## Взаємозв'язок між часовими орієнтаціями особистості та базовими копінг-стратегіями, активованими під час війни

***Кузьменко О. М.***
*студентка кафедри психології, к. філос. н.,*
*ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,*
*e-mail: KuzmenkoOMy@krok.edu.ua*
***Сингаївська І. В.***
*кандидат психологічних наук, професор, директор ННІ психології,*
*ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,*
*e-mail: irinas@krok.edu.ua,*
*ORCID: 0000-0001-6802-0081*

В умовах актуальних суспільних трансформацій та криз особливої актуальності набувають дослідження, спрямовані на визначення особливостей побудови часової перспективи, яка впливає на формування образу себе, відчуття причинно-наслідкових закономірностей та цілісності свого життя. Під час війни ці аспекти внутрішньої психічної активності людини зазнають суттєвих трансформацій, що може проявлятися у темпоральних розривах та часових децентраціях, що заважають відчувати свою суб'єктність та здатність активно творити своє життя.

У контексті війни вивченням особливостей побудови часової перспективи в останні роки активно займаються О. Гончарова, В. Діброва, Т. Титаренко, М. Соболь, M. Marczak, J. Papastamatelou, P. Sorokowski, A. Unger, A. Zachariadis. Досліджуючи наслідки війни, можна побачити, що у когось вони призводять до зниження рівня психологічного здоров'я особистості, що може проявлятися зокрема в тривожних розладах, розладах адаптації та посттравматичному стресовому розладі, а в когось-до посттравматичного зростання, що відображається в активізації життєтворення, нових сенсах, проактивній діяльності. Як зазначає Т. Титаренко, посттравматичне зростання позначає позитивні зміни, які людина переживає в результаті поборювання наслідків травматичної події [2]. У цьому контексті актуальності набувають дослідження, спрямовані на вивчення копінг-стратегій, які розглядаються як активні зусилля людини (думки, емоції, поведінка), спрямовані на подолання важких ситуацій, наслідків життєвих криз тощо (В. Абрамов, Т. Титаренко, М. Генсіске, Й. Жанг, М. Кеск, Р. Новелл, О. Моргенрос, К. Суннінгхам та ін.).

До базових копінг-стратегій можна віднести стратегії вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення. Вважається, що кожна з них може бути як адаптивною, так і не адаптивною, і найбільш ефективною є здатність людини використовувати в залежності від ситуації всі три стратегії:

• *стратегія вирішення проблем* є адаптивною, коли людина бере на себе відповідальність, шукає способи вирішення наявних труднощів, активізує необхідні для цього ресурси. Саме ця стратегія вважається найбільш бажаною в більшості випадків, але і вона може ставати неадаптивною в ситуаціях, коли внутрішніх ресурсів недостатньо для вирішення проблем, і тоді відсутність результатів може призводити до фрустрації, збільшення тривожності, розчарування та вигорання;

• *стратегія пошук соціальної підтримки* є адаптивною, коли людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючих: сім'ї, друзів, значущих інших. Неадаптивною стратегія стає тоді, коли

відбувається перекладання відповідальності на інших за результати своїх життєвих виборів;

• *стратегія уникнення* є адаптивною у випадках, коли є тимчасовою і дозволяє відчути необхідне дистанціювання від негативних спогадів, проблем та труднощів за відсутності необхідних ресурсів для їхнього опрацювання та вирішення. В неадаптивному ключі уникнення може проявлятися у різних поведінкових стратегіях від умовно «легких» (вживання алкоголю, проведення багато часу в комп'ютерних іграх чи соціальних мережах тощо) до тих, що можуть мати серйозні наслідки для психічного та фізичного здоров'я (вживання наркотиків, втеча у хворобу, суїцид). Будучи спрямованими на зниження дистресу, подібні неадаптивні поведінкові патерни здатні лише тимчасово принести полегшення, але при цьому не вирішують наявні проблеми і з часом самі стають проблемою.

Було проведено дослідження, одне із завдань якого-виявити взаємозв'язок між часовими орієнтаціями особистості (опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо в адаптації О. Сеник [1, 4] та методика «Часові децентрації» Є. Головахи та О. Кроніка) та базовими копінг-стратегіями (методика «Індикатор копінг-стратегій» в адаптації Н. Сироти та В. Ялтонського). Вибірка складалася з двох окремих груп досліджуваних (загалом 71 особа): ті, хто на момент заповнення анкети проживають в Україні (43 особи) та ті, хто проживають за кордоном (28 осіб).

