

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**Сприйняття часової перспективи
особами з тривожними тенденціями в умовах тривалого стресу**

Кваліфікаційна робота

Студентки 2 року ОР Магістр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Психологія»,
заочна форма навчання)

Паккі Маріанни Сергіївни

Науковий керівник:

доктор філософії у галузі психології,
асистент кафедри психодіагностики
та клінічної психології

Дарвішов Наріман Рафік огли

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №_

Протокол №_____ від_____ року

Завідувачка кафедри психодіагностики та клінічної психології

_____ **Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА**

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБАМИ З ТРИВОЖНИМИ ТЕНДЕНЦІЯМИ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ	9
1.1. Сприйняття часової перспективи як психологічна категорія.....	9
1.2. Поняття про тривожність та її особливості в умовах тривалого стресу	16
1.3. Зв'язок тривожності та сприйняття часової перспективи	20
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБАМИ З ТРИВОЖНИМИ ТЕНДЕНЦІЯМИ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ	27
2.1. Дизайн дослідження: етапи та гіпотези.....	27
2.2. Опис психодіагностичних методик	30
2.3. Процедура збору даних та характеристика вибірки	38
2.4. Первинна обробка зібраних даних.....	43
Висновки до розділу 2	46
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБАМИ З ТРИВОЖНИМИ ТЕНДЕНЦІЯМИ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ	48
3.1. Аналіз емпіричних результатів дослідження із застосуванням описових методів статистики.....	48
3.2. Аналіз емпіричних результатів сприйняття часової перспективи залежно від рівня тривожності.....	57
Висновки до розділу 3	84
ВИСНОВКИ	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	90
ДОДАТКИ	100

ВСТУП

Актуальність дослідження. Концепт часу займає одне із важливих місць в житті людини. Коректне розуміння та ставлення до минулого, теперішнього і майбутнього сприяє розвитку почуття «вкоріненості», приналежності, почуттю власної ідентичності і можливості спиратися на традиції у поєднанні зі здатністю індивіда піклуватися про себе тут і тепер та одночасно ставити цілі на майбутнє [87]. На особистісному рівні сприйняття часової перспективи є індивідуальним глибинним процесом, подібним до двостороннього руху. Так, орієнтація на конкретний період зумовлює поведінку та рішення. І навпаки: поточний стан та досвід впливають на його уявлення про певний часовий проміжок [44; 61; 66; 87].

Зв'язок стану індивіда та сприйняття ним часу встановлений не лише на базовому рівні (залежно від емоційної валентності події; того, чи переживається вона як травматична або небезпечна; рівня тривожності [37], [51], [39], [74]), але й у більш широкому розумінні.

Безпосередньо конструкт «часової перспективи» був розкритий у науковій літературі на прикладі його сприйняття різними категоріями осіб, зокрема здобувачами вищої освіти: на загальному рівні (К. Поворозник [20; 21], О. Сенік [24]), залежно від рівня сприйнятого ними тривалого стресу (М. Романко [22]), ступеня їх толерантності до невизначеності (С. Мебонія [15]). Виявлено зв'язок між орієнтацією на певний проміжок часу та притаманними індивіду копінг-стратегіями (А. Большакова [5], В. Абрамов, І. Данилюк [1; 10]), рівнем осмисленості життя (О. Льошенко, В. Кондратьєва, Т. Кириленко [14]).

Також наявні відповідні дослідження клінічної вибірки: осіб із розладами афективної сфери (Ш. Резеї та ін. [73]), травматичним досвідом (Л. Голман та Р. Сілвер [56]), схильних до ризикованої поведінки (Ф. Зімбардо, Дж. Бойд та К. Кео [62; 88]), із досвідом соматичних

захворювань (Л. Мічіло та ін. [67], А. Міжанія та ін. [68]). Науковцями описано сприйняття часової перспективи біженцями (М. Бейсер та І. Гіман [40]), а також безпосередньо на прикладі українських вимушених мігрантів (В. Плохих та ін. [19]).

Результати емпіричних досліджень свідчать про зв'язок між сприйняттям часової перспективи та рівнем депресії [22; 36; 42; 67; 68; 73; 83; 87] пост-травматичною стресовою симптоматикою [22; 36; 56; 68]. Також виявлено кореляцію між сприйняттям часової перспективи та загальною тривожністю [19; 36; 63; 67; 68; 73; 85].

Фокус нашого дослідження саме на останній зумовлений наявною тенденцією до росту рівня тривожності у світі [84].

О. Чабан, О. Хаустова, Н. Алексіна та ін. [2; 31] підкреслюють, що у суспільстві тривожна симптоматика набуває особливого поширення у часи економічних та політичних криз. Уточнимо, що цей показник є особливо значущим у вітчизняних реаліях воєнних дій на території України. Як зазначають А. Купаров та ін., перші шість місяців повномасштабного вторгнення закономірно ознаменувалися збільшенням рівня тривожності як серед українців, які лишилися у країні, так і тих, хто вимушено мігрував [65]. І, попри проявлену населенням резилієнтність та стійкість, цей показник продовжив рости. Так, станом на червень 2023 року рівень тривожності та страху українців зріс на 18 % та 14 % відповідно у порівнянні із груднем 2022 року [3; 53]. За свідченням О. Чабана та О. Хаустової середовище відчувається як небезпечне навіть серед цивільних, що перебувають далеко від лінії фронту [31].

Масштабність подій та рівень невизначеності і стресу, із яким зустрічається особа під час війни, здатні додатково посилити тривожність і зумовити викривлене сприйняття часової перспективи, а так – додатково шкодити якості життя індивіда. З об'єктивних причин майбутнє як часова категорія стає малодосяжним, унеможлиблюючи також таку важливу частину

людської діяльності як формулювання цілей та створення планів. Через це індивід може уникати думок про нього, фокусуючись на теперішньому як єдиному доступному, а отже – єдиному, що має сенс. І навпаки: можливе уникання теперішнього як надто травматичного і непереносимого, і як наслідок – фокусування або на минулому як безпечному та «золотому» періоді, або майбутньому як сподіванні на краще. Відтак часова перспектива стає незбалансованою, що перешкоджає своєчасному та творчому вирішенню проблемних ситуацій індивідом [20].

Нагальність досліджень психологічних явищ, що розгортаються на тлі війни, наразі пояснюється специфічною унікальністю моменту. Оскільки масштабність воєнних дій тобто рівень їх впливу тут і тепер дозволяє дослідити розвиток та прояв психологічних феноменів на категоріях осіб різного віку, статі, сімейного статусу, економічного та освітнього рівня, моральних та релігійних цінностей тощо. І відповідно стає можливим вдало імплементувати отримані результати у практичну діяльність психолога [31; 65].

Додамо, що значимість часової перспективи в житті індивіда дозволяє розглядати її також як діагностичний і одночасно терапевтичний інструмент в роботі психолога [20; 44; 68], що додає обґрунтованості її вивченню.

Зважаючи на вищесказане **мета даної роботи** – виявити особливості сприйняття часової перспективи особами з тривожними тенденціями в умовах тривалого стресу.

Її досягненню сприяло виконання наступних **завдань**:

- розкрити сутність поняття «сприйняття часової перспективи» та теоретично обґрунтувати його зв'язок із тривожністю;
- емпірично дослідити сприйняття часової перспективи особами з тривожними тенденціями;
- проаналізувати зв'язки та відмінності у сприйнятті часової перспективи особами з тривожними тенденціями та описати

можливості їх застосування як терапевтичних інструментів в роботі психолога.

Таким чином, **об'єктом дослідження** є часова перспектива і відповідно **предметом** – сприйняття часової перспективи особами з тривожними тенденціями в умовах тривалого стресу.

Методи дослідження. Досягнення мети дослідження стало можливим завдяки застосуванню низки методів, серед яких:

- пошуково-бібліографічний – для вивчення наявного наукового доробку за темою;
- аналіз, синтез, узагальнення та систематизація – для розкриття основних понять дослідження, виявлення його подальших напрямків, формулювання висновків;
- емпіричний – крос-секційне тестування із використанням опитувальників «Сприйняття часової перспективи» (ZTP1), «Шкала часового фокусу» (TFS), «Шкала врахування майбутніх наслідків» (CFC-14), «Рівень тривожності» (GAD-7), «Рівень сприйнятого стресу» (PSS-10) та «Опитувальник прийняття та дії» (AAQ-II).

Результати емпіричного дослідження проаналізовані із використанням програмного забезпечення «Jamovi». Серед використаних методів математичної статистики: t-тест для порівняння двох незалежних вибірок (із застосуванням непараметричного критерію Манна-Уїтні та параметричного критерію Стьюдента – залежно від шкали), дисперсійний аналіз ANOVA (із застосуванням параметричного критерію Фішера та непараметричного аналога – критерія Краскелла-Уолліса), кореляційний аналіз (із застосуванням непараметричного критерія Спірмена) та регресійний аналіз (із застосуванням коефіцієнту регресії та врахуванням RMSE).

Дослідницька вибірка. У емпіричному етапі дослідження протягом вересня-жовтня 2024 року взяло участь 103 особи, з них – 70 жінок, 33 – чоловіки. Віковий розподіл: 63 особи до 35 років, 40 – старші за 35 років.

Респонденти переважно були працюючими (80 осіб). Тестування мало вигляд гугл-форми, поширеної у вільному доступі у соцмережах Facebook, Instagram та X.

Наукова новизна результатів дослідження полягає у тому, що:

уточнено уявлення про

- прямиї зв'язок між сприйняттям минулого як негативного і фокусуванням на ньому та психологічній негнучкості і почутті безпорадності і обернений – із почуттям самоефективності;
- розуміння субшкали «perceived self-efficacy» – складової методики PSS-10 як такої, що вимірює «почуття самоефективності»;

подальшого розвитку набули уявлення про

- позитивний прямиї зв'язок між рівнем тривожності, сприйняттям минулого як негативного та фокусуванням на ньому;
- можливості комплексного дослідження сприйняття часової перспективи у поєднанні методик ZTPI, TFS та CFC-14.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх застосування при розробці стратегій терапевтичної роботи з особами з тривожними тенденціями та такими, що зазнали стресової ситуації; виборі інтервенцій та методів, спрямованих на дослідження минулого особи для асиміляції її досвіду, гармонізації загального сприйняття часової перспективи, розвитку психологічної гнучкості та почуття самоефективності.

Достовірність і обґрунтованість результатів забезпечена завдяки використанню психодіагностичних методик, що відповідають вимогам надійності та валідності (перевірено на підставі використання альф Кронбаха та розрахунку розміра ефекта для основних результатів емпіричного дослідження); дотриманню вимог щодо розмірів вибірки (сформовані для порівняння групи респондентів за різними критеріями налічували не менше 30 осіб) та перевірці одержаних результатів із використанням статистичних критеріїв.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів із висновками до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел (загальною кількістю 88 найменувань, з них 53 – іноземною мовою) та трьох додатків. Робота містить 11 таблиць та 25 рисунків. Загальний обсяг роботи – 102 сторінки комп'ютерного набору, з яких 87 – займає її основний зміст.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЗНАЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СПРИЙНЯТТІ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

1.1. Сприйняття часової перспективи як психологічна категорія

Ідея значимості часової перспективи для індивіда спирається на припущення, що минуле і майбутнє здатні опосередковано впливати на його поведінку [66, с. 75]. Плануючи дії ми враховуємо не лише бажаність та позитивність їх наслідків, але й те, наскільки віддаленим цей вплив буде [41; 61]. Притаманний індивіду спосіб інтерпретувати минуле та теперішнє, а також уявлення про майбутнє здатні як спонукати, так і утримувати від певних вчинків [87].

Описуючи концепт сприйняття часу Дж. Нюттен вирізняє три його складові (цитовано за О. Бакаленко [4; 69]):

- часова перспектива як концепт, що має протяжність та глибину і загалом описує здатність індивіда до цілепокладання, розуміння взаємо- та причинно-наслідкових зв'язків, готовність ставити мету та планувати;
- часова орієнтація індивіда як фокус на конкретному проміжку часу (минулому, теперішньому або майбутньому);
- часова установка як сприйняття конкретних часових проміжків в позитивному або негативному ключі.

Здійснивши низку досліджень, Ф. Зімбардо [44; 62; 87; 88] запропонував авторське визначення поняття «сприйняття часової перспективи», влучно перекладене українською О. Сенік як «несвідомий процес, внаслідок якого неперервний потік особистого і соціального досвіду розподіляється по часовим категоріям (або рамкам), які допомагають впорядковувати,

узгоджувати і надавати сенс подіям» [24, с. 114; 88, с. 1271]. Подане визначення, на нашу думку, цілком корелює із баченням Дж. Нюттена і поєднує у собі виділені ним три складові.

Масштаб впливу сприйняття часової перспективи на життя особи варіюється від незначного: чи носить вона годинник, за якими критеріями обирає продукти харчування, на який новий досвід погоджується. І до дійсно вагомого та визначного: наскільки тривалі стосунки особа будує і якого характеру (зокрема, подружні та батьківські); як регулює рівень стресу; якої тривалості та якості життя прагне, що для цього робить [87, с. 1282]. Залежно від орієнтації та установки індивіда поведінка може стати унікаючою у спробі не зустрітися із теперішнім, якщо воно сприймається аналогічно до травматичного минулого. Або ж вона може суперечити реальності, бути нелогічною у конкретним умовах із прагнення сформувати певне уявлене майбутнє.

Сприйняття часової перспективи може впливати не лише на планування, але й схильність до ризикових дій, способів прийняття рішень і навіть формування залежностей та почуття провини. Це стосується і соціальної взаємодії. Наприклад, серед здобувачів вищої освіти, які пережили стрес, більший рівень соціальної підтримки мали ті, хто сприймав минуле як позитивне. Водночас здобувачі, що негативно ставилися до минулого, продемонстрували вищий рівень соціальних конфліктів [87].

На нашу думку, сприйняття минулого як позитивного дозволяє особі отримувати з нього підтримуючий психологічний ресурс і сприймати оточуючих як безпечних і відповідно – з більшою легкістю звертатися за допомогою. Уявлення про минуле як позитивне підтримує здатність особи до відновлення, її резилієнтність, заохочує продовжувати традиції, що сприяє розвитку ідентичності та почуття «вкоріненості» [56; 87].

Тоді як згадана попередньо схильність до небезпечної поведінки, а саме небезпечне водіння, розвиток шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю та/або інших психотропних речовин) була виявлена більшою мірою у осіб, що

фокусуються на теперішньому [62; 88]. Це життя «тут і тепер» у його негативному розумінні: без урахування наслідків, відмова від майбутнього і орієнтація суто на отримання задоволення або взагалі нігілізм та сприйняття світу з позиції «яка різниця».

У свою чергу зацікавленість та орієнтація на майбутнє є важливим чинником для успішного існування індивіда. Це дозволяє йому мати мрії, будувати плани, досягати бажаних результатів [83]. Особи, які орієнтуються на майбутнє, схильні дбати про природу, підтримувати її захист. Також вони з більшою обережністю ставляться до власного здоров'я: частіше проходять медичний огляд, активніше відмовляються від шкідливих звичок. Будучи здобувачами освіти вони більше за інших демонструють зацікавленість в академічних успіхах [25; 26].

Згідно із емпірично перевіреною моделлю В. Абрамова та І. Данилюка орієнтація індивіда на минуле здатна впливати на його емоційну оцінку поточної складної ситуації: відчуття її значущості, зумовлювати рівень занепокоєння тощо. І відповідно спонукає до його до вибору «емоційно-зорієнтованих копінг-стратегій» (визнання ситуації як значимої або навпаки її знецінення). Тоді як орієнтація на теперішнє та майбутнє впливає на інструментальні аспекти, такі як контрольованість, прогнозованість, те, наскільки складно особі прийняти рішення у ситуації виклику. Сфокусовані на теперішньому індивіди схильні обирати зорієнтовані на уникання або відволікання копінг-стратегії. Орієнтовані на майбутнє особи обирають копінг-стратегії, орієнтовані на безпосереднє вирішення проблеми [1; 10]. Їх поведінка є більш асертивною, воно активніше схильні долати складні життєві ситуації, вирішуючи, а не уникаючи їх [5].

Як слушно зауважують В. ван Бік та ін. часова перспектива також є мірилом здатності індивіда до змін та адаптації. Відповідно фокусування та звернення лише до одного проміжку часу може свідчити про його психологічну негнучкість, ригідність [83, с. 2].

Сприйняття часової перспективи особою є результатом впливу на неї як соціокультурних факторів (наприклад, економічного становища родини, релігійних вірувань та моральних цінностей, рівня освіти тощо), так і набутих індивідуальних: як-то особистий досвід (зокрема травматичний), вживання психоактивних речовин чи алкоголю, перемог та негараздів у житті [44]. Зокрема, травматична ситуація може призводити до часової дезінтеграції, в процесі якої теперішнє ніби ізолюється від минулого та майбутнього, що відповідно впливає на сприйняття часової перспективи та зокрема наслідків поведінки індивіда [56; 87]. Також не меншу роль грають і об'єктивні зовнішні обставини, як-то економічні кризи, рівень політичної та соціальної стабільності у соціумі тощо [44].

На теоретичному рівні сприйняття часової перспективи представлено п'ятифакторною моделлю, згідно з якою існують фактори: минуле негативне, минуле позитивне, теперішнє фаталістичне, теперішнє гедоністичне, майбутнє [87]. Нижче розглянуто кожен із них.

Фактор «минуле негативне» – минуле, що сприймається як сукупність негативних, зокрема аверсивних (больових, неприємних) стимулів, переживань та думок, травматичного досвіду, час втрачених можливостей. Особи зі сприйняттям минулого як негативного схильні фантазувати щодо альтернативних сценаріїв подій та способів вирішення ситуації.

Емпіричні дослідження виявили, що сприйняття минулого як негативного має зв'язок із депресією, низькою самооцінкою, агресивністю (як особистісною рисою), суб'єктивним відчуттям нещастя [87]. Згідно з І. Холманом та Р. Сілвером для осіб із травматичним досвідом (отриманим у дитинстві, під час військових дій або у наслідок надзвичайної ситуації) характерна саме орієнтація на минулий досвід, а стан дистресу продовжується навіть після завершення самої травмуючої ситуації [56; 87].

Фактор «минуле позитивне» – сприйняття минулого у позитивному ключі, як часу, про який приємно та хочеться згадувати і подумки повертатися у нього, сповнений приємних переживань та ностальгії.

Сприйняття минулого як позитивного прямо корелює з рівнем самооцінки та відчуття щастя і обернено – із рівнем депресії. Даний фактор не мав значимого зв'язку із конструктами, що стосувалися сприйняття теперішнього та майбутнього, наприклад, пошук новизни та яскравих відчуттів, прагнення до постійності тощо [87].

Фактор «теперішнє фаталістичне» – сприйняття теперішнього як фаталістичного, безнадійного та такого, з яким не можна впоратися чи щось самостійно змінити, невідконтрольного, а залежного суто від випадку, удачі, інших осіб чи-то містичних сил.

Даний фактор показав недостатньо сфокусовану часову перспективу. Загалом для осіб зі сприйняттям теперішнього як фаталістичного були характерні високі показники агресивності (як особистісної риси) та депресії, і обернена кореляція із врахуванням майбутніх наслідків [87].

Фактор «теперішнє гедоністичне» – теперішнє, що сприймається позитивно та розслаблено, без хвилювань. Індивіди не схильні розмірковувати про можливі наслідки поточних дій та рішень, ухвалюють імпульсивні та ризикові рішення, слідуєть «більше за серцем, ніж головою» у пошуках задоволення.

Сприйняття теперішнього як гедоністичного характерне для осіб, які демонструють низький рівень самоконтролю, не схильних до постійності або отриманні винагороди, зацікавлених у пошуку «гострих відчуттів та новизни» [87].

Фактор «майбутнє» – загальна орієнтація на майбутнє, яка характеризує індивіда як здатного поступатися наявним заради потенційних можливостей та схильним завжди враховувати наслідки своїх дій і їх вплив на майбутнє. Для нього притаманна загальна орієнтація на винагороду та високий рівень усвідомленості.

Також орієнтація саме на майбутнє притаманна загалом схильним до самоконтролю особам, які не демонструють зацікавленості у новизні чи пошуку «гострих відчуттів» [87].

У контексті саме сприйняття майбутнього Ф. Зімбардо та Дж. Бойд не виявили його градації подібно до теперішнього та минулого. Однак автори припустили можливість виділення відповідних субшкал [46; 85; 87]. Дана думка була розвинена М. Кареллі та ін. на основі їх гіпотези, що сам концепт майбутнього є поєднанням різнозбарвлених когнітивних та емоційних установок індивіда, які можуть стосуватися як віри, надії, досягнення цілей, так і тривожності, невизначеності тощо. Саме тому адаптована авторами шведська (шведськомовна) версія часового опитувальника Ф. Зімбардо містить розширений перелік питань (64 замість 56) та дві додаткові субшкали: майбутнє позитивне та майбутнє негативне [46]. На жаль, розширена версія цього опитувальника доступна наразі лише шведською мовою і не має відповідної україномовної адаптації.

Ми погоджуємося з науковцями, що сприйняття часової перспективи вимагає від індивіда осмислення власного досвіду та його інтеграції, усвідомленості та присутності у власному теперішньому, а також здатності реалістично уявляти власне майбутнє [21].

На прикладі молоді від 18 до 27 років виявлено, що особи з низьким рівнем осмисленості життя демонструють високі показники за шкалою «минуле негативне», середні – у сприйнятті теперішнього (незалежно від його забарвлення) і минулого як негативного, а також слабко орієнтовані на майбутнє. Середній рівень осмисленості пов'язаний із високими та помірно-високими рівнями орієнтації на майбутнє, а також сприйняттям минулого як позитивного. Теперішнє як гедоністичне належить до інтервалу середніх рівнів, а сприйняття минулого як негативного, а теперішнього як фаталістичного – до низьких. Особи із високим рівнем осмисленості так само на високому рівні орієнтовані на майбутнє, а минуле сприймають як позитивне. Сприйняття ж теперішнього як гедоністичного не виходить за межі інтервалу середнього рівня, а негативне сприйняття теперішнього та минулого – низького [14].

