позитивні моменти в своїй роботі під час карантину?

- Дуже часто
- Часто
- Нейтрально
- Рідко
- Зовсім не намагаюсь

12) Наскільки важко вам було знайти баланс між роботою і особистим життям під час карантину?

- Дуже важко
- Важко
- Нейтрально

- Легко

- Дуже легко

13) Як ви оцінюєте своє загальне благополуччя в період карантину?

- Дуже негативно

- Негативно

- Нейтрально

- Позитивно

- Дуже позитивно

14) Наскільки важко вам було зосередитися на своїй роботі в умовах карантину?

- Дуже важко

- Важко

- Нейтрально

- Легко

- Дуже легко

15) Як часто ви користуєтеся стратегіями управління часом (наприклад, плануванням робочого часу, регулярними перервами, пріоритизацією завдань тощо) під час роботи в умовах карантину?

- Дуже часто

- Часто

- Нейтрально

- Рідко

- Зовсім не користуюсь

16) Як часто ви знаходите час для занять спортом або іншими фізичними вправами в умовах карантину?

- Дуже часто

- Часто

- Нейтрально

- Рідко

- Зовсім не знаходжу часу

17) Як ви оцінюєте свій рівень продуктивності в період карантину порівняно з попереднім періодом?

- Набагато гірше
- Гірше
- Нейтрально
- Краще
- Набагато краще

18) Як ви оцінюєте своє емоційне благополуччя в період карантину порівняно з попереднім періодом?

- Набагато гірше
- Гірше
- Нейтрально
- Краще
- Набагато краще

## **ВІДГУК НАУКОВОГО КЕРІВНИКА**

на дипломну роботу здобувача вищої освіти

Маричевої Вікторії Віталіївни на тему:

(прізвище, ім'я, по батькові студента )

**«Особливості переживання часу працездатною особою в складних життєвих обставинах (на прикладі всесвітньої карантинної ситуації COVID-19)»**

(У відгуку вказати оцінку актуальності теми дослідження, його наукової новизни та практичної цінності, виявлені недоліки. Особливо відзначити виконання роботи за замовленням або в інтересах конкретного підприємства, організації, установи, апробацію результатів дослідження на семінарах та конференціях тощо)

Маричева Вікторія виконала роботу на актуальну тему. Актуальність цієї теми зумовлюється тим, що сприйняття та переживання часу впливає на різноманітні аспекти людської поведінки та психіки. Часові перспективи людини впливають на її рішення, плани та поведінку. На формування часової перспективи впливають обставини, в яких перебуває людина. Тому, дослідження процесу формування часової перспективи людиною, яка перебуває у складних життєвих обставинах, в сьогоденних умовах, набуває великої практичної значущості.

Студентка у першому розділі своєї роботи розглянула питання щодо категорії часу в психологічній науці, психологічних особливостей часової перспективи та чинники її сприйняття часу, психологічної характеристики працездатної людини.

У другому розділі кваліфікаційної роботи студентка описала проведене емпіричне дослідження, здійснене за допомогою таких методик, як опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо, методика «Шкали переживання часу» розроблена Є. Головахою та О. Кроніком, Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10), та авторської анкети. А також Маричева Вікторія описала результати проведеного дослідження, завдяки якому було виявлено, що більшість респондентів зосереджується на позитивному минулому та майбутньому, водночас дещо менше особистостей фокусуються на негативному минулому. Дуже мало респондентів відзначили гедоністичне теперішнє та фаталістичне теперішнє як важливі для них складові часової перспективи. Ці результати можуть свідчити про те, що люди зазвичай мають більше позитивних спогадів про минуле, а також мають чіткі цілі та плани на майбутнє. Проте, деякі особистості можуть потребувати підтримки в подоланні негативних спогадів про минуле або у отриманні навичок гнучкості та адаптації до змін, щоб успішно подолати життєві складнощі. Це підтверджує необхідність та корисність практичних рекомендацій, наданих Вікторією у третьому розділі, щодо пошуку

особистістю психологічних ресурсів в подоланні складних життєвих ситуацій та побудови часової перспективи в період життєвої кризи.

Робота Маричевої Вікторії виконана та подана на перевірку вчасно, відповідає затвердженому змісту, містить всі необхідні структурні частини, відповідає вимогам методичних рекомендацій. Студентка, працюючи над кваліфікаційною роботою, регулярно відвідувала консультації та взяла до уваги більшість рекомендацій наукового керівника.