Узагальнюючи дані по всій вибірці, було встановлено, що з трьох базових копінг-стратегій найбільш поширеною виявилася стратегія «Вирішення проблем» (середній рівень у вибірці відповідає нормативному значенню), менше-«Пошук соціальної підтримки» (середній рівень у вибірці відповідає нормативному значенню), найменше-«Уникнення проблем» (середній рівень у вибірці достовірно нижчий, ніж нормативне значення), що свідчить про високий рівень свідомості та проактивності опитуваних. У той же час, потребує уваги стратегія уникнення проблем: як показали результати дослідження, для даної вибірки характерним є надмірне фокусування на Майбутньому та високий рівень тривожності, що може бути збалансовано за рахунок тимчасового уникнення проблем та перефокусування на Позитивне минуле та Гедоністичне теперішнє.

За результатами кореляційного аналізу між шкалами методики «Індикатор копінг-стратегій» та шкалами опитувальника часової перспективи Ф. Зімбардо для групи тих, хто виїхав за кордон, було встановлено наступне: копінг-стратегія «Вирішення проблем» позитивно корелює зі шкалою Майбутнє (коеф. Спірмена = 0,491 *, p = 0,015) та негативно корелює зі шкалою Фаталістичне теперішнє (коеф. Спірмена =-0,726 ***, p < 0,001); копінг-стратегія «Уникнення проблем» позитивно корелює зі шкалою Гедоністичне теперішнє (коеф. Пірсона = 0,418 *, p = 0,042). Встановлені кореляції підтверджують те, що орієнтація на майбутнє активізує стратегію вирішення проблем, що зараз для більшості українців може вважатися найбільш адаптивною стратегію для подолання наслідків війни. У той же час, потребують активації ресурси теперішнього, які дають можливість відновити або накопичити сили.

За результатами кореляційного аналізу даних у групі тих, хто лишився в Україні, були встановлені наступні кореляції: копінг-стратегія «Вирішення проблем» позитивно корелює зі шкалами Майбутнє (коеф. Спірмена = 0,434 **, p = 0,004), «Живе майбутнім, а не минулим» (коеф. Спірмена = 0,378 **, p = 0,014), «Живе майбутнім, а не сьогоденням» (коеф. Спірмена = 0,421 **, p = 0,005); копінг-стратегія «Уникнення

проблем» негативно корелює зі шкалою «Живе сьогоденням, а не минулим» (коеф. Спірмена =-0,473 **, p = 0,002), та позитивно корелює зі шкалою «Живе майбутнім, а не сьогоденням» (коеф. Спірмена = 0,420 **, p = 0,006). Як і щодо групи тих, хто виїхав за кордон, тут можна припустити, що орієнтація на майбутнє допомагає активувати копінг-стратегію вирішення проблем. І навпаки, орієнтація на вирішення проблем, більш за все, зумовлює домінування модусу майбутнього. На прикладі вибірки тих, хто лишився в Україні, простежується також те, що стратегія уникнення проблем пов'язана з орієнтацією на майбутнє. Так як за методикою Ф. Зімбардо майбутнє не розділяється на позитивний та негативний модус (як це визначено стосовно теперішнього та минулого), то можна припустити, що при стратегії уникнення проблем активуються фантазії щодо майбутнього, у якому всі загрози та виклики будуть позаду, у той час, як теперішнє ігнорується.

**Висновок.** Такі результати розширюють розуміння взаємозв'язків між копінг-стратегіями та часовими орієнтаціями і можуть стати основою для подальших досліджень, що будуть спрямовані на формування адаптивних копінг-стратегій для сприяння посттравматичному зростанню, що передбачає включення війни у наратив свого життя, більш глибокі стосунки з собою та світом, краще розуміння своїх ключових потреб та цінностей, формування власної життєвої філософії та цілісного сприйняття свого досвіду.

## Список використаних джерел


*1. Сеник О. М. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI). Соціальна психологія. 2012. № 1/2 (51-52). С. 153–168.*

*2. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. Проблеми політичної психології. 2017. Вип 5. С. 3–10. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pppr_2017_5_3*

*3. Morgenroth O., Keck M., Gensicke M. Time will tell: Time perspective as a source for metacognitive emotionfocused coping and its measurement. Personality and Individual Differences. 2021. Vol. 168. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886920305584*

*4. Zimbardo Ph. G., Boyd J. N. Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. Journal of Personality and Social Psychology. 1999. Vol. 77. Issue 6. P. 1271–1288. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271*

*5. Мохнач Л. Ю., Сингаївська І. В. Теоретичний аналіз впливу наративних психотехнологій на формування ідентичності особистості. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей ІІ Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 р.). К.: Університет «КРОК», 2020. С. 57–59. URL: https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/paper/view/19*