Коректне сприйняття минулого, теперішнього та майбутнього допомагає сформувати так звану «збалансовану часову перспективу» як «здатність індивіда гнучко «перемикатися» між сприйняттям часової перспективи залежно від внутрішніх (потреби, бажання, стан) та зовнішніх (завдання, умови тощо) обставин» (перекладено автором) [87, с. 1285].

Структурно збалансована часова перспектива передбачає сприйняття минулого як позитивного та орієнтацію індивіда на майбутнє у поєднанні з помірно-високим рівнем сприйняття теперішнього як гедоністичного. Показники ж сприйняття минулого як негативного, а теперішнього як фаталістичного у цьому випадку є низькими [24; 44].

Відзначимо, що у процесі емпіричного дослідження О. Сенік його учасники зі збалансованою часовою перспективою продемонстрували вищі показники психічного благополуччя (за підкритеріями автономія, управління оточенням, ціль у житті та самосприйняття) у порівнянні з контрольною групою. Водночас, як слушно зауважує науковиця, збалансованість часової перспективи як оптимальне поєднання різних способів сприйняття окремих часових проміжків індивідом бажано досліджувати через його успішність в різних соціокультурних умовах [24]. Саме тому зважаючи на складність даного концепту ми свідомо уникаємо пошуку оптимальної комбінації його елементів і натомість наголошуємо на важливості дослідження сприйняття часової перспективи із урахуванням реальності суб'єкта.

Однак зазначимо, що дослідження А. Большакової виявило, що особам, які сприймають минуле як позитивне, не є схильними до гедоністичного сприйняття теперішнього і є орієнтованими на майбутнє, загалом притаманно обирати конструктивні конструктивних копінг-стратегії в складних життєвих ситуаціях [5].

Специфічність сприйняття часу зумовлена й тим, що як категорія він є не певною монолітною єдністю, а скоріше сукупністю різноманітного досвіду індивіда [51, с. 1943]. Тому логічно, що сприйняття часової перспективи «як сукупність поглядів ... існує у конкретний проміжок часу» [66, с. 75]. А отже,

воно може зазнавати змін залежно від внутрішніх та зовнішніх факторів. Наприклад, здійснене Л. Яворовською та Т. Коноплянко емпіричне дослідження юнацької вибірки показало, що у процесі дорослішання сприйняття часової перспективи може ставати збалансованішим, і з'являється тенденція до орієнтації саме на майбутнє [35].

Більш за те, К. Поворозник вдалося вплинути на сприйняття часової перспективи учасників експерименту у процесі корекційно-виховної роботи [20]. Ми погоджуємося з І. Бонівелл, яка зазначає, що розуміння того, як особа сприймає минуле, теперішнє та майбутнє, взаємозв'язки між ними може стати відправною точкою терапевтичного процесу [44]. Також, як показали емпіричні дослідження, зміна сприйняття часової перспективи (перехід від сприйняття минулого як суто негативного, а теперішнього як фаталістичного до більш позитивного сприйняття та загальне переорієнтування на майбутнє) сприяє зменшенню симптомів посттравматичного стресу, тривожності та депресії [68]. Як зазначають В. ван Бік та ін. перспективними є дослідження взаємозв'язку дезадаптивної поведінки та різних аспектів сприйняття часової перспективи не лише для психопатологічних станів, але й для так званої (цитуючи дослідників) «здорової» вибірки [83].

Таким чином, зважаючи на описаний вище зв'язок часової перспективи із феноменологією індивіда, її сприйняття може бути цінним терапевтичним інструментом, що лише підкреслює та надає обґрунтованості та значимості її дослідженню серед різних категорій осіб.

1.2. Поняття про тривожність та її особливості в умовах тривалого стресу

Словник української мови тлумачить поняття «тривога» як «неспокій, передчуття чогось небезпечного, неприємного» [28]. Відповідно «тривожність» описана як «індивідуальна психологічна особливість, яка проявляється в схильності людини до переживань, тривоги» [29]. Здійснений О. Галісевою ґрунтовний аналіз підходів до диференціації цих двох понять дає

підстави розглядати тривогу як стан, а тривожність як характеристику, якість особистості [8].

Американська психіатрична Асоціація (АРА) послуговується терміном «anxiety», яке одночасно може означати обидва згадані поняття і визначається як емоція, що виникає у відповідь на очікування особою складних подій, і має соматичні прояви: як-то м'язове напруження, пришвидшені серцебиття та дихання [12]. Семантично слово «anxiety» пов'язане зі словом «звуження», відчуттям «зменшення простору», що узгоджується із описом симптомів тривожності як-то відчуття задухи, тиску, напруги, а також поясненням цих соматичних проявів, зумовлених звуженням судин [50].

Переживання тривожності ускладнюється такою її рисою як «дифузність», тобто неможливість встановлення її першопричини [38]. На відміну від страху, який має конкретний об'єкт (джерело), тривожність характеризується невизначеністю та потенційністю. Тобто індивід весь час перебуває в очікуванні можливої небезпеки, яку до того ж не може чітко описати або навіть визначити.

Тривожність і як стан, і як індивідуальна риса відповідає концепції Ч. Спілбергера як одного із провідних дослідників даного феномену, який відповідно виділив «state anxiety» та «trait anxiety». Науковець зазначає, що тривожність може бути виправданою, якщо вона є ситуативною («state anxiety»), або постійно супроводжувати і впливати на поведінку індивіда незалежно від ступеня безпечності середовища («trait anxiety») [57; 78].

Запропонована Г. Сельє модель стресової ситуації, у якій тривожність як стан є першим етапом реакції організму [11; 75], корелює і з вітчизняною медичною парадигмою [16]. Ситуативна тривожність є природньою реакцією [16; 74], але у випадку її надмірності та/або невідповідності силі подразника, вона стає патологічною і може бути діагностована як відповідний клінічний розлад. Так, довідник діагностичних критеріїв (DSM-5) виділяє групу розладів тривожного спектру, до якої належать: розлад сепараційної тривоги;

селективний мутизм; специфічні фобії; розлад соціальної тривоги; агорафобія; панічний розлад; генералізований тривожний розлад; тривожний розлад, індукований речовиною або медикаментом; тривожний розлад, зумовлений іншим медичним станом; уточнений та не уточнений тривожні розлади [12].

Якщо ж симптоми не задовольняють чітко визначеним діагностичним медичним критеріям [12] коректніше говорити про тривожні тенденції. Тобто про тривожність, яка розвивається у складному полі (реальності суб'єкта), але все ще не сягає рівня патології. І саме таким є подальше розуміння тривожності у межах даної роботи, адже її метою було дослідити тривожність, яка розвивається у полі тривалої стресової ситуації, якою є війна. І відповідно ступінь її прояву може варіюватися і не задовольняти вимогам DSM-5, але все ще значною мірою впливати на життя індивідів, а тому бути вартою дослідження.

Згідно з Аналітичним звітом Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я кількість людей із діагностованими тривожними розладами у 2017 році складала 3,6 % популяції (тобто 264 мільйони осіб). Порівняння даних у проміжку 2005 – 2015 рр. виявило збільшення цієї категорії осіб на 15 %, що може бути результатом одночасно і росту, і «старіння» популяції [84].

Водночас поширення розладів тривожного спектру та загалом тривожних тенденцій може бути наслідком глобальних економічних та політичних процесів. Як показало дослідження Дж. Регноллі та ін. [72] навіть самий страх війни прямо корелює із рівнем загальної тривожності індивіда та рівнем його тривоги щодо майбутнього зокрема. Остання розвивається на тлі повної невизначеності та неможливості прогнозу й планування. Порівняльне дослідження рівня тривожності серед українського населення між груднем 2022 року та червнем 2023 виявило ріст даного показника [3; 53].

Не менш важливим, на нашу думку, для розвитку тривожності є відсутність суб'єктності та почуття безсилля, безпорадності як нездатність або неможливість безпосередньо впливати на ситуацію. Так, порівняння психологічного стану українських військових та цивільних здобувачів вищої

освіти після початку повномасштабного вторгнення показало вищий рівень тривожності саме в останніх [86]. Також це додатково висвітлює масштаби впливу війни як дистресової події навіть на її непрямих учасників.

Додамо, що на психологічному рівні вплив війни поширюється навіть на населення, чия країна не задіяна у безпосередньому військовому конфлікті. Встановлено, що самого факту ядерної загрози (потенційної можливості застосування відповідної зброї масового ураження) достатньо для розвитку страхів та тривожності [71].

І. Нечітайло та О. Милославська підкреслюють, що для виживання в умовах стресу індивід повинен адаптуватися, однак ця здатність не є безмежною, через що тривалий стрес стає навіть руйнівним. З цього приводу вони звертаються до наукового здобутку Г. Сельє (як автора поняття) означаючи війну як дистресову ситуацію [17; 75]. Пряма (як комбатанти – учасники бойових дій) або непряма (як цивільне населення) участь у воєнних діях є потенційно загрозливою і травматичною ситуацією для ментального здоров'я, викликаючи, наприклад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [17; 31; 59].

Додамо, що війна впливає як прямо – безпосередня загроза життю та добробуту особи і її рідних, так і опосередковано – через зустрічі з описом травматичних ситуацій у засобах масової інформації, чутливим медіаконтентом, що демонструє сцени насилля [49]. Як комбатанти, так і цивільне населення зазнає впливу війни, хвилюючись не лише за самих себе, але й своїх рідних, друзів. Втрачається почуття безпеки середовища, наприклад, через замінованість територій [31].

Як політравмуюча ситуація війна [52] впливає і на індивідуальному (конкретно на кожного громадянина на території країни), так і колективному рівні (загроза для конкретної спільноти, не зважаючи на місце перебування її окремих представників на час воєнних дій) [45; 53]. Емпіричні дані свідчать, що подібний дистрес характеризується відчуттям втрати контролю, що

пояснює також ріст тривожності як відповіді психіки на реальність навколо [3; 49; 53].

Тобто тривожність може бути нормальною первинною реакцією на потенційну або безпосередню стресову ситуацію [16]. Однак навіть якщо (у випадку її тривалого продовження та/або значної сили) вона не перетворюється на тривожний розлад, вона здатна стати тенденцією і все ще ускладнювати особі життя.

Підсумовуючи зазначимо, що тривожність в умовах війни і зумовленого нею тривалого стресу є поєднанням природної об'єктивно виправданої реакції у передчутті безпосередньої загрози, так і пов'язана із великою кількістю невизначеності, недоступністю майбутнього та безсиллям. Саме тому у межах даного дослідження ми фокусувалися на тривожності як загальній тенденції, а не клінічному діагнозі, оскільки метою було дослідити її на тлі тривалого стресу і воєнного стану, які впливають на усі категорії населення.

1.3. Зв'язок тривожності та сприйняття часової перспективи

Задля продовження дослідження та коректного формулювання гіпотез ми звернулися до наявних емпіричних розвідок зв'язку тривожності зі сприйняттям часової перспективи.

Дослідження загальної та особистісної тривожності і суб'єктивного відчуття плину часу, реалізоване А. Цибульським та К. Мілютіною, виявило пришвидшене сприйняття часу (у короткостроковій перспективі) у осіб із високими рівнями тривожності [30]. Отримані результати цілком корелювали із дотичними за темою [30; 37; 39; 51; 74]. На підставі цього, а також результатів досліджень, наведених у параграфі 1.1., ми припустити можливість зв'язку тривожності не лише зі сприйняттям часу у контексті його фізичної величини (як-то тривалості), але й сприйняття залежно від емоційної валентності (у парадигмі «позитивний-негативний»), а також орієнтації на певний проміжок часу (відповідно до поглядів Дж. Нюттена [4; 69]).

Тому подальший огляд наукового доробку здійснено згідно із запропонованою Ф. Зімбардо п'ятифакторною моделлю, тобто сприйняття минулого як позитивного або негативного, теперішнього як гедоністичного або фаталістичного, ступеня орієнтації на майбутнє, а також із врахуванням часового фокусу.

Найбільш чіткі кореляції виявлено між рівнем тривожності та сприйняттям минулого як негативного та теперішнього як фаталістичного.

Так, дослідження Ф. Зімбардо та Дж. Бойда виявили статистично значиму кореляцію між фактором «негативне минуле» та рівнем тривожності досліджуваних ($r = 0,71$ при $p < 0,01$). Також особам, які сприймали минуле негативно, не були притаманні такі риси як схильність до пошуку «гострих відчуттів» та зацікавленість у винагороді [87, с. 1277]. Тобто вони мало фокусувалися на теперішньому та майбутньому.

Аналогічно схильність до тривожності у осіб, сфокусованих на минулому як негативному, була встановлена і в дослідженні В. ван Бік та ін. [83]. На підставі здійснених емпіричних пошуків науковці припускають, що сприйняття особою минулого як негативного і зацикленість на минулому квазі-травматичному досвіді може бути індикатором психологічних або навіть психіатричних проблем, а також бути предиктором складнощів під час її терапії [40; 83].

Масштабне порівняльне дослідження жителів Аргентини, Італії, Греції, Туреччини, Франції та Японії додатково підтвердило, що негативне сприйняття минулого є предиктором високих рівнів тривожності [67].

Сприйняття ж минулого як позитивного має обернений зв'язок із рівнем тривожності: $-0,3$ при $p < 0,01$ [87, с. 1278]. Дослідженнями В. ван Бік та ін. встановлено, що особи, які сприймають минуле як позитивне, є менш тривожними за тих, хто сприймає його як негативне [83]. Однак при порівнянні осіб із депресивним, obsесивно-компульсивним та генералізованим тривожним розладом виявилось, що саме останні найбільше схильні сприймати минуле як позитивне [73].

На нашу думку, означені дані загалом узгоджуються із логічним припущенням стосовно того, що негативний минулий досвід, який може мати травматичні риси, зумовлює розвиток тривожності у особи. Її життя сповнюється очікування повторного відтворення минулого досвіду в теперішньому або майбутньому, що впливає на її сприйняття реальності. Тоді як позитивне минуле не має такого руйнівного впливу і наслідків.

Для осіб, які сприймали теперішнє як фаталістичне також встановлено пряму кореляцію із рівнем їх тривожності (0,47 при $p < 0,01$) [87, с. 1278]. Дослідники навіть запропонували застосовувати його як предиктор тривожних тенденцій у осіб [67].

Дослідження сприйняття часової перспективи особами з підвищеною тривожністю з використанням модифікованого інструментарію, який на відміну від традиційного (розробленого Ф. Зімбардо та ін.) передбачав також можливість визначення майбутнього як позитивного або негативного, так само показало, що високі рівні тривожності прямо корелюють зі сприйняттям теперішнього як фаталістичного, а майбутнього як негативного [46; 47]. Як зазначають В. Плохіх та ін. тривожність загалом перешкоджає орієнтації на майбутнє та зумовлює сприйняття індивідом теперішнього як фаталістичного [19]. Постійне очікування загрози викривлює реальність та збіднює її.

Варто зазначити, що здійснений нами аналіз наявного наукового доробку виявив певні суперечності у даних стосовно характеру зв'язку між сприйняттям теперішнього і майбутнього та рівнем тривожності.

Так, статистично значимого зв'язку між сприйняттям теперішнього як гедоністичного та рівнем тривожності учасників експерименту виявлено не було [87, с. 1278]. Однак на вибірці серед жителів Японії встановлено, що для тих, хто сприймав теперішнє як гедоністичне, був притаманний високий рівень тривожності [67]. Серед наслідків сприйняття теперішнього як гедоністичного вимушеними мігрантами В. Плохіх та ін. наводять можливі складнощі адаптації і відмову від побудови довгострокових планів та вкорінення в умовах життя в новій країні [19].

Для вибірки з Італії та Турції значимим предиктором високого рівня тривожності стала орієнтація досліджуваних та майбутнє [67]. Аналогічні результати отримані у процесі порівняльного дослідження сприйняття часової перспективи та орієнтації у осіб з генералізованим тривожним розладом [73].

Однак згідно з дослідженням Ф. Зімбардо і Дж. Бойда орієнтація учасників експериментальної групи на майбутнє показала слабку обернену кореляцію із рівнем їх тривожності (-0,17 при $p < 0,05$) [87, с. 1278].

Загальна тривожність стосовно майбутнього може бути наслідком переважання негативних уявлень про нього над позитивними, коли, як зазначає З. Залеський та ін.: «страх сильніший за надію» [85, с. 2].

Водночас неоднозначність зв'язку тривожних тенденцій та сприйняття майбутнього, на нашу думку, зумовлена зовнішніми (як-то економічні, соціокультурні тощо) та внутрішніми (особистий досвід, установки, цінності та ін.) індивідуальними чинниками. Наприклад, якщо майбутнє сприймається як обмежене, тобто як певний кінечний обсяг часу, зокрема через орієнтованість особи на результат та досягнення, це може викликати тривожність щодо його ефективного використання [36; 42]. У такому випадку особа може відчувати напругу у зв'язку із майбутнім, в основі якої скоріше буде не очікування потенційної небезпеки [38], а конкретний страх: не досягти поставленої мети, не впоратися, зустрітися із осудом та зневагою (суспільства або інтроєктованою) тощо. Саме тому ми погоджуємося із В. ван Біком та ін., які емпірично встановили, що фокусування на майбутньому у тривожних осіб не є синонімічним до такого у цілеспрямованих [83].

Розглядаючи зв'язок усіх трьох часових проміжків Е. Гріффін та ін. зазначають, що зумовлене травматичним досвідом сприйняття минулого як негативного серед тривожних осіб призводить до звички екстраполювати цей досвід на теперішнє, і відповідно такі особи схильні апріорно очікувати труднощів також у подальшому житті [54].

Додатково складність сприйняття майбутнього пов'язана із тим, що окрім передчуття та можливостей, воно як концепт містить багато невизначеності, з якої і народжується хвилювання та загальна тривожність [63]. Відповідно в основі тривожної реакції, загального негативного сприйняття майбутнього і відповідно спроб його уникнути, фокусуючись на теперішньому або минулому, може лежати не лише попередній травматичний досвід, який особа екстраполює, а наприклад, такі її особисті риси, як слабка толерантність до невизначеності, психологічна ригідність, негнучкість, низький рівень відчуття самоефективності тощо. Наше пропущення узгоджується із результатами дослідження, які показали, що вищий рівень тривожності на фоні воєнних дій мали саме цивільні, ніж комбатанти, оскільки вони не мали впливу та не відчували власної залученості у ситуації, хоча і перебували у більш безпечних умовах [86]. Підкреслимо, що відчуття суб'єктності та здатності діяти є значимим для сприйняття часу [51].

Таким чином, здійснений аналіз наявних емпіричних розвідок продемонстрував, що найбільшу однозначність має зв'язок рівня тривожності зі сприйняттям минулого як негативного або позитивного. Тоді як для сприйняття теперішнього та майбутнього виявлено значні відмінності у характері цього зв'язку, що може пояснюватися культурними, соціальними або індивідуальними факторами. Саме тому, на нашу думку, сприйняття часової перспективи важливо досліджувати із урахуванням реальності та контексту, у якому живуть учасники експерименту.

Висновки до розділу 1

Отже, здійснений аналіз наукового доробку дав змогу дійти наступних висновків.

1. Сприйняття часової перспективи є сукупністю уявлень індивіда про окремі проміжки його життя: минуле, теперішнє і майбутнє. Вони можуть бути позитивно або негативно забарвленими залежно від його досвіду, оточуючої реальності та очікувань. Існує кореляція між характером

сприйняття певного відрізка життя та поведінкою індивіда. Так, уявлення про минуле як негативне або позитивне здатне утримувати особу від певних дій у теперішньому або навпаки заохочувати до них. Водночас даний зв'язок є двостороннім, через що уявлення та очікування від майбутнього можуть впливати на поведінку індивіда тут і зараз, навіть якщо вона і не є адекватною реальності. Рівень такого впливу варіюється від незначного до навіть потенційно небезпечного, роблячи особу схильною до ризикованої або уникаючої поведінки.

2. Реакцією на стресову ситуацію є тривожність, яка також може бути невідповідною силі подразника і об'єктивним обставинам (як постійне передчуття та очікування небезпеки), а тому додатково ускладнювати життя індивіда. В умовах війни як тривалої стресової ситуації рівень тривожності збільшується, оскільки задіяні у ній особи (як комбатанти, так і цивільне населення) зустрічаються із прямою та опосередкованою небезпекою, відчуттям страху, безсилля, безпорадності. Значимою стає здатність адаптуватися, психологічна гнучкість, почуття здатності впливати на щось, бути ефективним, а не безпорадним. Теперішнє може сприйматися як негативне, фаталістичне, а минуле прикрашатися як «золота пора». В умовах невизначеності та постійної небезпеки виникає часова ізоляція, що робить майбутнє недоступним, а переживання теперішнього як такого, що єдино має сенс, а наслідки якого незначимі.

3. Емпіричними дослідженнями встановлено взаємозв'язок сприйняття часової перспективи зі станом індивіда, зокрема рівнем тривожності. Так, для осіб із високим рівнем тривожності переважно притаманне сприйняття минулого як негативного. Тоді як сприйняття минулого як позитивного має обернену кореляцію із рівнем тривожності. Однак стосовно теперішнього та майбутнього результати наявних наукових розвідок є суперечливими. Дослідники зазначають, що орієнтація на майбутнє є логічною відповіддю тривожних осіб, які весь час перебувають в очікуванні небезпеки. Це ж пояснюється загальною невизначеністю, характерною для цього часового

проміжку. В умовах складної поточної реальності, яка посилює тривожність (фаталістичне теперішнє) орієнтація на майбутнє може стати копінг-стратегією. І навпаки: тривожність за майбутнє може провокувати індивіда уникати довгострокових планів і жити «тут і тепер».