Рекомендовано: вдосконалити якість роботи із першоджерелами, формулювання висновків та оформлення роботи.

| Оцінка виконання окремих розділів та вимог (до 10 балів за кожний показник, якщо інше не встановлено кафедрою), додаткові критерії може встановлювати кафедра або керівник |                                     |    |          |   |                                     |
|--|-------------------------------------|----|----------|---|-------------------------------------|
| 1  | План, вступ та оглядовий (I) розділ | 10 | 6        | Критичний аналіз публікацій з теми дослідження                                  | 8                                   |
| 2  | Аналітичний (II) розділ             | 8  | 7        | Використання сучасних наукових методів, моделювання та інформаційних технологій | 9                                   |
| 3  | Рекомендаційний (III) розділ        | 9  | 8        | Оброблення, аналіз та інтерпретація фактичного (експериментального) матеріалу   | 9                                   |
| 4  | Висновки і пропозиції               | 9  | 9        | Візуалізація ключової інформації  | 10                                  |
| 5  | Використані джерела                 | 9  | 10       | Дотримання вимог до оформлення роботи   | 9                                   |
| 11   |                                     |    |          |   |                                     |
| 12   |                                     |    |          |   |                                     |
| Дипломна робота рекомендована до захисту в ЕК. Оцінка наукового керівника:   |                                     |    |          |   | <b>85</b>                           |
| К.психол.н., доцент кафедри психології<br>Посада наукового керівника, науковий ступінь, вчене звання   |                                     |    |          |   | СклярOVA Г.О.<br>Прізвище, ініціали |
| «06» червня 2023 року  |                                     |    | (підпис) |   |                                     |

**РЕФЕРАТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ  
«ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЧАСУ ПРАЦЕЗДАТНОЮ  
ОСОБОЮ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ (НА ПРИКЛАДІ  
ВСЕСВІТНЬОЇ КАРАНТИННОЇ СИТУАЦІЇ COVID-19)»**

**Виконала: Маричева Вікторія Віталіївна  
Науковий керівник: кандидат психологічних наук,  
Склярова Ганна Олександрівна**

Пандемія COVID-19 стала серйозним випробуванням не лише для українського суспільства, а й для всього людства. Під час карантину ми почали життя в зовсім нових умовах. Відбуваються зміни як на рівні психіки окремої особистості, так й на макросоціальному рівні.

Категорія часу є важливим аспектом в психологічній науці, оскільки сприйняття та переживання часу впливає на різноманітні аспекти людської поведінки та психіки. Людина може мати різні часові перспективи, що впливають на її рішення, плани та поведінку. Важливість часової перспективи виявилась і в контексті переживання складних життєвих обставин, таких як світова карантинна ситуація COVID-19, коли працездатна особа повинна пристосуватися до нової реальності та вирішувати різноманітні завдання в обмежені терміни.

Актуальність теми курсової роботи зумовлена важливістю розкриття психологічних особливостей переживання часу працездатною особою під час пандемії COVID-19.

Мета: Теоретично розкрити сприйняття і переживання часу, та емпірично дослідити переживання часу працездатною особою під час пандемії Covid-19.

Завдання:

1. Теоретично дослідити психологічні особливості часової перспективи.
2. Надати характеристику працездатної людини.
3. Емпірично дослідити переживання часу працездатною особою під час пандемії Covid-19.
4. Дати рекомендації, щодо побудови часової перспективи в період життєвої кризи.

Об'єкт: сприйняття та переживання часу.

Предмет: особливості переживання часу працездатною особою під час пандемії Covid-19.

У **вступі** обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи; розкрито методологічні та теоретичні засади дослідження, висвітлено наукову новизну і практичне значення кваліфікаційної роботи, представлено дані щодо структури й обсягу кваліфікаційної роботи.

У першому розділі **«Теоретичний аналіз особливостей переживання часу»**, розглянуто категорію часу в психологічній науці, психологічні особливості часової перспективи та чинники сприйняття часу, а також теоретично досліджено характеристику працездатної людини.

У психологічній науці час розглядається в різних аспектах, таких як психофізичний, психофізіологічний, соціально-психологічний та особистісно-психологічний. Поняття «часова перспектива» має різні тлумачення, включаючи загальні погляди людини на майбутнє та минуле, взаємозв'язок та взаємообумовленість цих понять у свідомості людини, гнучке перемикавання між роздумами про минуле, сьогодення та майбутнє, а також майбутнє та минуле як реальні та ірреальні плани життя.

Психологічна наука досліджує сприйняття та сприймання часу, роль часу у формуванні емоцій, поведінки та прийняття рішень, а також вплив різних життєвих обставин на сприйняття та оцінку часу. Крім того, психологічні дослідження зосереджуються на розвитку психологічної теорії часу та розробці практичних методик, які допомагають краще розуміти та керувати часом у різних сферах життя.