4. З вищеописаного випливає, що суперечливість і мінливість даних щодо сприйняття теперішнього та майбутнього і його зв'язку із рівнем тривожності окреслює потребу уточнювати та продовжувати ці дослідження. Тому, беручи до уваги також значимість сприйняття часу у житті індивіда, наступні розділи роботи присвячені саме цьому питанню.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБАМИ З ТРИВОЖНИМИ ТЕНДЕНЦІЯМИ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

2.1. Дизайн дослідження: етапи та гіпотези

Дослідження значення тривожності у сприйнятті часової перспективи в умовах війни здійснювалося у три етапи [9]:

- пошуковий;
- емпіричний;
- узагальнюючий.

Так, на пошуковому етапі (протягом червня – серпня 2024 року) вдалося здійснити аналіз наявного наукового доробку за темою дослідження: конкретизувати його термінологію та понятійний апарат, уточнити описаний у літературі зв'язок між тривожністю та сприйняттям часової перспективи, виокремити наявні суперечності та подальші напрямки роботи, сформулювати гіпотези.

У процесі емпіричного етапу (вересень – жовтень 2024 року) для перевірки гіпотез дослідження було обрано відповідний психодіагностичний інструментарій (методики), перевірено їх валідність та надійність, власне реалізовано емпіричне дослідження з використанням авторського опитувальника (на базі обраних психодіагностичних методик), здійснена первинна обробка отриманих даних.

На узагальнюючому етапі (протягом листопада 2024 року) ґрунтовно проаналізовано й висвітлено отримані емпіричні дані, статистично перевірено їх значимість, сформульовано загальні висновки.

Зв'язок етапів дослідження з розділами кваліфікаційної роботи унаочнено на рис. 2.1.

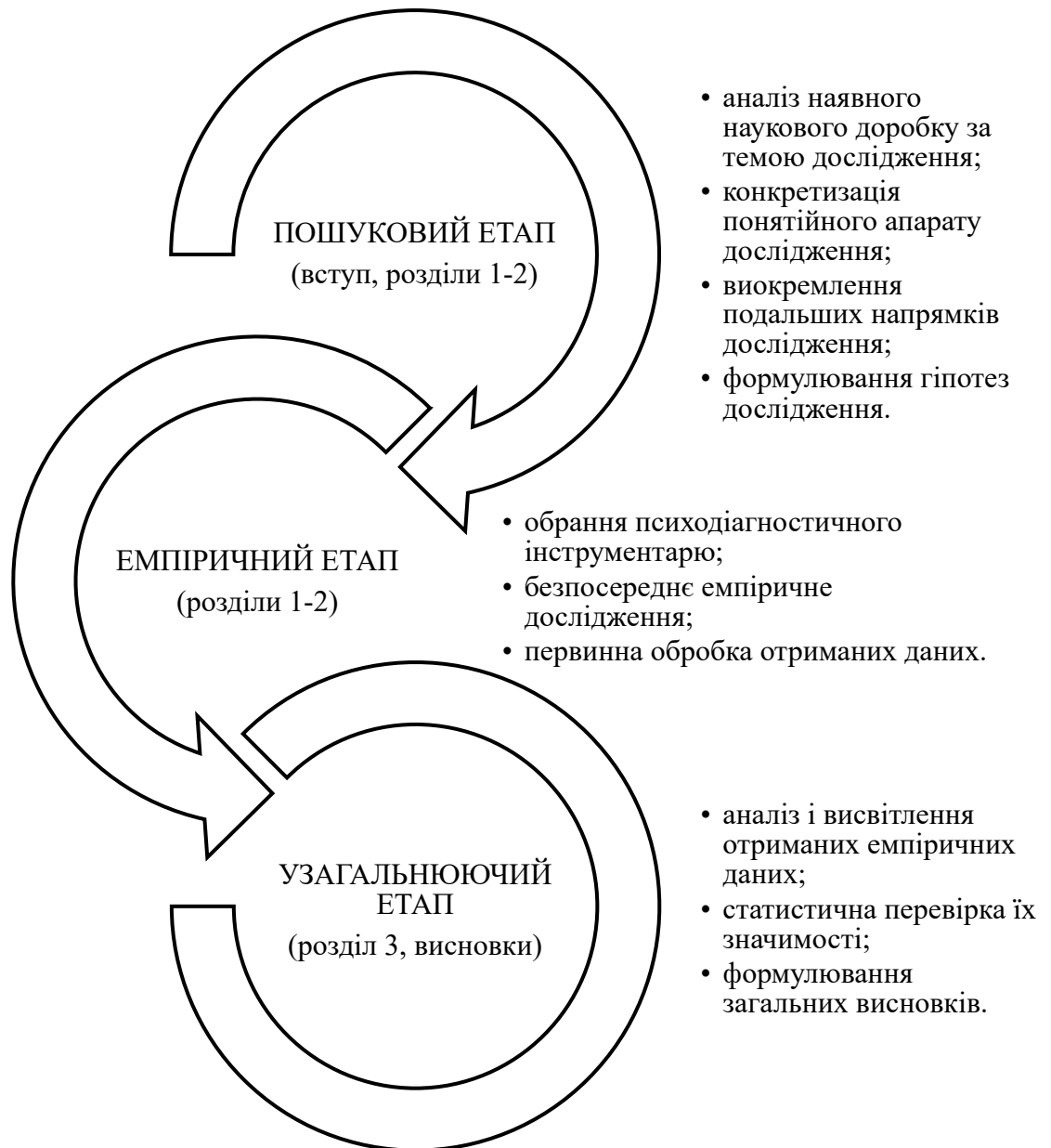


Рис. 2.1. Зв'язок етапів дослідження з розділами кваліфікаційної роботи

Таким чином, як видно з рис. 2.1., реалізоване дослідження мало поетапну структуру, що дало змогу досягти його мети.

Одним зі значимих кроків роботи стало формулювання гіпотез дослідження. Адже саме вони уможливили подальше планування емпіричного етапу наукового пошуку.

Представлений у першому розділі аналіз наукового доробку та сформульовані висновки дають змогу виокремити чотири основні гіпотези нашого дослідження, які потребували перевірки.

Гіпотеза 1. Існують відмінності у сприйнятті часової перспективи у осіб з різними рівнями тривожності.

Дана гіпотеза стала основною для нашого дослідження. Її перевірка мала на меті виявити наявність цих відмінностей і їх характер, зокрема щодо сприйняття теперішнього та майбутнього, оскільки наявні у літературі дані саме для останніх є суперечливими. Також в межах роботи з першою гіпотезою здійснювалася вивчення сприйняття часової перспективи респондентами залежно від їх демографічних та інших характеристик. Це дало змогу зробити наше дослідження більш інформативним та повним.

Гіпотеза 2. Існує зв'язок між рівнем психологічної негнучкості, почуттям безпорадності, рівнем тривожності та часовою орієнтацією.

Дана гіпотеза ґрунтувалася на тому, що характер сприйняття часової перспективи свідчить про здатність індивіда адаптуватися до змін, бути гнучким [83, с. 2], а значимими чинниками тривожності є почуття безсилля та безпорадності [86], які особливо посилюються на тлі війни.

Гіпотеза 3. Існує зв'язок між тривожністю індивіда та його схильністю до орієнтації на майбутнє.

Перевірка даної гіпотези була покликана виявити факт існування цього зв'язку, а також дослідити його характер у випадку її підтвердження.

Гіпотеза 4. Існує зв'язок між тривожністю індивіда та характером орієнтації на теперішнє.

Перевірка даної гіпотези мала на меті уточнити попередні суперечливі дані щодо характеру сприйняття часової перспективи у осіб з тривожністю. сприйняття теперішнього як фаталістичного і орієнтація на близькі, а не віддалені наслідки.

В якості основних інструментів статистичного опрацювання емпіричних результатів дослідження обрано t-тест та дисперсійний аналіз (для порівняння

відмінностей у двох та відповідно трьох незалежних вибірках), оскільки ми мали різні градації за окремими показниками, а також кореляційний аналіз для виявлення існування та характеру зв'язків між досліджуваними змінними. Означимо, що в якості додаткового було точково застосовано регресійний аналіз.

Відповідно до предмету дослідження основними змінними для дослідження стали сприйняття часової перспективи та рівень тривожності. Водночас в межах гіпотез ми свідомо розширили перелік змінних. Так, додатково ми вимірювали такі показники як «часова орієнтація» та «врахування віддаленості наслідків», адже сприйняття часової перспективи передбачає не лише оціночний (позитивне або негативне), але й поведінковий компонент (здатність до цілепокладання, врахування наслідків тощо), а також спрямованість на певний проміжок часу [4; 69].

Також нами було введено такі змінні як рівень психологічної негнучкості, почуття безпорадності та самоефективності як вагомі для концепту сприйняття часової перспективи та тривожності [83; 86].

На нашу думку, за умови підтвердження сформульованих гіпотез стане можливим розглядати роботу із відновлення почуття самоефективності (спроможності та компетентності) як корекційну в контексті сприйняття часової перспективи і відповідно – покласти цю гіпотезу в основу терапевтичної стратегії.

2.2. Опис психодіагностичних методик

Основним методом для перевірки кожної із означених у параграфі 2.1. гіпотез було опитування із використанням визнаних психологічною спільнотою психодіагностичних методик. Розглянемо обраний інструментарій детальніше.

У науковій літературі за класичний засіб емпіричного дослідження сприйняття часової перспективи прийнято розроблений Ф. Зімбардо та Дж. Бойдом однойменний «Опитувальник часової перспективи Зімбардо» або

«ZTPI» («Zimbardo Time Perspective Inventory») [24; 46; 83; 87]. Його надійність встановлена і доведена на підставі розрахунку авторами альфи Кронбаха, яка для різних субшкал становить: «минуле негативне» – 0,82; «минуле позитивне» – 0,8; «теперішнє фаталістичне» – 0,74; «теперішнє гедоністичне» – 0,8; «майбутнє» – 0,77 [87].

Уточнимо, що 4 субшкали методики орієнтовані на характер сприйняття минулого та теперішнього: як позитивного або негативного. У той час як субшкала «майбутнє» описана Ф. Зімбардо та Дж. Бойдом саме як (дослівно) «орієнтація» на вказаний проміжок часу [87]. Ось чому для зручності в подальшому називатимемо її «орієнтація на майбутнє».

Для нашого дослідження було обрано україномовну версію опитувальника, адаптовану О. Сенік саме на українській вибірці. Відповідно для адаптованої методики альфа Кронбаха для різних субшкал становила: «минуле негативне» – 0,82; «минуле позитивне» – 0,69; «теперішнє фаталістичне» – 0,71; «теперішнє гедоністичне» – 0,8; «орієнтація на майбутнє» – 0,74 [23; 24].

Наведені значення альф Кронбаха відповідають вимогам до надійності опитувальників [58; 80]. Додамо, що коефіцієнти кореляції між оригінальними субшкалами та їх україномовними аналогами варіювалися в межах 0,83 – 0,91 при $p < 0,001$ [23]. Що додатково підтверджує коректність україномовної адаптації методики та доречність її використання.

«Опитувальник часової перспективи Зімбардо» складався з 56 тверджень про учасників опитування, щодо кожного з яких останні мали зазначити, наскільки характерними (правдивими) ці твердження є. Для зручності респондентів варіанти відповіді мали вигляд шкали Лайкерта, де відповідь: 1 – «зовсім не характерно/зовсім не правдиво»; 2 – «не характерно/не правдиво»; 3 – «нейтрально»; 4 – «характерно/правдиво»; 5 – «дуже характерно/дуже правдиво».

Кожній субшкалі відповідали окремі питання згідно з ключем методики. Частина з них були оберненими. Відповіді розраховувалися як середнє

значення суми балів, набраних за кожне питання в межах відповідної субшкали. Середні та високі значення за певною субшкалою свідчили про переважаючий характер сприйняття індивідом даного проміжку часу із відповідною позитивною або негативною конотацією. Для субшкали «орієнтація на майбутнє» цей показник демонстрував ступінь відповідної спрямованості індивіда [23].

Значимим, на нашу думку, у сприйнятті часової перспективи є не лише ставлення, але і фокусування на певному проміжку часу, а також врахування наслідків поведінки. Ось чому додатково ми обрали методики «Шкала часового фокусу» [77] та «Шкала врахування майбутніх наслідків» [25; 60; 79]. Використання саме комбінації із трьох методик дає змогу більш комплексно дослідити досліджувані феномени.

Методику «Шкала часового фокусу» або «TFS» («Temporal Focus Scale», розробники: А. Шип, Дж. Едвардс, Л. Ламберт) обрано в українській адаптації А. Чорної, О. Сенік та С. Чолій [32; 77]. Цей інструмент дав змогу дослідити локус уваги в контексті часової перспективи, тобто на якому саме суб'єктивному проміжку часу більше сфокусований індивід. Значення альфи Кронбаха для кожної із субшкали становило: 0,78 для субшкали «орієнтація на минуле»; 0,68 для субшкали «орієнтація на теперішнє» та 0,79 для субшкали «орієнтація на майбутнє» [32]. Що узгоджувалося з результатами оригінальної та іншомовних адаптацій цієї методики, а також відповідало вимогам надійності [32; 58; 80].

За даною методикою респонденти мали визначити, наскільки кожне із поданих в опитувальнику 12 тверджень стосуються саме їх. Варіанти відповіді мали вигляд шкали Лайкерта, де: 1 – «ніколи»; 3 – «інколи»; 5 – «часто»; 7 – «завжди». Значення 2, 4, 6 були проміжними. Усі твердження були рівномірно розподілені за трьома шкалами: минуле, теперішнє і майбутнє. Значення за кожною з них розраховувалося як сума балів за відповідями на твердження. Мінімальне значення за кожною шкалою становило 7 балів, максимальне – 28 балів [32; 77].

«Шкала врахування майбутніх наслідків» або «CFC-14» («Consideration of Future Consequences», розробники: А. Стретман, Ф. Глічер, В. Бонінгер, К. Едвардс [79]) у модифікації Дж. Джоремана та ін. [25; 60] мала двофакторну модель, висвітлюючи наскільки індивід здатний враховувати лише близькі, далекі, чи і близькі, і далекі наслідки своєї поведінки. Для нашого дослідження обрано її повторно ревалідизовану (2017 та 2021 рр.) україномовну адаптацію, розроблену О. Сенік та ін. [25; 26]. Обрана версія методики мала задовільний рівень надійності (в межах 0,72 – 0,77 залежно від субшкали), що було дещо меншим за рівень надійності оригінальної англійської версії методики (0,8 – 0,84 залежно від шкали) [25; 26; 60], проте все ще задовольняло вимоги статистики [32; 58; 80].

Респондентам було надано 14 тверджень, до кожного з яких вони мали підібрати (на шкалі Лайкерта), наскільки воно їх характеризує від 1 – «зовсім не характеризує («зовсім не про Вас») до 7 – «дуже сильно характеризує («цілком про Вас»)». Значення 2, 3, 4, 5, 6 були проміжними. Аналогічно до попередньої методики питання були закріплені за двома шкалами «близьке майбутнє» та «віддалене майбутнє», а бали за відповіді на них сумувалися і варіювалися в межах: 7 – 49 балів.

Дослідження рівня тривожності вибірки здійснене із використанням методики «GAD-7» («General Anxiety Disorder», розробники Р. Спітцер, К. Крьонке, Дж. Вільямс, Б. Льове). Даний інструмент застосовується як клініцистами, так і загальною науковою спільнотою для діагностики генералізованого тривожного розладу. Водночас, дослідження К. Крьонке та ін. підтвердило валідність та надійність методики зокрема і при оцінці загальних проявів тривожності, що відповідало потребам саме нашого дослідження [2; 64].

Підкреслимо, що дана методика є загальновизнаною на міжнародному рівні, і наразі внесена Наказом Міністерства охорони здоров'я України у «Перелік валідних методів психологічної діагностики, які можуть

використовуватися для проведення психологічної діагностики та оцінки якості психологічної допомоги» [2; 18].

У 2024 році методика GAD-7 була адаптована групою авторів (Н. Алексіна, О. Герасименко, Д. Лавриненко, О. Савченко) українською мовою на вітчизняній вибірці. Альфа Кронбаха становила 0,9 при її значенні 0,92 для оригінальної англomовної версії [2].

Досліджуючи використання методик в умовах воєнних дій, А. Солонський наголошує на тому, що звичні інструменти можуть давати похибку в такому непростому контексті. Наприклад, традиційний для дослідження ситуативної та особистісної тривожності опитувальник Спілбергера мав високий рівень внутрішньої неузгодженості, який дослідник пояснив невідповідністю форми питань їх змісту. Тоді як методика GAD-7 не мала такого недоліку [27].

Це стало додатковим фактором вибору саме методики GAD-7 як психодіагностичного інструменту для виміру рівня тривожності. Адже вона демонструє високі рівні надійності та валідності при її застосуванні безпосередньо в умовах воєнного стану. А використана нами україномовна версія була адаптована так само на вибірці в умовах повномасштабного вторгнення [27; 70].

При роботі із GAD-7 (7 стандартних тверджень та 1 додаткове, характерне саме для україномовної версії) респонденти мали оцінити, якою мірою протягом останніх двох тижнів їх турбували тривожні симптоми: 0 – «зовсім не турбували»; 1 – «декілька днів турбували»; 2 – «понад тиждень турбували»; 3 – «майже щодня турбували».

Дана шкала є одномірною (не розподіляється на субшкали), тому бали за усі відповіді сумувалися, а отриманий результат свідчив про загальний рівень тривожності особи. Значення у діапазоні 0 – 4 бали – низький рівень тривожності; 5 – 9 – легка симптоматика; 10 – 14 – помірна вираженість; ≥ 15 – тяжкий випадок тривожності. Загалом пороговим значенням, з якого варто приділити увагу симптомам, вважають 10 балів [2, с. 82].

Оскільки до змінних даного дослідження додатково було введено «почуття безпорадності» та «почуття самоефективності», а описані феномени існують у контексті воєнного стану як тривалої стресової ситуації, психодіагностичний інструментарій було доповнено методикою «Шкала сприйнятого стресу – 10» або «PSS-10» («Perceived Stress Scale», розробник: Ш. Коен) в українській адаптації О. Вельдбрехт і Н. Тавровецької [7].

Дана методика дає змогу оцінити, наскільки стресовим індивід вважає попередній місяць свого життя, а поточний момент – напруженим. Це дозволяє дослідити характер його сприйняття на суб'єктивному рівні. Ось чому дану в описі даної методики часом фігурує словосполучення «стрес, про який повідомляють». Україномовна адаптація опитувальника характеризується високим рівнем внутрішньої узгодженості та надійності: значення альфи Кронбаха складає 0,84, що корелює з її адаптаціями іншими мовами (значення альфа Кронбаха варіюється в межах – 0,75–0,88) [7, с. 21].

Проведений Дж. Тейлором факторний аналіз виявив можливість виділення двох субшкал в межах PSS-10, таких як: «почуття безпорадності» та «почуття самоефективності» [81]. Що стало додатковою причиною вибору нами саме цієї методики. Тобто застосувавши єдиний інструмент, ми змогли виміряти три показники.

Однак розглянемо детальніше назви згаданих субшкал, оскільки вони, на нашу думку, потребують прояснення.

Так, у першоджерелах описані субшкали «Perceived Helplessness» та «Perceived Self-efficacy» [48; 81], назви яких дослівно перекладаються як «сприйнята безпорадність» та «сприйнята самоефективність». І саме так їх позначають у вітчизняній літературі [7; 34]. Частково ми погоджуємося, адже цей прямий переклад точно передає зміст конструктів: наскільки безпорадним і самоефективним почувався респондент протягом останнього місяця. Тобто «сприйнята» означає «пережита». Однак, на нашу думку, формулювання «сприйнята безпорадність» та «сприйнята самоефективність» може бути спірними з точки зору семантики української мови.

Підкреслимо, що PSS-10 оцінює суб'єктивне сприйняття респондентом рівня пережитого стресу, тобто наскільки стресовим відчувався для нього останній місяць, а отже – характер його почуттів у цей час. Про звернення саме до чуттєвої сторони свідчать і формулювання питань: вісім з них містять згадки зумовлених почуттями станів як-то «розсерджені», «засмучені» або дієслова «відчували», «почувалися». Тому спираючись на лексику оригінального опитувальника та україномовної адаптації, пропонуємо користуватися саме назвами «почуття безпорадності» та «почуття самоефективності».

Ось чому, в подальшому дослідженні ми називатимемо ці субшкали як «почуття безпорадності» та «почуття самоефективності», але із урахуванням того, що вони стосуються досвіду та самопочуття індивіда протягом останнього місяця в межах стресової ситуації.

При роботі з PSS-10 за шкалою від нуля до чотирьох респонденти мали оцінити частоту, із якою протягом останнього місяця у них з'являлися певні почуття або думки (усього 10 тверджень). Відповіді були подані у формі шкали Лайкерта, де: 0 – «ніколи», 1 – «майже ніколи»; 2 – «іноді»; 3 – «досить часто»; 4 – «дуже часто». Частина питань були обернені.

Бали за кожну відповідь сумувалися і становили загальний показник «рівня сприйнятого стресу». Відповідно значення 0 – 13 – низький рівень; 14 – 26 – середній; 27 – 40 – високий [7; 81].

З міркувань конструктивної валідності за рекомендацією дослідників значення за субшкалами «почуття безпорадності» та «почуття самоефективності» розраховувалися окремо [34; 48; 81]. Кожній відповіді визначені ключем питання, бали за які так само сумувалися. Так, за шкалою «почуття безпорадності» можна було набрати 0 – 24 бали. За шкалою «почуття самоефективності» – 0 – 16 балів [7; 81].

Зауважимо, що відповідно до рекомендацій Дж. Тейлора обрахунок субшкали «почуття самоефективності» здійснювався окремо у прямому (а не оберненому порядку, як цього вимагає загальна шкала сприйнятого стресу),

аби демонструвати узгоджені результати. Тобто збільшення балів означало більше почуття самоефективності респондента протягом останнього місяця [81].

Для визначення рівня психологічної негнучкості як значимої змінної в межах нашого дослідження було обрано «Опитувальник прийняття та дії» або «AAQ-II» («Acceptance and Action Questionnaire-II», розробники: Ф. Бонд та ін. [43]). Психологічна негнучкість є концептом, який (згідно з С. Хейсом) є фундаментальним для такого напрямку терапії як терапія прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy або ж АСТ) [33].

Високі рівні психологічної негнучкості свідчать про нездатність індивіда адаптуватися відповідно до навколишнього середовища, а також уникати будь-якого нового досвіду [33]. На нашу думку, психологічна негнучкість унеможливорює творче пристосування особи до реалій її життя і повноцінну асиміляцію досвіду.

В психологічній практиці сьогодення використовується друга уточнена редакція опитувальника, яка має спрощені та більш зрозумілі для респондентів питання, що відолбрилося на її назві (AAQII) [33].

Для нашого дослідження обрано адаптовану О. Широкою та М. Миколайчук україномовну версію опитувальника AAQ-II. Рівень її внутрішньої узгодженості та надійності відповідає вимогам. Так, альфа Кронбаха становить 0,89 – 0,95 при її значенні 0,78 – 0,88 для оригінальної англійської версії опитувальника [33; 43].

Методика має 7 тверджень, до кожного з яких респонденти мають обрати міру його правдивості. Відповіді подані у вигляді шкали Лайкерта, в якій: 1 – «ніколи»; 2 – «дуже рідко», 3 – «рідко»; 4 – «інколи»; 5 – «часто»; 6 – «дуже часто»; 7 – «завжди».

Здійснений дослідниками факторний аналіз підтвердив одномірність методики, тому вона має лише одну шкалу, визначаючи рівень психологічної негнучкості. Тому результат є сумою набраних балів за усі сім питань: від 7 до 49 можливих. Значення від 24 – 28 балів рекомендують розглядати як такі, що

можуть свідчити, зокрема про тривожні та депресивні тенденції, притаманні респонденту [43; 55].

Розглянуті методики та шкали, за якими відбувалася психодіагностика, зібрані у табл. 2.1 і описують основні змінні, виміряні емпірично.

Таблиця 2.1

Шкали дослідження

№	Основна шкала	Субшкали
1	Сприйняття часової перспективи (ZTPI)	Минуле негативне
		Минуле позитивне
		Теперішнє фаталістичне
		Теперішнє гедоністичне
		Орієнтація на майбутнє
2	Часовий фокус (TFS)	На минуле
		На теперішнє
		На майбутнє
3	Врахування наслідків (CFC-14)	Близьке майбутнє
		Віддалене майбутнє
4	Рівень тривожності (GAD-7)	
5	Рівень сприйнятого стресу (PSS-10)	Рівень сприйнятого стресу
		Почуття безпорадності
		Почуття самоефективності
6	Рівень психологічної негнучкості (AAQ-II)	

Як видно з табл. 2.1. емпіричне дослідження передбачало використання шести дослідницьких методик, а подальший аналіз результатів здійснювався за 6 шкалами та відповідно 15 субшкалами (див. розділ 3).

2.3. Процедура збору даних та характеристика вибірки

Емпіричний етап дослідження тривав протягом вересня – жовтня 2024 року. Опитування було крос-секційним – здійснювалося лише один раз для кожного респондента. Форма проведення – онлайн: описані у параграфі 2.2 методики було зібрано у гугл-форму, розміщену у вільному доступі в

соціальних мережах Facebook, Instagram та X (колишній Twitter) з метою залучити до дослідження якомога більш різноманітних респондентів.

З метою забезпечення етичності дослідження створена нами анкета містила повідомлення щодо його анонімності, а також запевнення, що отримані результати будуть узагальнені та використані виключно в наукових цілях.

Загальна кількість питань в анкеті складала 112 (блок біографічних питань та шість основних психодіагностичних методик), тривалість проходження – до 20 хвилин.

Традиційний перелік біографічних питань щодо віку, статі та виду діяльності респондентів ми доповнили такими як: «Місце Вашого перебування протягом останніх шести місяців» (запропоновані варіанти відповіді: «в Україні» і «не в Україні») та «Чи місце, в якому Ви перебуваєте, є прифронтовим?» (запропоновані варіанти відповіді: «так», «ні», «я не перебуваю в Україні»). Це дало нам змогу отримати додаткові дані для подальших досліджень, наприклад, виявити характер відмінностей між рівнями тривожності у осіб залежно від місця їх перебування.

Додамо, що структура гугл-форми була розроблена так, аби бути максимально зручною для респондентів та не викликати відчуття перевантаженості. Так, ми свідомо почали з автобіографічних питань та короткої методики «Шкала часового фокусу» (містила 12 тверджень), аби підтримати у респондентів почуття спроможності пройти опитування. Після чого подали найбільшу методику «Опитувальник часової перспективи», яка містила 56 питань. Наступні у порядку розміщення в анкеті методики мали суттєво менше питань, що мало дати респондентам відчуття того, що вони вже виконали найскладніше завдання, спроможні продовжувати, і не дати розвинутися почуттю втоми від участі в опитуванні.

Посилання на масив «сирих» відповідей респондентів подано у дод. А.

Загалом у дослідженні взяло участь 103 респонденти. Дизайн анкет не передбачав вільних відповідей, а лише вибір із запропонованих (біографічні

питання) або у формі шкали Лайкерта. Усі анкети були коректно заповнені респондентами, а тому взяті до подальшого розгляду.

Серед респондентів було 70 жінок (68%) та 33 чоловіки (32%).

Віковий розподіл подано на рис. 2.2.

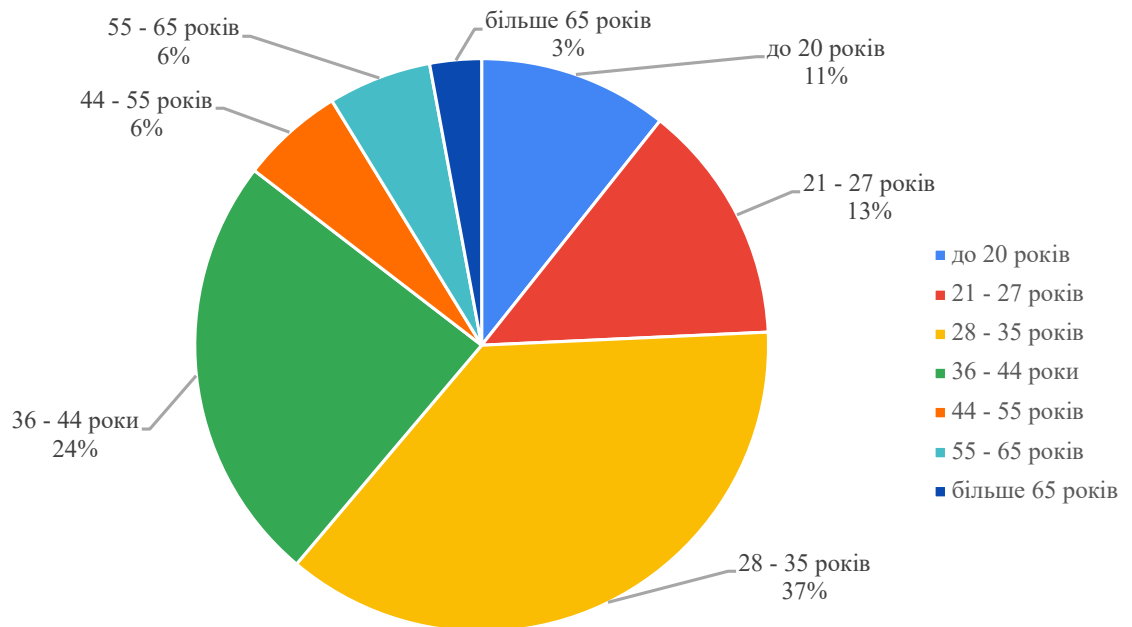


Рис. 2.2. Віковий розподіл вибірки

Він мав наступний вигляд: до 20 років – 11 осіб; 21 – 27 років – 14 осіб; 28 – 35 років – 38 осіб; 36 – 44 роки – 25 осіб; 44 – 55 років – 6 осіб; 55 – 65 років – 6 осіб; більше 65 років – 3 особи

Як видно з рис. 2.2, серед респондентів 85% опитаних – молодше 44 років. Це пояснюється, нашу думку, способом поширення опитування – через соціальні мережі, активнішим користувачем яких є саме більш молоде покоління.

Відповідно до виду діяльності 18% респондентів (19 осіб) є студентами (навчаються), 78% респондентів (80 осіб) працює, 4% (4 особи) – не працює.

Протягом останніх 6 місяців 69% респондентів (71 особа) перебували в Україні, 31% – закордоном (32 особи).

Розподіл респондентів за ступенем віддаленості місця їх перебування від фронту подано на рис. 2.3.

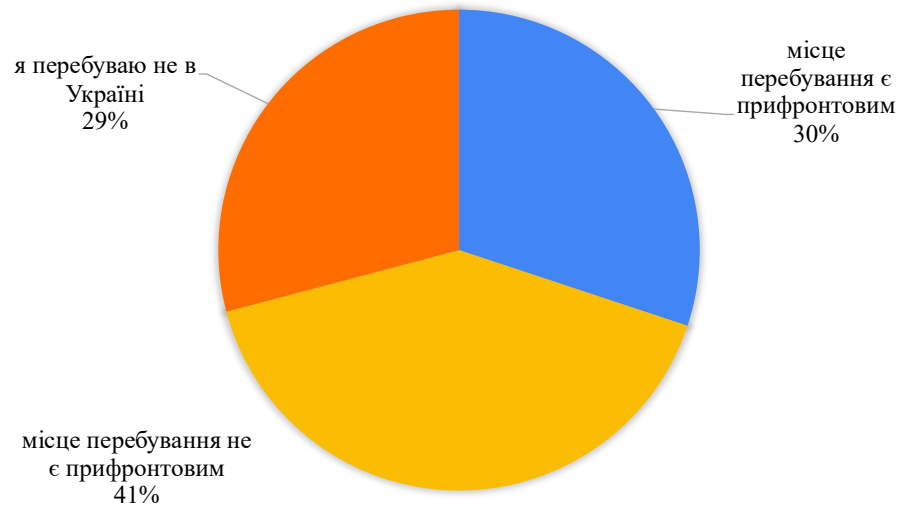


Рис. 2.3. Віддаленість місця перебування респондентів від фронту

Як видно з рис. 2.3., переважна більшість респондентів (71%) наразі перебуває в Україні в населених пунктах різного ступеня близькості до фронту (31 особа у «прифронтових», 42 – у «неприфронтових»). Третина опитаних (30 осіб) – наразі закордоном.

Кількісний розподіл респондентів за різними характеристиками дозволяє нам порівнювати ці групи. Тобто за кожним значимим для нас демографічним параметром (стать, місце перебування протягом останніх 6 місяців та поточна віддаленість від лінії фронту) у кожній групі респондентів було мінімум 30 осіб. Водночас у подальшому дослідженні ми змінили вікову градацію, аби мати змогу аналізувати результати зокрема коректно порівнюючи різновікові групи (див. параграф 2.4.).

Кількісний розподіл вибірки за рівнем тривожності (див. рис. 2.4.) мав наступний вигляд: 25 осіб (24%) – низькі (мінімальні) рівні тривожності; 36 осіб (35%) – легка тривожність; 24 особи (23%) – помірна тривожність; 18 осіб (18%) – тяжкі прояви тривожності.

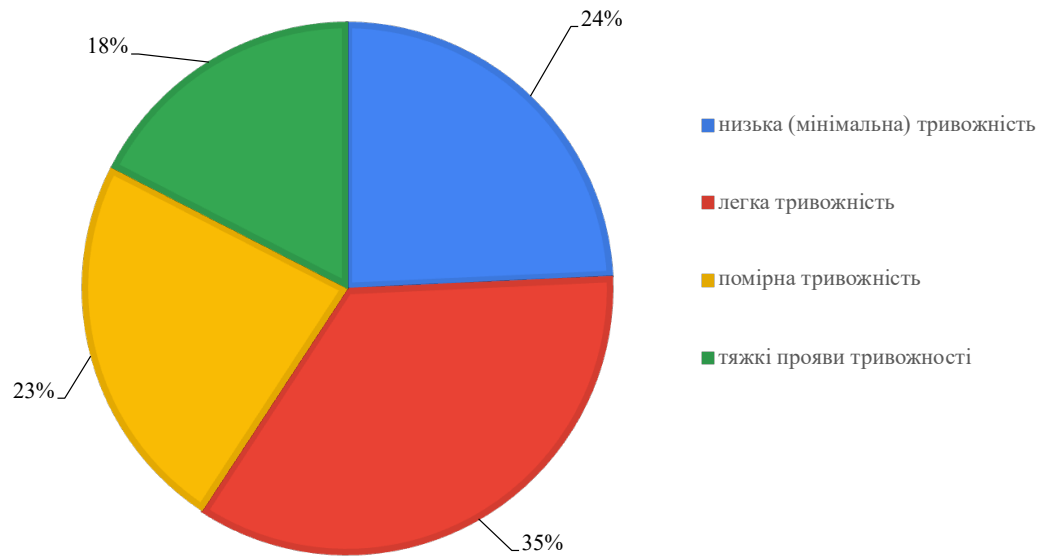


Рис. 2.4. Розподіл вибірки за рівнем тривожності

Як видно з рис. 2.4., наявний кількісний розподіл накладав обмеження на порівняння досліджуваних на підставі рівня тривожності. Ось чому ми також змінили і критерій розподілу за рівнем тривожності (див. параграф 2.4.).

Кількісний розподіл респондентів за рівнем сприйнятого (повідомленого нам) стресу подано на рис. 2.5.

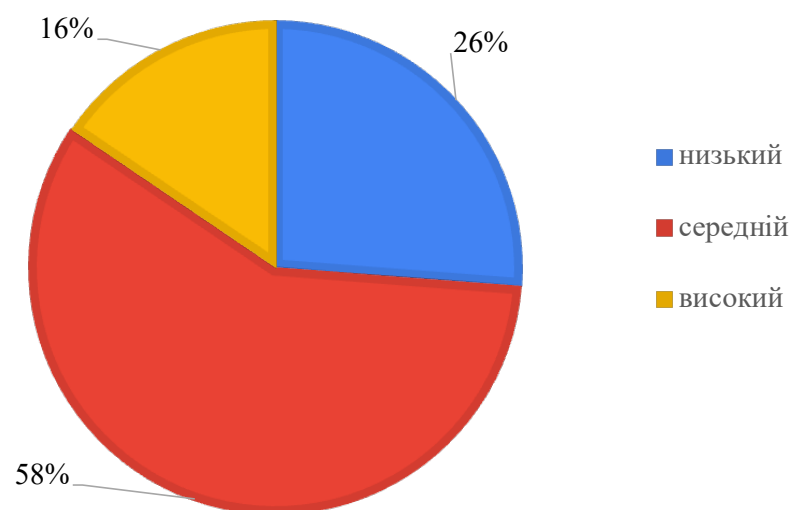


Рис. 2.5. Розподіл вибірки за рівнем сприйнятого стресу

Про низький рівень сприйнятого стресу протягом останнього місяця повідомили 27 осіб (26%), середній – 60 осіб (58%), високий – 16 осіб (16%). Уточнимо, що обсяг груп не дає нам можливості порівнювати вибірку за цим критерієм на підставі саме рівнів. Однак оскільки це не було завданням нашого дослідження, усі порівняння вибірки здійснюватимуться не за рівнем сприйнятого стресу (низький, середній, високий), а саме із урахуванням загальних тенденцій та кращого розуміння стану досліджуваних. Ось чому ми не змінювали підходи до розподілу респондентів за рівнем сприйнятого стресу.

Відповідно подальші структурування респондентів та більш детальний опис первинного аналізу зібраних даних подано у параграфі 2.4.

2.4. Первинна обробка зібраних даних

Значимим кроком дослідження стала підготовка даних для подальшого опрацювання. Так, зібрані у гугл-формі відповіді були перенесені в формат файлу Excel. Для кожного респондента за кожною шкалою та субшкалою «сирі» бали відповідей були підсумовані відповідно до ключів методик.

Як зазначалося у параграфі 2.3., для подальшої роботи ми змінили поділ вибірки за віком. Згідно із вітчизняним законодавством [13] усі респонденти у віці до 35 років потрапили до категорії «молодь», старші – до категорії «середній та похилий вік». Змінений розподіл мав вигляд: 63 та 40 осіб (61% та 39% відповідно). Це уможливило порівняння цих груп відповідно до правил математичної статистики.

Також ми групували респондентів за рівнем тривожності. Патологічним значенням проявів тривожної симптоматики є значення від 10 балів, набраних респондентом за методикою GAD-7. Непатологічна тривожність (0 – 9 балів) об'єднує рівні низька тривожність та легка тривожність. Патологічна (від 10 балів) об'єднує рівні помірні прояви тривожності та тяжкі прояви тривожності [2].

Таким чином, ми отримали дві групи: з низьким і легким рівнем тривожності – 61 особа (59% вибірки) та помірним і високим рівнем тривожності – 42 особи (41% респондентів).

Уся подальша робота щодо статистичного опрацювання зібраних даних здійснювалася із використанням програми «Jamovi» [82].

Наступним кроком стала перевірка надійності отриманих даних. За кожною методикою ми підраховували альфу Кронбаха (на наших даних) та звірили її зі значеннями, притаманними оригінальним версіям методик та їх вітчизняним адаптаціям. Для вибірки даного дослідження ці значення становили:

- ZTP1 («минуле негативне» – 0,771; «минуле позитивне» – 0,731; «теперішнє фаталістичне» – 0,783; «теперішнє гедоністичне» – 0,775; «майбутнє» – 0,765);
- TFS («на минуле» – 0,876; «на теперішнє» – 0,65; «на майбутнє» – 0,675);
- CFC-14 («близьке майбутнє» – 0,853; «віддалене майбутнє» – 0,728);
- GAD-7 (0,891);
- PSS-10 («загальна шкала» – 0,822; «почуття безпорадності» – 0,842; «почуття самоєфективності» – 0,757);
- AAQII («психологічна негнучкість» – 0,926).

Як бачимо з поданого переліку, значення альфи Кронбаха для більшості шкал та субшкал відповідають вимогам [58; 80] і співвідносяться з результатами оригінальних та вітчизняних адаптованих версій.

Однак значення для двох із трьох субшкал методики «Шкала часового фокусу» (TFS) коливаються в межах 0,65 – 0,675. Серед причин низьких значень даного показника науковці виділяють зокрема недостатню кількість питань опитувальника, особливості вибірки та умов проведення дослідження [80]. Погоджуємося, що усвідомлення сприйняття часу респондентами в умовах специфічного тривалого стресу може бути викликом, а тому відповіді

респондентів можуть містити протиріччя і тим впливати на результати опитування. Тому ми додатково визначили альфу Кронбаха для всієї методики, яка становила 0,752. Тобто загалом питання є узгодженими між собою. Тому зважаючи на те, що значення альфи Кронбаха оригінальної методики та її україномовної адаптації (див. параграф 2.2.) задовольняють вимогам, припускаємо, що наші дані пов'язані зі специфікою вибірки та тлом, на якому відбувалося дослідження. І тому плануємо все ще спиратися на дані цієї методики, оскільки вони будуть доповнені і верифіковані іншими.

З метою визначення подальших статистичних інструментів усі шкали та субшкали були перевірені на нормальність розподілу. Дані узагальнено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Перевірка «нормальності» розподілу даних

№	Шкала, субшкала	Значення критерію Шапіро-Вілка (W)	Значення p
1	ZTPІ:		
	«минуле негативне»	0,982	0,19
	«минуле позитивне»	0,983	0,198
	«теперішнє фаталістичне»	0,983	0,197
	«теперішнє гедоністичне»	0,976	0,059
	«орієнтація на майбутнє»	0,969	0,015
2	TFS:		
	«на минуле»	0,976	0,055
	«на теперішнє»	0,978	0,09
	«на майбутнє»	0,979	0,092
3	CFC-14		
	«близьке майбутнє»	0,976	0,053
	«віддалене майбутнє»	0,986	0,337
4	GAD-7	0,945	< 0,001
5	PSS-10	0,984	0,236
	«почуття безпорадності»	0,978	0,079
	«почуття самоєфективності»	0,98	0,117
6	AAQII	0,921	< 0,001

Як бачимо із табл. 2.2, більшості методик притаманний нормальний розподіл (розраховане значення $p > 0,05$). Винятками є субшкала «орієнтація на майбутнє» («Опитувальник часової перспективи Зімбардо»), методики GAD-7 та AAQII [76].

У зв'язку із цим було прийнято рішення комбінувати параметричні та непараметричні критерії. Так, параметричні критерії застосовані при роботі з субшкалами, які показали нормальний розподіл. І відповідно непараметричні – для досліджень, де передбачалося використання методик GAD-7, AAQII та субшкали «орієнтація на майбутнє» ZTPІ.

Уточнимо, що для досліджень, які передбачали одночасний аналіз масиву даних і його представлення, і до якого було залучено як субшкали з нормальним, так і ненормальним розподілом, було прийнято рішення використовувати непараметричні критерії. Це сприяло більшій чіткості та однорідності у подачі інформації та її аналізі.