Працездатна людина є тим, хто володіє необхідними знаннями та навичками, щоб досягти мети та виконувати завдання в роботі чи іншій сфері життя. Вона має здатність раціонально розподіляти свій час, планувати свої дії та вміти ефективно використовувати час для досягнення мети.

Психологічні ресурси особистості грають важливу роль у подоланні складних життєвих ситуацій. Відповідне використання цих ресурсів дозволяє людині зберігати емоційну стабільність, знаходити внутрішню міць та розвивати конструктивні стратегії для подолання труднощів. Усвідомлення себе, здатність до самозміни, заміна патогенного мислення на саногенне та переорієнтація уваги на конструктивний потенціал є ключовими елементами використання психологічних ресурсів. Розвиток цих ресурсів сприяє особистісному зростанню, підвищенню самоосягнення та здатності до ефективного впорядкування складних ситуацій у житті.

У другому розділі **«Емпіричне дослідження особливості переживання часу працездатною особою в складних життєвих обставинах»** висвітлено результати дослідження.

Для проведення емпіричного дослідження переживання часу працездатною особою були використані авторський опитувальник, Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо, Методика «Шкали переживання часу» розроблена Є. Головахою та О. Кроніком, Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10). Вибірку склали , 34 робітника ресторану Українські страви.

Емпіричне дослідження нам показало, що переживання часу та часова перспектива пов'язані між собою у взаємозв'язку з різними типами сприйняття минулого, майбутнього та теперішнього часу. Зокрема, існує позитивний зв'язок між переживанням позитивного минулого та гедоністичною теперішністю, а також між переживанням безмежного майбутнього та майбутньою часовою перспективою. З іншого боку, сприйняття негативного минулого та фаталістичної теперішності має негативний вплив на переживання часу та часову перспективу.

Ці результати дослідження можуть вказувати на те, що в складних життєвих обставинах, таких як карантинна ситуація COVID-19, сприйняття минулого та майбутнього може впливати на сприйняття теперішнього та настроїв людини в цілому. Наприклад, позитивне сприйняття минулого може допомогти людині позитивно налаштуватися на майбутнє, а сприйняття безмежного майбутнього може стимулювати до планування та досягнення цілей. З іншого боку, негативне сприйняття минулого та фаталістична теперішність можуть призводити до відчуття безнадії та нездатності впоратися зі складними життєвими обставинами.

Результати дослідження свідчать, що пандемія COVID-19 має вплив на сприйняття часу та часову перспективу працездатних осіб. В умовах складних життєвих обставин, пов'язаних з пандемією, позитивні спогади про минуле та бачення безмежних можливостей у майбутньому можуть стимулювати позитивний настрій, планування та досягнення цілей. У той же час, негативні сприйняття минулого та відчуття втрати контролю над теперішнім можуть призводити до почуття безнадії та нездатності впоратися зі складними ситуаціями.

У третьому розділі **«Рекомендації, щодо подолання складних життєвих ситуацій»** розглянуто які психологічні ресурси особистості можна використовувати в подоланні складних життєвих ситуацій та розроблено рекомендації, щодо побудови часової перспективи в період життєвої кризи.

Побудова часової перспективи має велике значення під час життєвих криз. Ретельне осмислення минулого, зосередження на сьогоднішні та визначення майбутніх цілей можуть бути дуже корисними для особистості, яка переживає складну життєву ситуацію. Аналізувати минуле досвід дозволяє

особистості отримати уроки і висновки з попередніх подій, виявити свої сильні сторони та області для розвитку. Це допомагає створити підґрунтя для зростання та самореалізації.

Фокусування на сьогодні допомагає особистості зосередитися на теперішньому моменті, зберегти увагу та енергію для здійснення поточних завдань і подолання викликів. Це сприяє зменшенню стресу і допомагає зберігати емоційну рівновагу.

Визначення майбутніх цілей є ще одним ефективним ресурсом. Планування конкретних кроків і досягнення цілей дозволяє особистості мати позитивну перспективу та орієнтацію на майбутнє. Це стимулює мотивацію, надає напрямок і допомагає зосередитися на досягненні позитивних результатів.

Крім того, розвиток гнучкості є важливим ресурсом в складних ситуаціях. Гнучкість дозволяє особистості адаптуватися до змін, швидко пристосовуватися до нових умов та знаходити творчі рішення. Це сприяє розвитку резилієнтності і здатності ефективно реагувати на виклики.

Отже, у процесі подолання складних життєвих ситуацій особистість може використовувати психологічні ресурси, такі як регулювання емоцій, гнучкість та адаптивність, планування майбутніх цілей, підтримка з боку близьких людей, фокус на сьогодні та осмислення минулого досвіду.