Висновки до розділу 2

1. Здійснене дослідження складалося з трьох етапів: пошукового, емпіричного та узагальнюючого. В його основі було закладено перевірку чотирьох сформульованих гіпотез (основної та додаткових) відповідно до мети дослідження.

2. З метою емпіричної перевірки гіпотез було обрано крос-секційне дослідження із використанням 6 психодіагностичних інструментів: «Опитувальник часової перспективи Зімбардо» (ZTPІ), «Шкала часового фокусу» (TFS), «Шкала врахування майбутніх наслідків» (CFC-14), «Рівень тривожності» (GAD-7), «Рівень сприйнятого стресу» (PSS-10) та «Опитувальник прийняття та дії» (AAQ-II). Опитувальник був укладений як гугл-форма і розміщений у соціальних мережах у вільному доступі. Аналіз отриманих даних здійснювався із застосуванням програми «Jamovi».

3. Загальна кількість учасників дослідження – 103 особи (70 жінок та 33 чоловіки). Вибірка мала різноманіття за віком, віддаленістю місця

перебування респондентів від фронту та місцем проведення останніх шести місяців. Рівень тривожності коливався в межах «мінімальна-легка тривожність» (59%) та «помірна-тяжка тривожність» (41%).

4. Дані за більшістю субшкал дослідження характеризувалися нормальним розподілом, що дало змогу обрати параметричні статистичні критерії. Винятком стали методики GAD-7, AAQII та субшкала «орієнтація на майбутнє» ZTPІ. Для їх аналізу було обрано непараметричні критерії. У випадку масованого аналізу даних та його візуалізації використовувалися непараметричні критерії.

5. У подальшому було взято за мету проаналізувати отримані дані із використанням описової статистики: виявити особливості вибірки, а також дослідити наявність зв'язків та відмінностей між досліджуваними змінними.

РОЗДІЛ 3

**АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ
СПРИЙНЯТТЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБАМИ З
ТРИВОЖНИМИ ТЕНДЕНЦІЯМИ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ**

3.1. Аналіз емпіричних результатів дослідження із застосуванням описових методів статистики

Для аналізу даних за усіма шкалами та субшкалами було розраховано основні описові параметри вибірки (див. табл. 3.1.).

Таблиця 3.1

Характеристика вибірки на підставі описових методів статистики

№	Шкала, субшкала	Середнє значення	Медіана	Мода	Min	Max	Стандартне відхилення
1	ZTP1:						
	«минуле негативне»	2,94	2,9	2,8	1,5	4,2	0,633
	«минуле позитивне»	3,13	3,1	2,9	2,0	4,4	0,5
	«теперішнє фаталістичне»	2,68	2,6	2,5	1,6	4,0	0,539
	«теперішнє гедоністичне»	2,92	2,9	2,8	1,9	4,5	0,513
	«орієнтація на майбутнє»	3,69	3,8	3,8	1,8	4,7	0,58
2	TFS:						
	«на минуле»	17,4	17,0	12,0	8,0	28,0	4,98
	«на теперішнє»	19,3	19,0	20,0	12,0	28,0	3,85
	«на майбутнє»	19,1	19,0	18,0	8,0	28,0	4,65
3	CFC-14						
	«близьке майбутнє»	24,4	23,0	19,0	9,0	47,0	8,32
	«віддалене майбутнє»	32,6	32,0	32,0	15,0	46,0	6,36
4	GAD-7	8,97	9,0	9,0	0	23,0	5,94
5	PSS-10	19,6	21,0	13,0	3,0	35,0	7,17
	«почуття безпорадності»	12,7	13,0	13,0	1,0	24	5,43
	«почуття самоефективності»	9,03	9,0	9,0	1,0	16,0	3,25
6	AAQP	21,6	19,0	14,0	7,0	46,0	10,9

Розраховані і подані у табл. 3.1. дані дають нам змогу далі порівнювати результати нашої вибірки з іншими аналогічними.

Як бачимо за результатами «Опитувальника часової перспективи Зімбардо» середні значення та значення медіан є вкрай близькими. Для унаочнення побудовано гістограму сприйняття часової перспективи респондентами (див. рис. 3.1.).

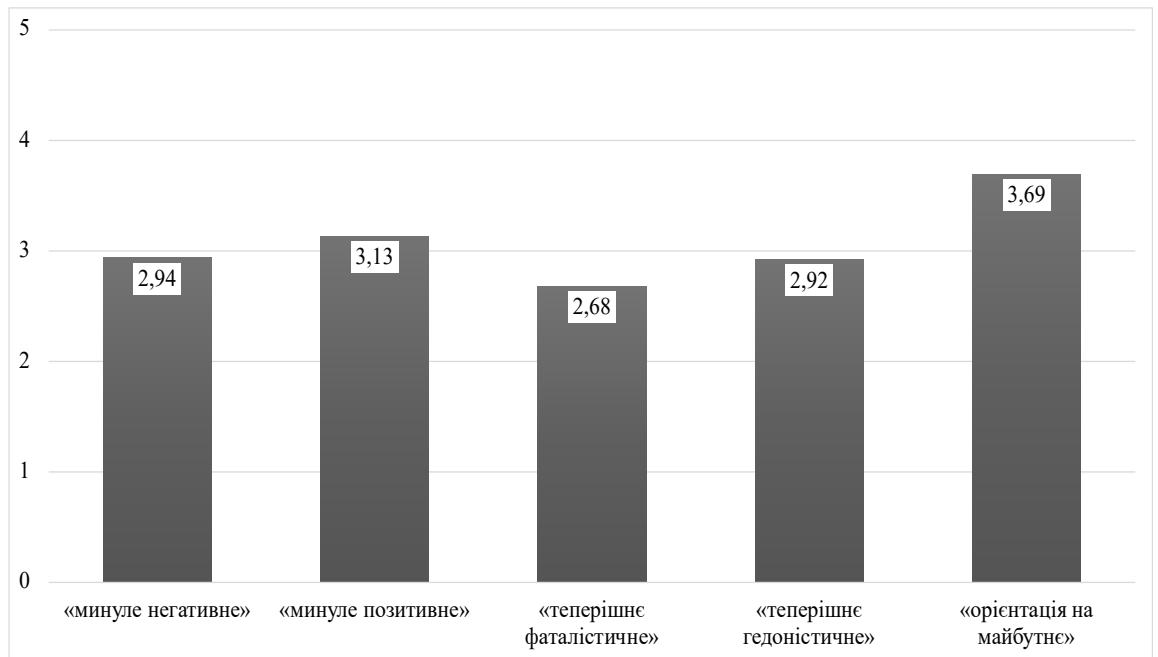


Рис. 3.1. Характер сприйняття часової перспективи вибіркою за ZTPІ

Відповідно до методики респонденти оцінювали твердження за п'ятибальною шкалою. Визначимо розподіл за рівнями як: низький рівень показника 0 – 1,66 бали; середній – 1,67 – 3,33 бали; високий – 3,34 – 5,0 балів.

Тому з рис. 3.1. робимо висновок, що учасники дослідження демонструють високий рівень орієнтації на майбутнє (3,69 з 5 можливих) та переважно схильні сприймати минуле як позитивне (3,13 з 5 можливих, тобто значення потраплять в інтервал середнього рівня). Сприйняття теперішнього як гедоністичного (2,92), а минулого як позитивного (2,94) так само відповідає

середнім рівням. Аналогічним є і показник сприйняття теперішнього як фаталістичного (2,68), однак серед інших він є найнижчим.

Для зручності порівняння у табл. 3.2 подано порівняння аналогічних розрахунків (М – середнє значення показника, SD – стандартне відхилення), здійснених на різних вибірках О. Сенік та Ф. Зімбардо [23; 87].

Таблиця 3.2

Порівняння результатів досліджень сприйняття часової перспективи

№	Назва субшкали	О. Сенік [23]		Ф. Зімбардо [87, с. 1274-1275]		Дане дослідження	
		М	SD	М	SD	М	SD
1	Минуле негативне	2,68	0,672	2,98	0,72	2,94	0,633
2	Минуле позитивне	3,59	0,607	3,71	0,64	3,13	0,5
3	Теперішнє фаталістичне	2,83	0,634	2,27	0,6	2,68	0,539
4	Теперішнє гедоністичне	3,33	0,547	3,44	0,51	2,92	0,513
5	Орієнтація на майбутнє	3,51	0,612	3,47	0,54	3,69	0,58

Як бачимо з табл. 3.2, для усіх трьох досліджень (включно з нашим) характерним є високі рівні сприйняття респондентами минулого як позитивного та їх орієнтація на майбутнє – ці показники мають найвищі значення серед усіх інших. Наступними за ієрархією у двох дослідженнях є сприйняття теперішнього як гедоністичного (межа середнього та високого рівня), тоді як для нашого дослідження це місце займає сприйняття минулого як негативного (середній рівень). Найнижчі показники (але все ще середній рівень) нашої вибірки належать сприйняттю теперішнього як гедоністичного, та найменший – теперішнього як гедоністичного. Для української вибірки 2012 року кращими є сприйняття теперішнього як фаталістичного та минулого як негативного. Для американських – минулого як негативного, і теперішнього як фаталістичного. Означені відмінності, на нашу думку,

можуть бути пояснені різницею вибірок: віком та контекстом дослідження (американські студенти у 1996 році, українські – у 2012 та вибірка з переважно працюючих осіб у 2024 році в Україні).

Вартим розгляду, на нашу думку, є дослідження М. Романко щодо сприйняття часової перспективи молоддю (98 осіб – 82 жінки, 16 чоловіків віком від 18 до 29 років). Здійснене вже під час воєнного стану (2023 р.), воно виявило, що [22]:

- показник орієнтації на майбутнє є найвищим у порівнянні з іншими часовими проміжками і потрапляє у діапазон високого рівня ($M = 3,62$; $SD = 0,52$);
- сприйняття минулого як позитивного обіймає друге місце, потрапляючи на межу середнього та високого рівня ($M = 3,33$; $SD = 0,49$);
- сприйняття минулого як негативного є третім за значенням і належить до інтервалу середнього рівня ($M = 3,26$; $SD = 0,58$);
- сприйняття теперішнього як гедоністичного є четвертим за значенням і належить до інтервалу середнього рівня ($M = 3,16$; $SD = 0,42$);
- найнижчим є значення за субшкалою сприйняття теперішнього як фаталістичного є четвертим за значенням і належить до інтервалу середнього рівня ($M = 2,76$; $SD = 0,49$).

Як бачимо розподіл за значеннями і за певною ієрархією, і навіть окремими значеннями збігається з нашим. Припускаємо, що спільність контексту досліджуваних – проведення експерименту саме в умовах тривалої стресової ситуації (і саме в умовах воєнного стану) може грати суттєву роль. Відповідно такий збіг також дозволяє припустити значимість оточуючої реальності для сприйняття часової перспективи, що загалом корелює з теоретичними знахідками першого розділу даної роботи.

Зважаючи на те, що 31% нашої вибірки (32 особи) склали українці, що останні шість місяців перебували закордоном, було прийнято рішення виявити

характер їх сприйняття часової перспективи у порівнянні з іншими мігрантами. В якості реферативного було обрано дослідження В. Плохих та ін., порівняння здійснювалося за значеннями медіан (як відомого показника в обох дослідженнях) [19]. Сформована науковцями вибірка була представлена 77 українцями, які на момент дослідження (2023 – 2024 рр.) перебували за кордоном не менше року: вік – від 19 до 48 років, 2/3 респондентів – жінки. За характером сприйняття минулого (як позитивного), теперішнього (як гедоністичного) та орієнтації на майбутнє дослідники поділили їх на дві групи (однак значення кластерного аналізу не вказане) [19]. Порівняння результатів подане у табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Сприйняття часової перспективи вимушеними мігрантами (за ZTPІ)

№	Назва субшкали	В. Плохих та ін. [19, с. 27]		Дане дослідження (32 особи)
		Група 1 (52 особи)	Група 2 (25 осіб)	
1	Минуле негативне	2,8	3,1	2,69
2	Минуле позитивне	3,5	3,5	3,13
3	Теперішнє фаталістичне	3,0	3,11	2,47
4	Теперішнє гедоністичне	3,04	3,53	2,95
5	Орієнтація на майбутнє	3,54	2,77	3,74

Як бачимо з таблиці 3.3, сприйняття минулого як негативного усіма трьома групами потрапляє в інтервал середніх значень, однак наші респонденти найменше схильні до такої його характеристики. Цікаво, що одночасно саме вибірка, яка має довший мігрантський досвід, позитивніше оцінює своє минуле. Припускаємо, що відмінність можуть бути пояснені саме тривалістю перебування за кордоном та зумовленим цим досвідом. Наприклад, порівнянням якості життя, рівнем суму за домом, звичкою «прикрашати» минуле з ностальгії або навпаки знецінювати тощо. Характер сприйняття теперішнього в обох варіаціях повторює характер сприйняття минулого. Цікаво, що менше перебування за кордоном пов'язане з меншим відчуттям фаталістичності теперішнього та ставленням до нього як гедоністичного. Так

само українці, які останні 6 місяців перебували закордоном мають більшу орієнтацію на майбутнє відносно своїх «колег», які мають триваліший мігрантський досвід.

Для «Шкали часового фокусу» (TFS) можливі значення за кожною субшкалою в межах 7 – 28 балів. Як видно з табл. 3.1., значення усіх трьох (17,4; 19,3; 19,1) потраплять у проміжок середніх. Розподіл за фокусом подано на рис. 3.2.

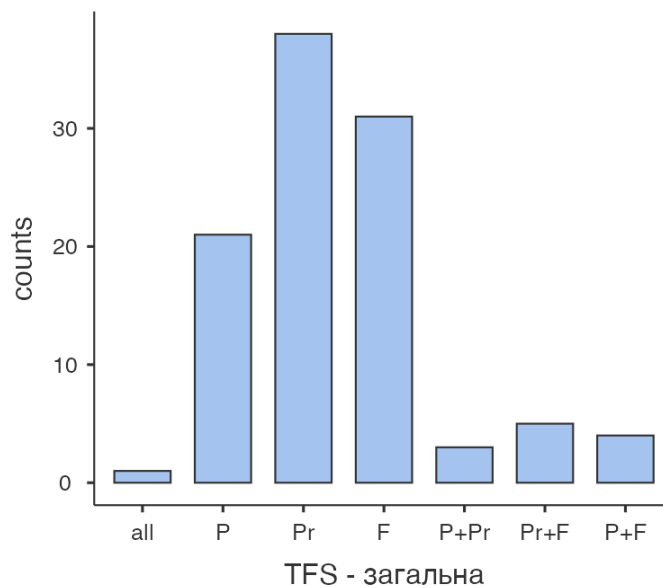


Рис. 3.2. Розподіл вибірки за часовим фокусом (TFS) [82]

Попри згадану вище усередненість значення для всієї вибірки, найбільшу її частину складають респонденти із фокусом на теперішньому (Pr), меншою мірою – майбутньому (F), і ще меншою є категорії осіб, орієнтованих на минуле (P). Також, як видно з рис. 3.2., у вибірці є респонденти зі змішаним часовим фокусом, які можуть бути розміщені ієрархічно за кількістю у порядку зменшення: фокус на теперішнє та майбутнє (Pr+F), фокус на минуле та майбутнє (P+F), фокус на минуле та теперішнє (P+Pr) та розсіяний фокус між проміжками (all).

Наявність змішаного часового фокусу, тобто поєднання декількох шкал і одночасне орієнтування і на один проміжок, і на інший або навіть усі три видається цікавим для висвітлення у наших подальших розвідках поза межами

даного дослідження, оскільки наразі кількість респондентів у відповідних категоріях є недостатньою (одна особа, фокус якої розсіяний між усіма трьома проміжками (all); три особи, які мають фокус на минулому і теперішньому; п'ять осіб сфокусовані одночасно на теперішньому та майбутньому; чотири – на минулому та майбутньому).

Природним є одночасне орієнтування індивіда на теперішнє і майбутнє, як врахування контексту «тут і тепер», тобто оточуючої реальності, а також побудову планів та руху за природним життєвим циклом. Тоді як наявність минулого у цій комбінації (змішаний потрійний фокус, «минуле та теперішнє», «минуле та майбутнє») може бути індикатором певного незавершеного процесу у досвіді індивіда, який не вдається асимілювати і рухатися далі. Як і відсутність фокусу на теперішньому, на нашу думку, може бути свідченням складності поточної ситуації, спроб її не помітити або уникнути.

За «Шкалою врахування віддалених наслідків» (CFC-14) можна було набрати 7 – 49 балів. Загалом нашій вибірці притаманні середні значення за обома субшкалами: субшкалою «близькі наслідки» – 24,4 бали; субшкалою «віддалені наслідки» – 32,6 бали. Розподіл вибірки подано на рис. 3.3.

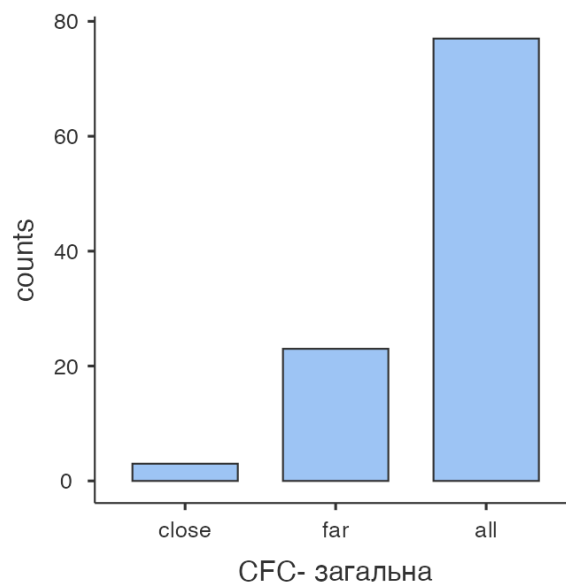


Рис. 3.3. Розподіл вибірки за віддаленістю врахування наслідків (CFC-14)

З поданого на рис. 3.3. розподілу переконаємося у тому, що переважній більшості вибірки притаманне врахування як близьких, так і віддалених наслідків. На нашу думку, такі результати є природними і свідчать про задовільний стан респондентів у аспекті критичності сприйняття та орієнтації в часі.

Для кращого унаочнення описово результати трьох основних методик дослідження характеру сприйняття часової перспективи подано на рис. 3.4.

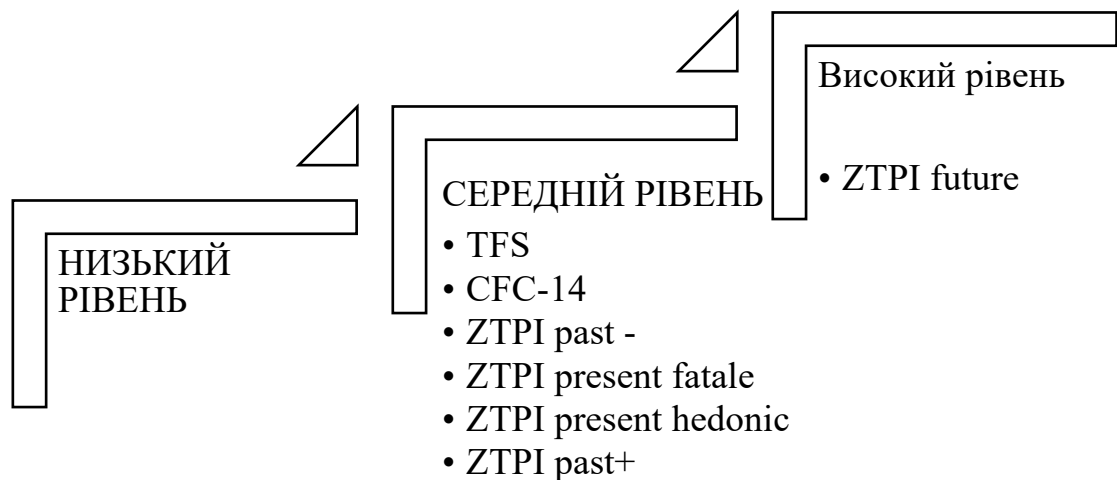


Рис. 3.4. Узагальнене сприйняття часової перспективи вибіркою

Як видно з рис. 3.4. за більшістю показників вибірка має усереднене сприйняття різних показників часової перспективи.

Зважаючи на те, що сприйняття часової перспективи досліджувалося у поєднанні з тривожністю та на тлі тривалого стресу, прийнято рішення дослідити також їх для кращого розуміння вибірки.

З таблиці 3.1. бачимо, що середнє по вибірці значення рівня тривожності (GAD-7) потрапляє до категорії «низька та легка тривожність» (до 10 балів) [2]. Однак поданий нижче рис. 3.5. додатково демонструє, що вибірка включає респондентів, які мають прояви як непатологічного, так і патологічного [2] рівнів.

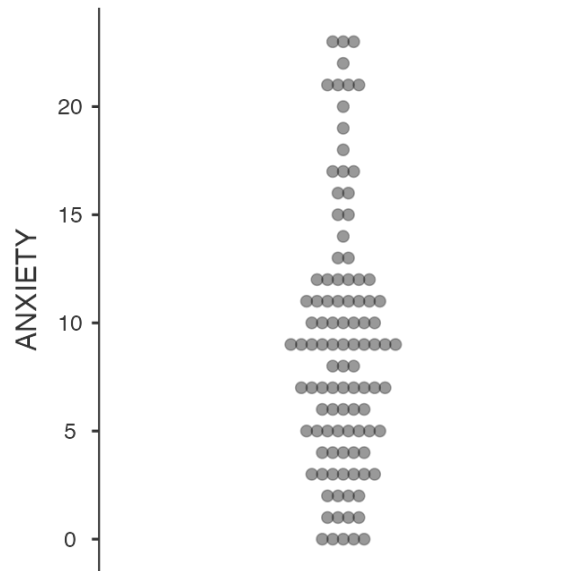


Рис. 3.5. Деталізований розподіл респондентів за рівнем тривожності [82]

За критерієм «рівень сприйнятого стресу» (PSS-10) можемо охарактеризувати вибірку як таку, що має (повідомляє про) середній рівень стресу (інтервал 14 – 26 балів) [7; 34]. Аналогічно до попередніх дані подано на рис. 3.6.

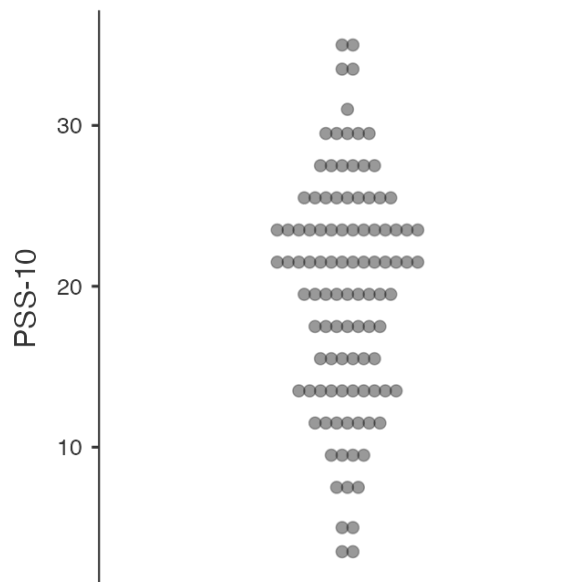


Рис. 3.6. Деталізований розподіл вибірки за рівнем сприйнятого стресу [82]

Як бачимо, досліджувані демонструють (повідомляють про) різні рівні сприйнятого стресу в діапазоні від 0 до 35 балів (із 40 максимально можливих),

однак переважно сприйнятий стрес сягає середнього рівня, що узгоджується із розрахованими даними.

Таким чином, у даному параграфі описано сприйняття часової перспективи вибіркою дослідження. Виявленню закономірностей присвячена подальша робота.

3.2. Аналіз емпіричних результатів сприйняття часової перспективи залежно від рівня тривожності

Наступним кроком стала перевірка **першої і основної гіпотези дослідження** про існування відмінностей у сприйнятті часової перспективи особами з різними рівнями тривожності.

Для цього ми застосували t-тест, розділивши респондентів за рівнем тривожності на дві групи: з низьким і легким рівнем тривожності (набрали 0-9 балів за методикою GAD-7) та помірним і високим (тяжким) рівнем тривожності (набрали від 10 балів за методикою GAD-7). Підставою розподілу стало рекомендоване дослідниками визначення 10 балів як межі, за якою прояви тривожності можна характеризувати як патологічні [2]. Також саме такий розподіл дозволив нам порівнювати групи між собою із дотриманням вимог математичної статистики.

Аналіз здійснено із застосуванням непараметричного статистичного U - критерію Манна-Уїтні, оскільки дані за шкалою тривожності та субшкалою ZTPІ «орієнтація на майбутнє» мають ненормальний розподіл (див. розділ 2).

Отже, нульова гіпотеза (H₀): відсутні відмінності у сприйнятті часової перспективи у осіб з різним рівнем тривожності. Означимо її як: $U_{\text{крит}} < U_{\text{емп}}$.

Альтернативна гіпотеза (H₁): залежно від рівня тривожності осіб існують відмінності у сприйнятті часової перспективи. Відповідно значимо її як: $U_{\text{крит}} > U_{\text{емп}}$.

Зважаючи на те, що ми користувалися непараметричним критерієм, навіть попри розраховані значення p, на загальному рівні було прийнято

рішення приймати точність дослідження як 0,05 (тобто 95%). Отримані результати узагальнено у табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Результати t-тесту

№	Шкала, субшкала	Значення $U_{\text{емп}}$	p	Розмір ефекту
1	ZTPІ «минуле негативне»	961	0,032	0,24
2	ZTPІ «минуле позитивне»	1196	0,57	0,07
3	ZTPІ «теперішнє фаталістичне»	1223	0,696	0,05
4	ZTPІ «теперішнє гедоністичне»	1229	0,727	0,04
5	ZTPІ «орієнтація на майбутнє»	1174	0,474	0,08
6	TFS «на минуле»	926	0,017	0,28
7	TFS «на теперішнє»	920	0,015	0,28
8	TFS «на майбутнє»	1141	0,346	0,1
9	CFC-14 «близьке майбутнє»	1199	0,584	0,06
10	CFC-14 «віддалене майбутнє»	1227	0,719	0,04

З поданої таблиці бачимо, що за рівнем тривожності суттєві відмінності (рівень значущості $p < 0,05$) у сприйнятті часової перспективи встановлено для таких субшкал як (у табл. 3.4. виділено жирним):

- ZTPІ «минуле негативне»;
- TFS «на минуле»;
- TFS «на теперішнє».

За всіма іншими субшкалами суттєвих відмінностей залежно від рівня тривожності респондентів виявлено не було, тобто для них підтвердилася нульова гіпотеза. А для субшкал ZTPІ «минуле негативне», TFS «на минуле» та TFS «на теперішнє» відкидаємо нульову та приймаємо альтернативну гіпотезу.

Для зручності сприйняття розраховані показники за трьома відповідними субшкалами подані у табл. 3.5. Також одержані нами результати за усіма субшкалами незалежно від рівня значимості представлено у дод. Б.

Значимі відмінності за результатами t-тесту

№	Субшкала	Низька-легка тривожність		Помірна-висока (тяжка) тривожність	
		М	SD	М	SD
1	ZTPІ «минуле негативне»	2,82	0,629	3,1	0,608
2	TFS «на минуле»	16,49	4,819	18,81	4,95
3	TFS «на теперішнє»	20,05	3,64	18,33	3,973

Як бачимо з табл. 3.4 та 3.5, розраховані дані свідчать лише про часткове підтвердження основної гіпотези нашого дослідження.

Відмінності по трьох означених субшкалах подано на рис. 3.7.– 3.9.

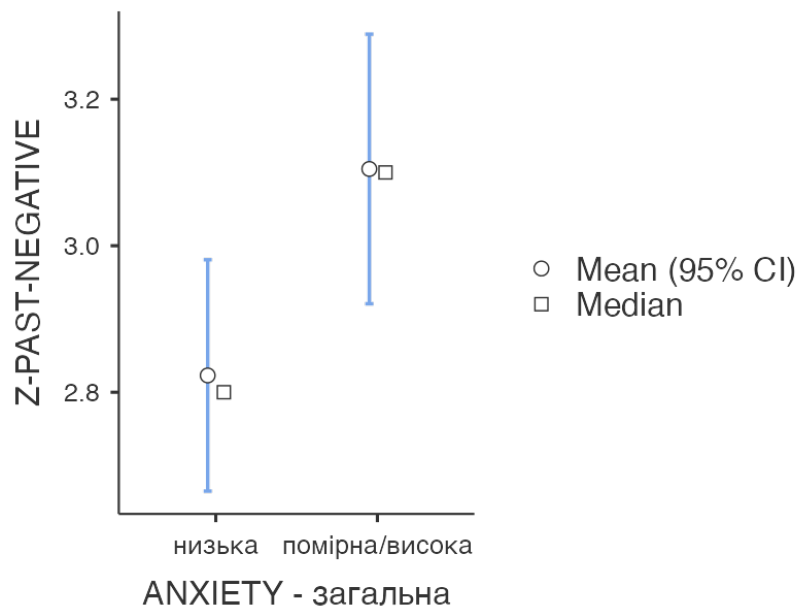


Рис. 3.7. Відмінності для субшкали ZTPІ «минуле негативне» [82]

З поданого вище бачимо, що рівень сприйняття минулого як негативного є вищим у людей з помірним та високим рівнем тривожності. Для них середнє значення та медіана перебувають у проміжку середніх значень (3,0 – 3,2 з 5 можливих), однак їм притаманні загалом вищі показники у порівнянні з менш тривожними особами.

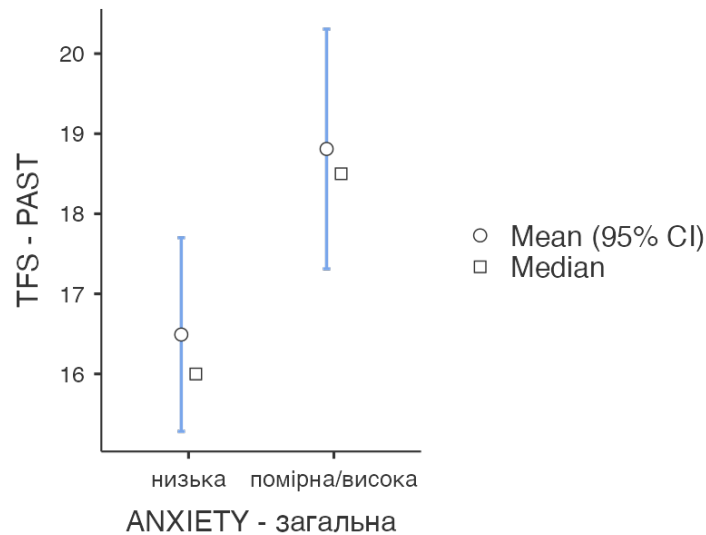


Рис. 3.8. Відмінності за субшкалою TFS «на минуле» [82]

Рис. 3.8., як бачимо, так само демонструє, що більш тривожні особи схильні значнішою мірою фокусуватися на минулому за менш тривожних. Ступінь цього фокусу не виходить за межі середніх значень для осіб з низьким рівнем тривожності. Тоді як для осіб із помірною і високою тривожністю він може наблизитися до високого рівня (що ми можемо помітити на рис. 3.8., зважаючи на те, що максимальна кількість балів за шкалою – 28).

Важливими відкриттям стали відмінності у ступені фокусу на теперішньому (див. рис. 3.9.).

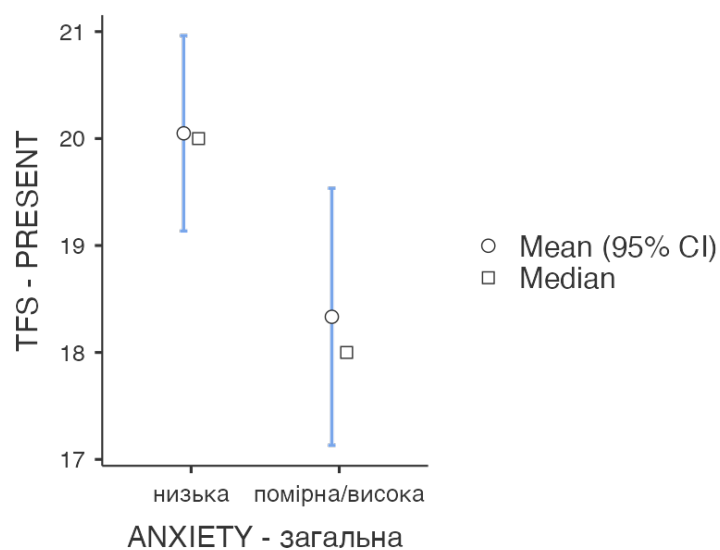


Рис. 3.9. Відмінності за субшкалою TFS «на теперішнє» [82]

Так, як видно з рис. 3.9., особи з низьким рівнем тривожності мають вищі значення, тобто є більш сфокусовані на теперішньому у порівнянні з особами з помірною та високою тривожністю.

Попри те, що розраховані значення все ще перебувають у межах середніх рівнів, для людей із низькою тривожністю ступінь фокусу на теперішньому більшою мірою наближається до високих значень.

Додатково значимість встановлених відмінностей за трьома субшкалами перевірена розрахованим розміром ефекту, який коливався в межах 0,24 – 0,28 і був хоч і малим, але таким, що належить до інтервалу «суттєвий ефект» [6].

Підсумовуючи маємо підстави констатувати, що особам з помірним та/або високим рівнем тривожності притаманна більша орієнтація на минуле і його сприйняття як негативного. І вони менш орієнтовані на теперішнє у порівнянні з особами з низькими рівнем тривожності.

Отримані результати на нашій вибірці корелюють із описаними у першому розділі – щодо зв'язку між тривожністю і орієнтацією на минуле та фокусуванням на ньому. Тривожність народжується із очікування невизначеної небезпеки і може бути наслідком саме негативного (зокрема травматичного) досвіду в минулому. Відповідний досвід є складним для асиміляції. А значить – не будучи асимільованим та прийнятим як частина власного шляху індивіда, він може зупинити останнього від руху вперед, повертаючи спогадами у минуле і ніби залишаючи у ньому. Ось чому ми погоджуємося, що робота з минулим, його проживанням, присвоєнням досвіду може стати значимою терапевтичною стратегією при роботі із тривожними особами. Як і навпаки пропонуємо при роботі із тривожністю як симптомом, зокрема досліджувати ставлення індивіда до минулого, як можливого предиктора тривожності.

Водночас на нашу думку, природнім є і менше фокусування на теперішньому осіб з помірними та тяжкими проявами тривожності у порівнянні з її меншими рівнями. Постійне очікування загрози може відволікати від помічання середовища, у якому перебуває індивід, буття «тут

і тепер» стає неперіоритетним, зважаючи на постійну увагу на можливе майбутнє. Також додамо, що тривожність є свідченням високого рівня напруги, яку переживає індивід, і яка може бути настільки непереносимою для нього, що ускладнювати помічання реальності «тут і тепер». Тому поступове повертання клієнта до його поточної реальності, покрокове та обережне дослідження його нинішнього може бути однією із терапевтичних стратегій у роботі психолога з метою повернення фокусу індивіда й на цей проміжок часу. Адже збалансована та гармонійна часова перспектива можлива лише з урахуванням усіх трьох проміжків часу.

У пошуках можливих альтернативних чинників ми застосували t-тест (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Результати t-тесту вибірки за демографічними ознаками

№	Шкала, субшкала	Вік		Стать		Місце перебування останні 6 місяців	
		U _{емп}	p	U _{емп}	p	U _{емп}	p
1	ZTP1 «минуле негативне»	1247	0,93	859	0,036	767	0,008
2	ZTP1 «минуле позитивне»	1236	0,873	1051	0,461	1088	0,734
3	ZTP1 «теперішнє фаталістичне»	1025	0,111	918	0,093	749	0,006
4	ZTP1 «теперішнє гедоністичне»	1200	0,684	1000	0,274	1064	0,610
5	ZTP1 «орієнтація на майбутнє»	1180	0,59	873	0,046	1032	0,458
6	TFS «на минуле»	1188	0,625	963	0,174	924	0,130
7	TFS «на теперішнє»	1165	0,519	999	0,269	996	0,317
8	TFS «на майбутнє»	1162	0,506	1112	0,763	1077	0,673
9	CFC-14 «близьке майбутнє»	1194	0,657	941	0,13	1046	0,523
10	CFC-14 «віддалене майбутнє»	1014	0,096	973	0,199	1077	0,676
11	GAD-7	1160	0,5	1136	0,896	1092	0,753

Метою даного кроку було виявлення відмінностей у сприйнятті часової перспективи залежно від віку, статі та місця перебування досліджуваних протягом останніх шести місяців

Зважаючи на те, що частина субшкал продемонстрували ненормальний розподіл, а також незначні розміри вибірки (103 особи) для зручності порівняння в одній таблиці обрано непараметричний критерій Манна-Уїтні. Значимі відмінності виділені жирним шрифтом.

Як бачимо з табл. 3.6, статистично значимої різниці у сприйнятті часової перспективи у молоді (до 35 років) та осіб середнього і похилого віку (> 35 років) не зафіксовано. Що узгоджується з результатами В. ван Біка та ін., чие дослідження не виявило значущих відмінностей у сприйнятті часової перспективи залежно від статі та віку [83]. Однак на нашій вибірці виявлено відмінності саме за статтю (див. рис. 3.10.). Вони є незначними, оскільки розмір ефекту становив 0,26 (для відмінностей у сприйнятті минулого) та 0,24 (для відмінностей за ступенем орієнтації на майбутнє), але потрапляють в діапазон значимих.

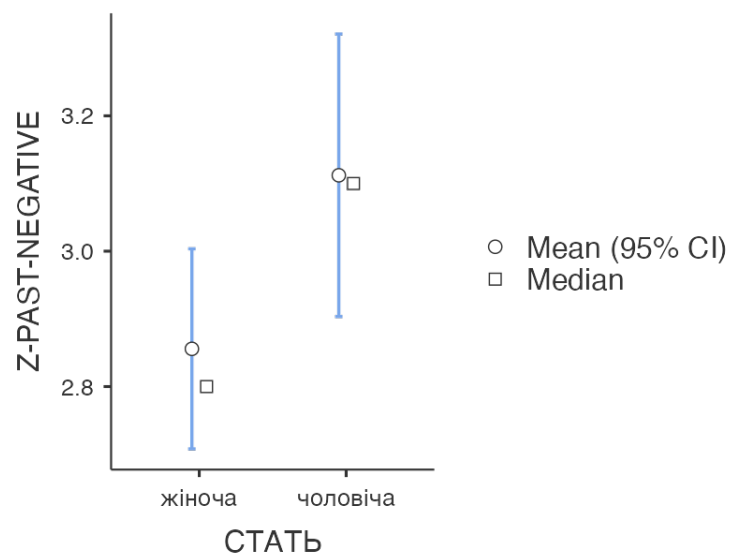


Рис. 3.10. Відмінності сприйняття минулого за статтю [82]

Притаманні респондентам значення за субшкалою «минуле негативне» потрапляють в інтервал середніх, проте показники жінок є нижчими (середнє

значення – 2,86; медіана – 2,8) за показник чоловіків (середнє значення – 3,11; медіана – 3,1). Тобто чоловіки більш схильні сприймати минуле як негативне.

Водночас за рівнем орієнтації на майбутнє обидві статі демонструють високі показники, але жінки є більш орієнтованими (див. рис. 3.11.).

Так, середнє значення за шкалою «орієнтація на майбутнє» для жінок становить 3,77; медіана – 3,8; для чоловіків – 3,51; медіана – 3,6.

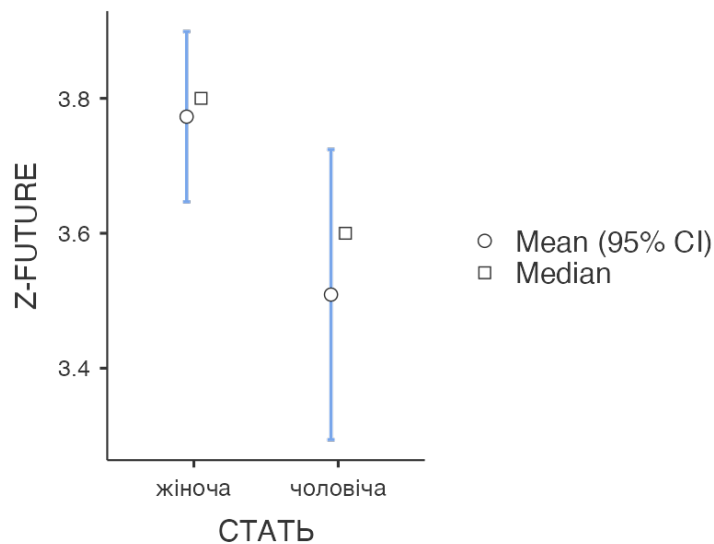


Рис. 3.11. Відмінності орієнтації на майбутнє за статтю [82]

Дана незначна, але відмінність може бути наслідком не стільки статевого, скільки гендерного аспекту. Вимоги вітчизняного суспільства до жінок як потенційних матерів закладають певні очікування і можуть впливати на їх внутрішнє сприйняття часу. Роль жінки як матері орієнтує її на майбутнє, втіленням якого і є діти. І зважаючи на силу соціальних установок на території України, відмінність між нашими результатами та результатами В. ван Біка та ін., проведеного на більш гендернонейтральному суспільстві можуть бути пояснені саме нашою гіпотезою.

Значимі відмінності ($U_{\text{емп}} = 767$ при $p = 0,008$) також були встановлені щодо сприйняття минулого як негативного особами залежно від місця їх перебування останні 6 місяців (див. рис. 3.12.).

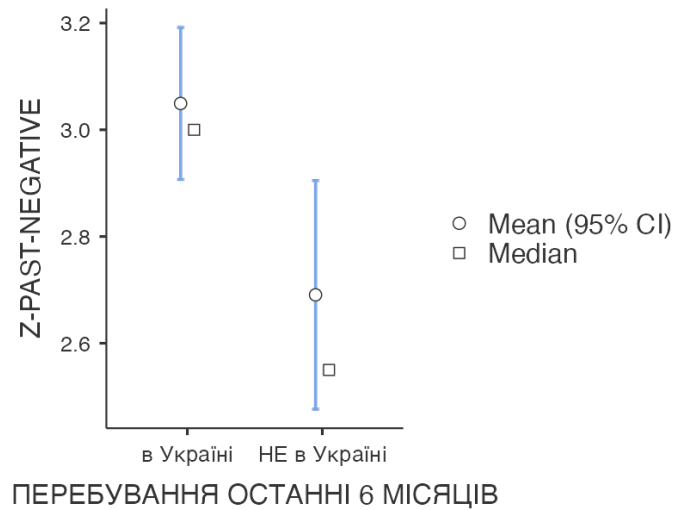


Рис. 3.12. Минуле як негативне (залежно від місця перебування) [82]

Розмір ефекту становив 0,33, тобто результати є значимими на середньому рівні [6].

Як бачимо з рис. 3.12., особи, що останні 6 місяців перебували в Україні, більш схильні ставитися до минулого як до негативного (середнє значення – 3,05; медіана – 3,0 проти середнього значення серед тих, хто перебував закордоном – 2,69; медіани – 2,55).

Аналогічно відрізнявся і рівень сприйняття теперішнього як фаталістичного (див. рис. 3.13.).

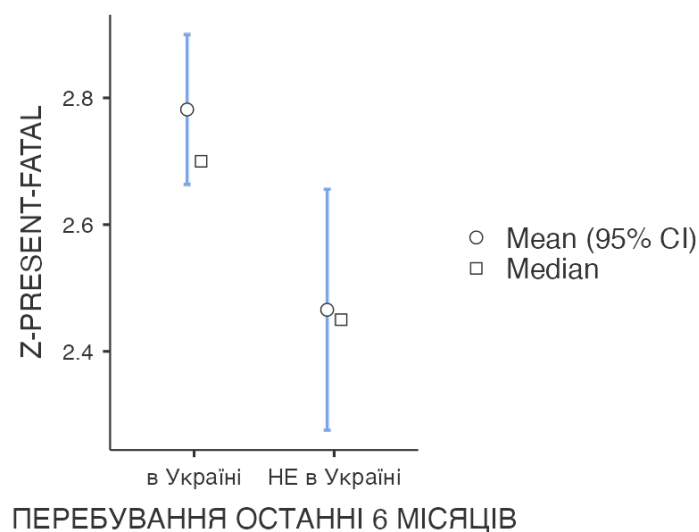


Рис. 3.13. Теперішнє як фаталістичне (залежно місця перебування) [82]

Отримані показники: $U_{\text{emp}} = 749$ при $p = 0,006$; розмір ефекту становив 0,34, тобто результати є значимими на середньому рівні [6].

Із рис. 3.13. помічаємо, що з вибірки саме ті, хто перебував останні шість місяців в Україні більш схильні сприймати теперішнє як фаталістичне (середнє значення показника – 2,78, медіана – 2,7) на відміну від тих, хто перебував закордоном (середнє значення показника – 2,47, медіана – 2,45).

Здійснений у першому розділі аналіз літератури дав змогу описати фаталістичність теперішнього саме через відчуття безпорадності та безсилля у моменті, нездатності впливати на щось – тобто почуття, які є природними для населення, що перебуває в умовах воєнного стану. Останній значною мірою обмежує наше почуття компетентності та спроможності, підвищує ступінь вимушеної залежності від інших: військових, допомоги волонтерів, рішень уряду тощо.

Додатково ми здійснили дисперсійний аналіз для пошуку відмінностей у сприйнятті часової перспективи респондентами залежно від віддаленості місця їх перебування від фронту. Використання саме дисперсійного аналізу зумовлене тим, що за вказаним критерієм вибірка складалася із трьох груп.

Уточнимо, що даний крок ми здійснювали комплексно. Результати тесту Левене виявили гомогенність дисперсій вибірок (поділ за критерієм «прифронтове місце», «неприфронтове місце», «закордоном»), однак за двома субшкалами ZTPІ «орієнтація на майбутнє» та TFS «на минуле» було виявлено ненормальність розподілу. Тому дисперсійний аналіз ANOVA для субшкал із нормальним розподілом здійснено з використанням параметричного критерію Фішера (F-критерій), а для субшкал «орієнтація на майбутнє та TFS «на минуле» – із використанням непараметричного аналогу дисперсійного аналізу – критерію Краскелла-Уолліса.

Статистично значимі відмінності у сприйнятті часової перспективи залежно від віддаленості місця перебування респондентів від фронту були виявлені для субшкал ZTPІ «минуле негативне» ($F = 4,0504$ при $p = 0,02$) та ZTPІ «теперішнє фаталістичне» ($F = 4,6796$ при $p = 0,011$). Порівняння

отриманих результатів подане нижче (рис. 3.14. – 3.15.). Уточнимо, що на рисунках: «0» – прифронтове місце, «1» – неприфронтове).

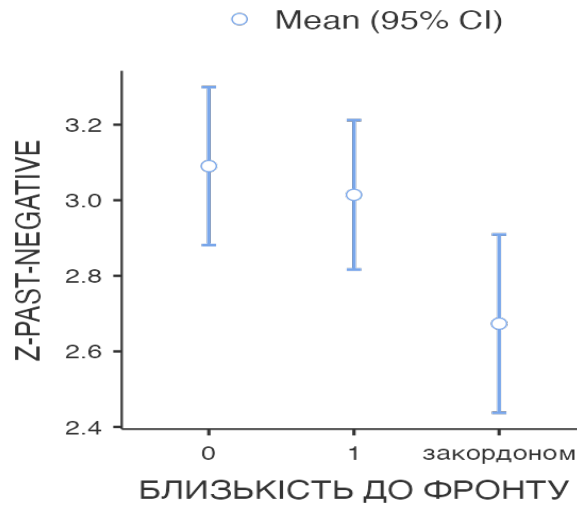


Рис. 3.14. Сприйняття минулого залежно від віддаленості від фронту [82]

Як видно з рис. 3.14., усі три категорії осіб демонструють середні рівні сприйняття минулого як негативного (середні значення: 3,09; 3,01; 2,68), однак саме особи, що живуть у місцях, які є прифронтовими, більш негативно сприймають минуле у порівнянні з іншими двома категоріями респондентів.

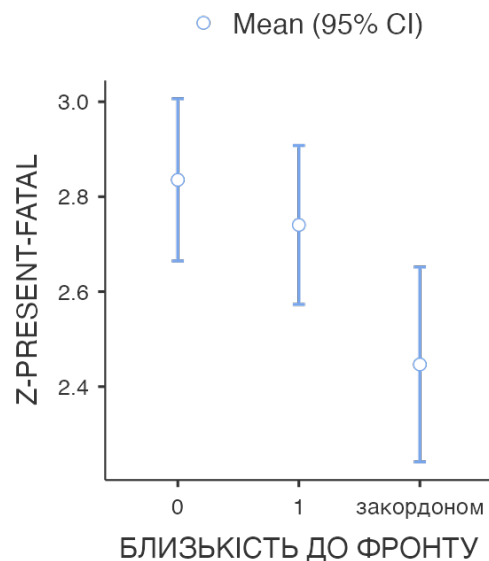


Рис. 3.15. Сприйняття теперішнього згідно з віддаленістю від фронту [82]

Як видно з рис. 3.15., сприйняття теперішнього як фаталістичного має аналогічний розподіл (середні значення відповідно: 2,84; 2,74; 2,45).

Порівняння вибірки за рівнем тривожності із використанням t-тесту не виявило статистично значимих відмінностей між респондентами залежно від їх демографічних характеристик. Що може бути наслідком як особливостей даного дослідження, зокрема тим, що чоловіків було вдвічі менше за жінок. Так і гіпотетично пояснюватися відсутністю зв'язку між статтю та тривожністю, що потребує подальшого більш ретельного дослідження на більшій вибірці, і не було завданням даної роботи.

Також цікавим відкриттям стало, що статистично значимої різниці у рівнях тривожності ($U_{\text{емп}} = 1092$ при $p = 0,753$) та сприйнятого стресу ($t = 0,361$ при $p = 0,719$) серед тих, хто провів останні півроку закордоном, та тих, хто залишався в Україні, встановлено не було. Аналогічно дисперсійний аналіз ANOVA не виявив відмінностей між рівнями сприйнятого стресу залежно від віддаленості місця перебування респондентів від фронту (критерій Фішера $F = 0,15$ при $p = 0,861$) та тривожністю (критерій Краскелла-Уолліса $\chi_2 = 0,944$ при $p = 0,624$).

Однак виявлено відмінності у почутті самоефективності між даними категоріями осіб (див. рис. 3.16.).

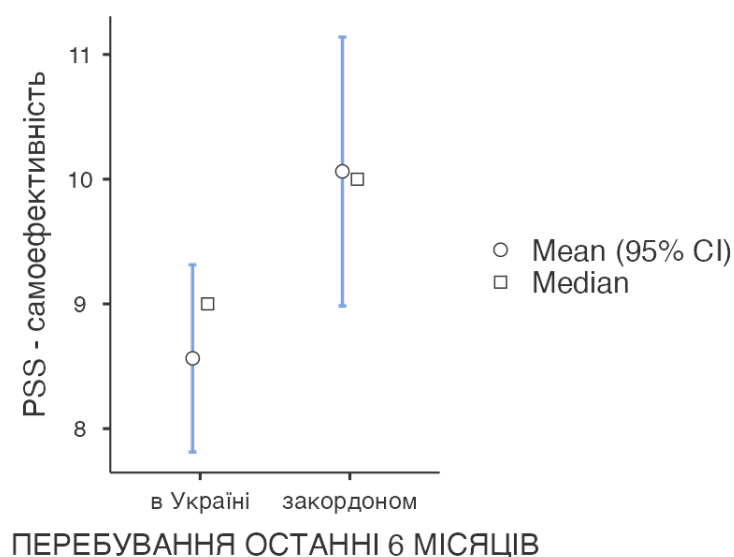


Рис. 3.16. Почуття самоефективності (залежно місця перебування) [82]

За даним тестом респонденти могли набрати від 0 до 16 балів. І як бачимо з рис. 3.16, показники тих, хто перебував закордоном вищі: середнє значення показника складало 10,06 балів до 8,06 балів відповідно (t-критерій Стьюдента = -2,21 при $p = 0,03$, розмір ефекту = -0,47). Дані результати корелюють з попередньо висловленою нами думкою щодо почуття безсилля та безпорадності, які є антагоністами до почуття самоефективності і значною мірою характерні особам, що перебувають безпосередньо в межах воєнного конфлікту. Це додатково свідчить про значимість терапевтичної роботи з темою ефективності і компетентності для цієї категорії осіб з метою гармонізації їх сприйняття часової перспективи.

Також узагальнюючи результати сприйняття теперішнього як фаталістичного додамо, що їх причиною може бути не лише зовнішній чинник, але й внутрішній стан досліджуваних. Фаталізм – це в тому числі хоч і специфічне, але прийняття навколишньої реальності, здатне проявлятися через вибір залишатися навіть в небезпечних умовах.

Співвідношення рівня сприйнятого стресу та тривожності респондентів залежно від віддаленості місця їх перебування від фронту подано у вигляді точкової діаграми (діаграми розсіювання) на рис. 3.17.

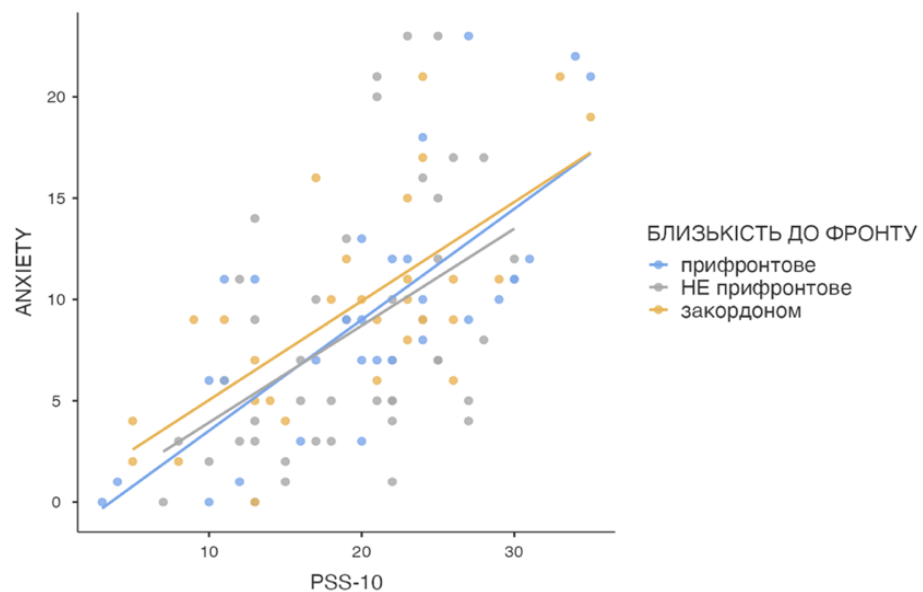


Рис. 3.17. Співвідношення тривожності та сприйнятого стресу вибірки [82]

Як бачимо з рис. 3.17., незалежно від місця перебування респондентів зі зростанням стресу, зростає і рівень тривожності.

Діаграма розсіювання, групування даних в якій побудоване за принципом місця перебування респондентів протягом останніх 6 місяців, ілюструє аналогічну тенденцію (рис. 3.18.).

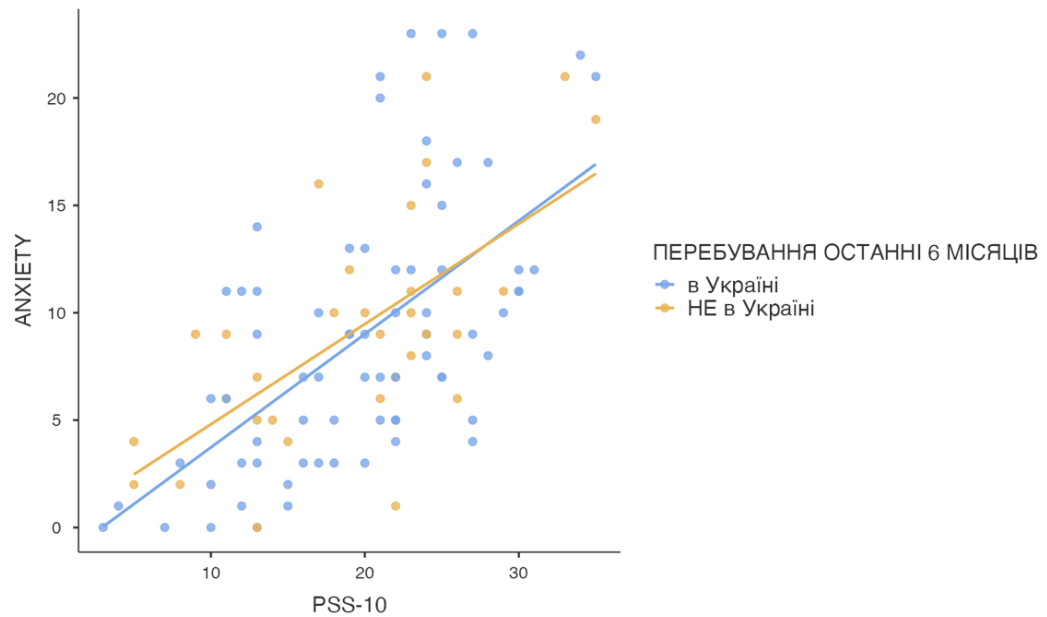


Рис. 3.18. Тривожність та стрес залежно від місця перебування [82]

Отримані результати загалом корелюють зі згаданими у попередніх розділах даними національної статистики та окремих дослідників [3; 31; 53]. На нашу думку, подібність реакцій зумовлена ступенем впливу воєнного стану (як чинника стресової ситуації) на кожного індивіда.

Незалежно від місця перебування українці можуть переживати напругу та стрес, хвилюючись за себе, своїх рідних, цивільних та військових (навіть незнайомих), зустрічатися із так званим «чутливим контентом» і відчувати тривожність навіть перебуваючи закордоном у безпечному середовищі. Тому вважаємо за потрібне наголосити на тому, що у терапевтичній роботі може бути цінним піднімати тему сприйнятого стресу та тривожності не лише серед осіб, що перебувають у безпосередній близькості до лінії фронту, але й тих,

хто наразі знаходиться у більш безпечних умовах. Дослідження таких феноменів як «травма свідка», «провина вцілілого» і загалом переживання за інших, на нашу думку, може бути основою терапевтичних інтервенцій психолога.

Додатковим методом дослідження було обрано кореляційний аналіз для висвітлення характеру зв'язку між тривожністю та сприйняттям часової перспективи. Цей крок був зумовлений пошуком можливих феноменів, які могли бути не помічені нами під час попереднього порівняння респондентів з використанням t-тесту та дисперсійного аналізу. Однак ми свідомо не виносили в якості гіпотези дослідження самий факт існування цих зв'язків, адже виявлені під час аналізу попереднього наукового доробку і описані у першому розділі суперечності між характером сприйняттям часової перспективи та рівнем тривожності, на нашу думку, вже є її підтвердженням і потребують скоріше уточнення, ніж як такої констатації.

В якості статистичного було обрано непараметричний критерій Спірмена (ρ -Спірмена), оскільки значення за шкалою тривожності мали ненормальний розподіл. У ході аналізу для нашої вибірки вдалося виявити кореляцію лише для двох субшкал з усіх десяти, що описували сприйняття часової перспективи, а саме: для ZTP1 «минуле негативне» та субшкали TFS «на минуле».

Так, встановлено середній прямий зв'язок між тривожністю та сприйняттям минулого як негативного ($\rho = 0,338$ при $p < 0,001$ – середній), а також прямий слабкий зв'язок між тривожністю та фокусуванням індивіда на минулому ($\rho = 0,25$ при $p < 0,011$).

Виявлений нами зв'язок між тривожністю та сприйняттям минулого як негативного є слабшим за аналогічні результати, отримані Ф. Зімбардо та Дж. Бойдом (r -Пірсона = 0,71 при $p < 0,01$), але його напрямок збігається [87].

Водночас виявлений нами зв'язок між фокусом індивіда на минулому та його тривожністю збігається за напрямком, але є сильнішим за виявлений дослідженням А. Чорної та О. Сенік (r -Пірсона = 0,17 при $p < 0,05$) [32, с. 65].

Також нам не вдалося виявити статистично значимий зв'язок між рівнем тривожності та фокусуванням на майбутньому. Припускаємо, що причиною може бути його слабкість, встановлена самими дослідницями (r -Пірсона = 0,17 при $p < 0,05$) [32, с. 67].

Цікавим видався факт, що згідно з результатами t -тесту (див. табл. 3.5.) за рівнем тривожності респонденти відрізнялися також у ступені орієнтації на теперішнє (субшкала TFS «на теперішнє»), однак кореляційний аналіз не виявив значимого зв'язку між цими двома субшкалами ($\rho = -0,138$ при $p = 0,163$). Можемо лише звернути увагу на оберненість цього зв'язку, що відповідає нашим попереднім результатам: саме особи з низькою тривожністю демонстрували більшу орієнтацію на теперішнє. Тому ми перевірили наявність зв'язку між орієнтацією на теперішнє та саме виділеними нами рівнями тривожності (непатологічним – низька та слабка тривожність і патологічним – помірна та висока тривожність). Отримані результати показали слабкий обернений зв'язок між досліджуваними змінними: $\rho = -0,241$ при $p = 0,014$. Тобто зв'язок стає суттєвим у випадку врахування саме сили проявів тривожності. Це узгоджується з виявленим t -тестом результатом щодо того, що менш тривожні особи більше сфокусовані на теперішньому у порівнянні з їх більш тривожними «колегами».

Таким чином, зазначимо, що тривожність прямо корелює із орієнтацією індивіда на минуле, а також його сприйняттям як негативного. Сила зв'язку тривожності з фокусом на теперішньому помітна лише у випадку аналізу за принципом «непатологічні – патологічні прояви».

Однак означені у параграфі 1.3, наявні у літературі суперечності щодо зв'язку тривожності із характером сприйняття теперішнього та орієнтацією на майбутнє розв'язати повною мірою не вдалося, оскільки t -тестом не було зафіксовано значущої різниці у відповідних параметрах залежно від рівня тривожності, а також кореляційний аналіз не виявив статистично значимого зв'язку між даними феноменами.

Зважаючи на те, що дослідження проводилося в умовах тривалого стресу, останній також було введено як додаткову змінну дослідження. Відповідно було проведено кореляційний аналіз для виявлення зв'язку між ним та характером сприйняття часової перспективи. Враховуючи, що окремі шкали показали ненормальний розподіл, вибірка є маленькою (103 особи), а шкали і субшкали – ранговими, так само було обрано непараметричний критерій Спірмена. Виявлені значимі кореляції узагальнено у табл. 3.7.

Таблиця 3.7

Кореляційний аналіз зв'язку сприйнятого стресу зі сприйняттям
часової перспективи

№	Шкала, субшкала	Критерій Спірмена (ρ)	p
1	GAD-7 (тривожність)	0,603	0,001
2	ZTP1 «минуле негативне»	0,513	0,001
3	ZTP1 «теперішнє фаталістичне»	0,31	0,001
4	ZTP1 «орієнтація на майбутнє»	- 0,212	0,032
5	TFS «на минуле»	0,377	0,001

Як бачимо з поданої таблиці рівень сприйнятого стресу середньо і прямо пов'язаний із рівнем тривожності індивіда, його сприйняттям минулого як негативного, а теперішнього як фаталістичного, а також орієнтацією на минуле. Слабким, але оберненим, є зв'язок між рівнем сприйнятого стресу та орієнтацією індивіда на майбутнє.

Отримані дані частково збігаються із попередніми дослідженнями. Так, М. Романко встановлено середній прямий зв'язок між рівнем сприйнятого стресу і сприйняттям минулого як негативного ($\rho = 0,56$ при $p = 0,001$), а теперішнього як фаталістичного ($\rho = 0,35$ при $p = 0,001$) [22].

Таким чином, з отриманих даних можемо констатувати, що сприйнятий стрес більше за тривожність пов'язаний зі сприйняттям минулого як негативного ($\rho = 0,513$ проти $\rho = 0,338$) та фокусі індивіда на ньому ($\rho = 0,377$

проти $\rho = 0,25$). Але зважаючи на його сильний прямий зв'язок із тривожністю індивіда припускаємо, що вони можуть взаємодіяти, і таким чином тривожність може мати не прямий, але опосередкований вплив на сприйняття індивідом часової перспективи.

Додатковим кроком дослідження стало співставлення у кореляційному аналізі усіх 10 субшкал сприйняття часової перспективи між собою. Нижче подано узагальнення по всіх виявлених кореляціях незалежно від сили зв'язку, проте ретельну увагу ми звертали саме на ті з них, які мали рівень критерія Спірмена $\rho \geq 0,3$ (тобто середній зв'язок).

Для кращої наочності найбільш значимі кореляції між субшкалами сприйняття часової перспективи подано із врахуванням їх зв'язку з тривожністю та стресом відповідно до предмета дослідження (див. рис. 3.19).

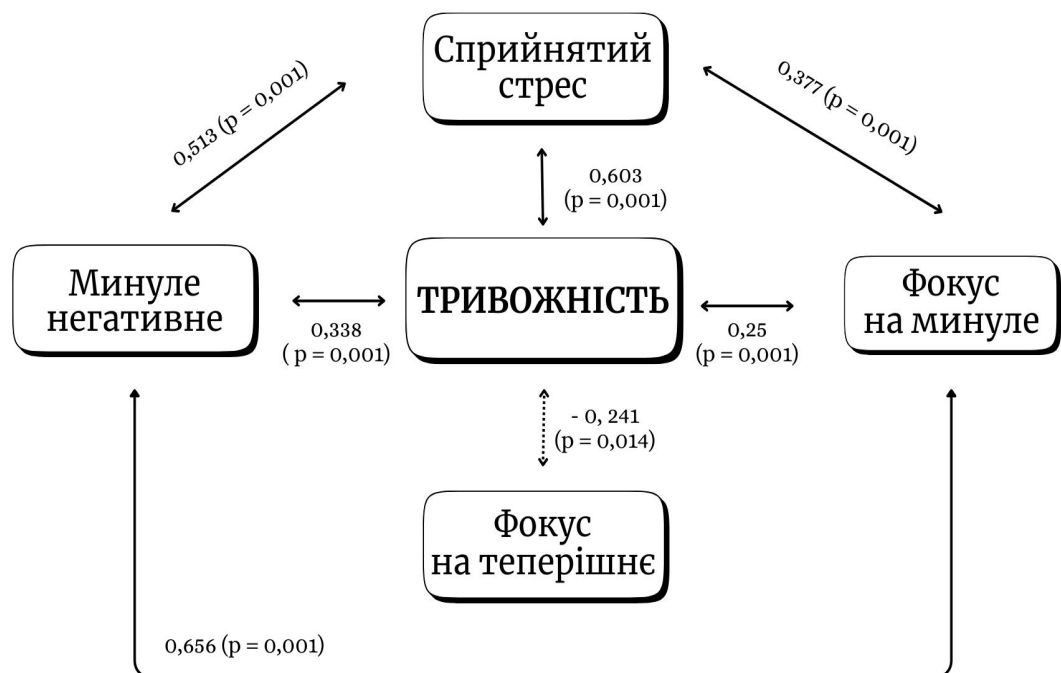


Рис. 3.19. Зв'язки між основними субшкалами дослідження

На рис. 3.19. звичайна лінія відповідає прямій кореляції, пунктирна – оберненій. Нижче подаємо отриманий опис окремих часових проміжків із урахуванням даних за результатами зв'язку стресу та тривожності. Узагальнення здійснене за принципом 5-факторної моделі сприйняття часової

перспективи Ф. Зімбардо та Дж. Бойда: минуле як негативне та позитивне, теперішнє як фаталістичне та гедоністичне, орієнтація на майбутнє [87].

Сприйняття минулого як негативного має прямий сильний зв'язок із орієнтацією індивіда на нього ($\rho = 0,656$ при $p = 0,001$), середній прямий зв'язок зі сприйняттям теперішнього як фаталістичного ($\rho = 0,517$ при $p = 0,001$), врахуванням близьких наслідків ($\rho = 0,302$ при $p = 0,002$), рівнями тривожності ($\rho = 0,338$ при $p = 0,001$) та сприйнятого стресу ($\rho = 0,513$ при $p = 0,001$). Також має прямий слабкий зв'язок із сприйняттям минулого як позитивного ($\rho = 0,215$ при $p = 0,029$), теперішнього як гедоністичного ($\rho = 0,221$ при $p = 0,025$) та обернений слабкий зв'язок з орієнтацією на майбутнє – шкала ZTPІ ($\rho = -0,265$ при $p = 0,007$).

Уточнимо, що встановлений нами сильний прямий зв'язок між сприйняттям минулого як негативного та орієнтацією на нього навіть розмірністю збігається з аналогічними даними, отриманими А. Чорною та О. Сенік на вибірці здобувачів вищої освіти (r -Пірсона = $0,66$ при $p < 0,05$) [32, с. 65].

Сприйняття минулого як позитивного слабо прямо корелює зі сприйняттям теперішнього як фаталістичного ($\rho = 0,228$ при $p = 0,021$), минулого як негативного ($\rho = 0,215$ при $p = 0,029$) та орієнтацією на нього ($\rho = 0,293$ при $p = 0,003$).

Сприйняття теперішнього як фаталістичного має прямий середній зв'язок зі сприйняттям минулого як негативного ($\rho = 0,517$ при $p = 0,001$), теперішнього як гедоністичного ($\rho = 0,356$ при $p = 0,001$), фокусуванням на минулому ($\rho = 0,332$ при $p = 0,001$), врахуванням близьких наслідків ($\rho = 0,526$ при $p = 0,001$), рівнем сприйнятого стресу ($\rho = 0,31$ при $p = 0,001$) і обернено пов'язане із орієнтацією на майбутнє – шкала ZTPІ ($\rho = -0,398$ при $p = 0,001$). Також має слабкий прямий зв'язок зі сприйняттям минулого як позитивного ($\rho = 0,228$ при $p = 0,021$).

Викликає цікавість прямий середній зв'язок теперішнього як фаталістичного зі сприйняттям його ж як гедоністичного. На нашу думку, така подвійність може свідчити не про сприйняття часової перспективи у контексті «або/або», а скоріше про взаємодоповнення. Припускаємо, що в умовах тривалого стресу одночасно можуть існувати переживання відсутності впливу на щось, власної спроможності та компетентності (що і є суттю сприйняття теперішнього як фаталістичного) із прагненням поточного швидкого задоволення, переважанням буття лише «тут і тепер» без урахування віддалених наслідків, що у свою чергу підтверджується результатами субшкали CFC-14 «близьке майбутнє». Така комбінація може бути копінговою стратегією у спробі впоратися із навколишньою реальністю. Тому виявлена нами подвійність потребує подальшого дослідження на більшій вибірці респондентів.

Сприйняття теперішнього як гедоністичного на середньому рівні прямо пов'язане з його ж сприйняттям як фаталістичного ($\rho = 0,356$ при $p = 0,001$), врахуванням близьких наслідків ($\rho = 0,555$ при $p = 0,001$), а також середньо обернено пов'язане із орієнтацією на майбутнє – шкала ZTPІ ($\rho = -0,382$ при $p = 0,001$). Також наявний слабкий прямий зв'язок зі сприйняттям минулого як негативного ($\rho = 0,221$ при $p = 0,025$) та орієнтацією на теперішнє – TFS ($\rho = 0,239$ при $p = 0,015$).

Орієнтація на майбутнє на середньому рівні прямо пов'язана із врахуванням віддалених наслідків – шкала CFC ($\rho = 0,46$ при $p = 0,001$) і обернено з врахуванням близького майбутнього – шкала CFC ($\rho = -0,448$ при $p = 0,001$), сприйняттям теперішнього як гедоністичного ($\rho = -0,382$ при $p = 0,001$) і фаталістичного ($\rho = -0,398$ при $p = 0,001$). Також виявлено прямий слабкий зв'язок із орієнтацією на майбутнє за шкалою TFS ($\rho = 0,255$ при $p = 0,009$), обернений з орієнтацією на минуле за шкалою TFS ($\rho = -0,209$ при $p = 0,034$), його сприйняттям як негативного ($\rho = -0,265$ при $p = 0,007$) та рівнем сприйнятого стресу ($\rho = -0,212$ при $p = 0,032$).

Додатково описано зв'язки між фокусуванням на певному проміжку часу, віддаленістю врахованих наслідків, тривожністю та сприйнятим стресом. (TFS, CFC-14, GAD-7, PSS-10).

Фокусування на минулому має середній прямий зв'язок із рівнем сприйнятого стресу ($\rho = 0,377$ при $p = 0,001$), а також прямий слабкий зв'язок із врахуванням близького майбутнього ($\rho = 0,199$ при $p = 0,043$) та тривожністю ($\rho = 0,25$ при $p = 0,001$).

Зв'язок між фокусуванням на теперішньому та рівнем тривожності стає статистично значимим, але все ще слабким і оберненим у випадку, коли ми говоримо про непатологічність – патологічність симптомів, тобто їх силу ($\rho = -0,241$ при $p = 0,014$).

Фокусування на минулому має середній прямий зв'язок із рівнем сприйнятого стресу а також прямий слабкий зв'язок із врахуванням близького майбутнього ($\rho = 0,199$ при $p = 0,043$) та тривожністю ($\rho = 0,25$ при $p = 0,001$).

Тоді як фокусування на майбутньому (субшкала TFS «на майбутнє») прямо пов'язана на середньому рівні із врахуванням саме віддалених наслідків ($\rho = 0,424$ при $p = 0,011$).

Також на нашу думку, природньо, що між врахуванням близьких та віддалених наслідків (субшкали CFC-14 «близьке майбутнє» та «віддалене майбутнє») мають слабкий обернений зв'язок ($\rho = -0,263$ при $p = 0,007$).

Додамо виявлені дослідниками середньо значимі кореляції між шкалами TFS «на теперішнє» і ZTPІ «теперішнє гедоністичне» ($r = 0,31$ при $p < 0,05$), а також TFS «на майбутнє» і ZTPІ «орієнтація на майбутнє» ($r = 0,33$ при $p < 0,05$) [32, с. 65] на нашій вибірці також зафіксовані, але є слабшими. Припускаємо, що це може бути зумовленим специфікою нашою вибірки (контекстом та розміром) і дизайном дослідження. Як попередньо було встановлено альфа Кронбаха для субшкал TFS «на теперішнє» і «на майбутнє» становила 0,65 та 0,675 відповідно.

Звернемо увагу, що для фокусування на минулому більш значимим є його сприйняття як негативного – кореляція пряма, міцна ($\rho = 0,656$ при $p = 0,001$) і сильніша, ніж кореляція між фокусуванням на минулому та його сприйняттям як позитивного ($\rho = 0,293$ при $p = 0,003$). Тому враховуючи також виявлений зв'язок між означеними субшкалами та тривожністю, ми звернулися до регресійного аналізу. Проте він дав доволі обмежені результати. Вдалося отримати модель (див. рис. 3.20.), згідно з якою фокусування на минулому, тривожність та фаталістичне сприйняття теперішнього значною мірою пояснювали сприйняття індивідом минулого як негативного ($R = 0,756$; $R^2 = 0,561$). Тобто така модель могла б пояснити 56% відмінностей у сприйнятті минулого як негативного респондентами.

Model Coefficients - Z-PAST-NEGATIVE

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	0.6057	0.23113	2.62	0.010
Z-PRESENT-FATAL	0.3946	0.08295	4.76	<.001
ANXIETY	0.0186	0.00741	2.51	0.014
TFS - PAST	0.0634	0.00933	6.80	<.001

Рис. 3.20. Регресійна модель [82]

Однак розрахований RMSE для даної моделі становив 0,418. Тобто рівень похибки для нашої моделі становив 0,418 при градації шкали від 0 до 5. Розрахована така похибка складає 8,36% і, на нашу думку, є надто великою. Тому беручи до уваги це та той факт, що дана модель навіть із такими показниками була найбільш вдалою з усіх інших нами створених у процесі регресійного аналізу, було прийнято рішення обмежитися нею і перейти до подальшого дослідження. Більш невдалі моделі ми так само не розміщували у даній роботі, як незначимі для результатів дослідження.

Для перевірки **другої гіпотези дослідження** – про існування зв'язку між сприйняттям часової перспективи та почуттями безпорадності, самоефективності та психологічною негнучкістю було обрано кореляційний аналіз. В якості статистичного критерію обрано критерій Спірмена, оскільки усі шкали є ранговими, окремі з них продемонстрували ненормальний розподіл, а сама вибірка є малою.

Уточнимо, що додатковою змінною було введено тривожність, адже кореляційним аналізом було встановлено її зв'язок з такими змінними як «психологічна негнучкість» – шкала AAQII (прямий середній, де $\rho = 0,527$ при $p = 0,001$); «почуття безпорадності» – відповідна субшкала PSS (прямий середній міцний, де $\rho = 0,611$ при $p = 0,001$) та «почуття самоефективності» – відповідна субшкала PSS (обернений середній, де $\rho = - 0,312$ при $p = 0,001$).

Отже, нульова гіпотеза (H0): відсутній зв'язок між сприйняттям часової перспективи та почуттям безпорадності, самоефективності та психологічною негнучкістю. Тобто: $\rho_{\text{емп}} < \rho_{\text{кр}}$.

Тоді як альтернативна гіпотеза (H1): існує зв'язок між сприйняттям часової перспективи та почуттям безпорадності, самоефективності та психологічною негнучкістю. Відповідно: $\rho_{\text{емп}} > \rho_{\text{кр}}$.

Отримані результати означили часткове підтвердження гіпотези, тобто про значимість цих показників для більшості субшкал сприйняття часової перспективи, крім ZTPІ «орієнтація на майбутнє», TFS «на теперішнє» та TFS «на майбутнє».

Так, для сприйняття минулого як негативного виявлено:

- сильний прямий зв'язок із психологічною негнучкістю ($\rho = 0,701$ при $p = 0,001$);
- міцний середній зв'язок із тривожністю ($\rho = 0,338$ при $p = 0,001$);
- середній зв'язок зі почуттям безпорадності ($\rho = 0,421$ при $p = 0,001$);
- середній прямий зв'язок зі сприйнятим стресом ($\rho = 0,513$ при $p = 0,001$);

- обернений середній зв'язок із почуттям самоефективності ($\rho = -0,432$ при $p = 0,001$).

Сприйняття минулого як позитивного має лише прямий слабкий зв'язок із психологічною негнучкістю ($\rho = 0,219$ при $p = 0,001$).

Для сприйняття теперішнього як фаталістичного встановлено:

- слабкий обернений зв'язок із почуттям самоефективності ($\rho = -0,221$ при $p = 0,025$);
- середній прямий зв'язок із психологічною негнучкістю ($\rho = 0,402$ при $p = 0,001$);
- сприйнятим стресом ($\rho = 0,31$ при $p = 0,001$);
- слабкий прямий зв'язок із почуттям безпорадності ($\rho = 0,248$ при $p = 0,012$).

Сприйняття теперішнього як гедоністичного має слабкий прямий зв'язок із почуттям безпорадності ($\rho = 0,196$ при $p = 0,047$) та психологічною негнучкістю ($\rho = 0,242$ при $p = 0,01$).

Врахування близького майбутнього на середньому рівні прямо корелює із психологічною негнучкістю ($\rho = 0,437$ при $p = 0,001$). Врахування віддаленого майбутнього слабо прямо пов'язане із почуттям самоефективності ($\rho = 0,236$ при $p = 0,016$).

При фокусуванні на минулому наявний зв'язок:

- прямий середній з психологічною негнучкістю ($\rho = 0,544$ при $p = 0,001$);
- прямий середній зв'язок із почуттям безпорадності ($\rho = 0,375$ при $p = 0,001$);
- прямий середній із рівнем сприйнятого стресу ($\rho = 0,377$ при $p = 0,001$);
- слабкий прямий із рівнем тривожності ($\rho = 0,25$ при $p = 0,011$);
- слабкий обернений з почуттям самоефективності ($\rho = -0,205$ при $p = 0,001$).

Для кращого уявлення і розуміння статистично виявлені між досліджуваними феноменами статистично значимі зв'язки для подано на рис. 3.21.

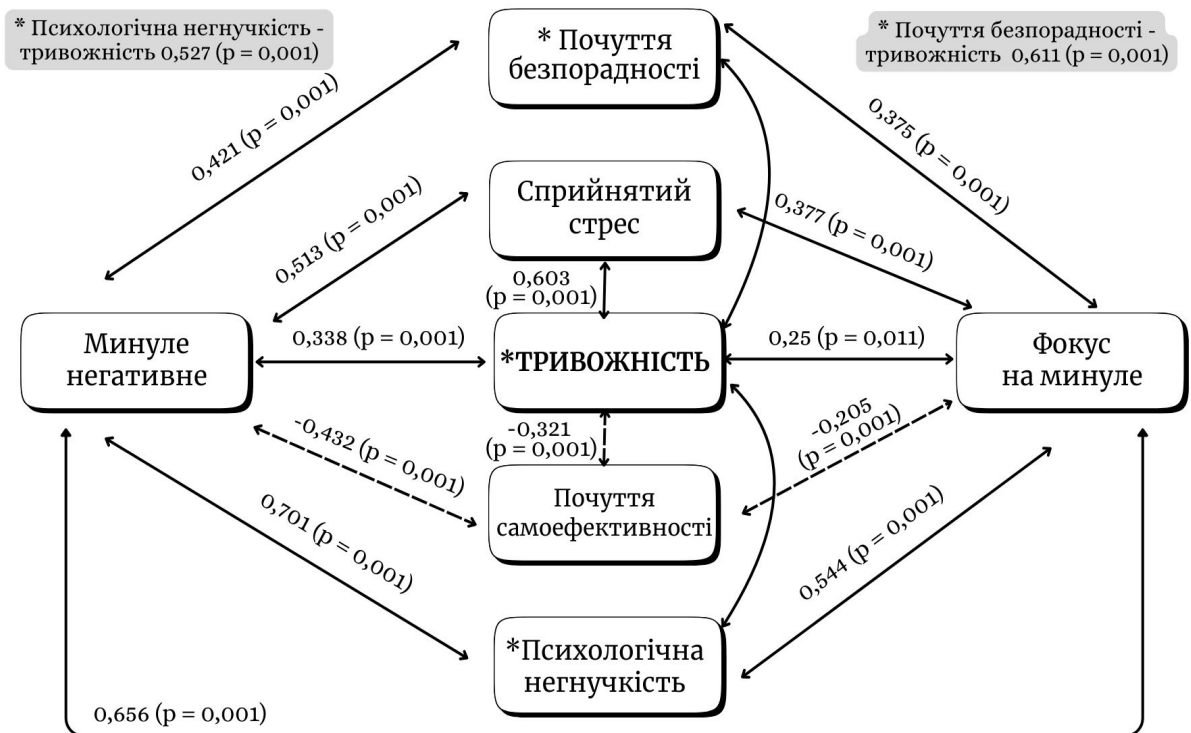


Рис. 3.21. Зв'язки між основними субшкалами відповідно до гіпотези 2

Таким чином, сприйняття минулого і фокусування на ньому, а також теперішнього саме з негативними конотаціями значною мірою пов'язані не лише з рівнями стресу та тривожності, але й психологічною негнучкістю, його почуттями безпорадності та самоєфективності. Відповідно для більш збалансованого та коректного сприйняття часової перспективи розглядаємо роботу із поверненням індивіду почуття самоєфективності, розвиток його психологічної гнучкості та роботу з темою безсилля як потенційно значимий терапевтичний інструмент. Означені субшкали, окрім проілюстрованого на рис. 3.21., мають також і зв'язок зі сприйняттям теперішнього як фаталістичного. Ці результати узгоджуються також і з описаними раніше і висвітленими на рис. 3.13. – 3.16. щодо самопочуття осіб, залежно від місця їх

перебування останні шість місяців та близькості до фронту. Тому розвиток або відновлення цих навичок, на нашу думку, матиме позитивний ефект у тому числі і на сприйняття теперішнього, а відповідно – сприятиме більш гармонійному сприйняттю часової перспективи особами.

Третя гіпотеза дослідження, яка припускала існування зв'язку між тривожністю індивіда та його схильністю до орієнтації на майбутнє, не підтвердилася. Для дослідження ми використали t-тест (критерій Манна-Уїтні) та кореляційний аналіз (критерій Спірмена). Отримані результати узагальнено в табл. 3.8. Повні результати незалежно від рівня значимості подано у дод. Б (t-тест) та дод. В (кореляційний аналіз).

Таблиця 3.8

Узагальнені результати перевірки третьої гіпотези

№	Субшкала	Статистичний критерій	Рівень значимості
Порівняння вибірок за рівнем тривожності (t-тест)			
1	ZTP1 «орієнтація на майбутнє»	$U_{\text{емп}} = 1174$	0,474
2	TFS «на майбутнє»	$U_{\text{емп}} = 1141$	0,346
3	CFC-14 «віддалене майбутнє»	$U_{\text{емп}} = 1227$	0,719
Зв'язок показників із тривожністю (кореляційний аналіз)			
4	ZTP1 «орієнтація на майбутнє»	$\rho = -0,054$	0,586
5	TFS «на майбутнє»	$\rho = 0,123$	0,217
6	CFC-14 «віддалене майбутнє»	$\rho = 0,076$	0,444

Табл. 3.8 ілюструє, що статистична значущість відмінностей або зв'язку є недостатньою для підтвердження нашої гіпотези. А отже, означає її спростування. Додамо, що кореляції не були значимими ні при порівнянні за рівнем тривожності, ні за «сирими» балами, набраними кожним респондентом за методикою GAD-7 (див. дод. В).

Показник орієнтації на майбутнє був єдиним серед усіх десяти субшкал сприйняття часової перспективи, який на нашій вибірці сягав високого рівня.

Аналогічні результати нами описані у параграфі 3.1 при порівнянні отриманих нами результатів із вже наявними у науковій літературі. Також саме цей показник має тенденцію бути найбільшим у порівнянні з іншими за п'ятьма субшкалами методики ZTPІ. Припускаємо, що орієнтація на майбутнє є природнім процесом, притаманним людині незалежно від рівня її тривожності. А чинники цього феномена потребують подальшого дослідження і можуть бути розкриті на більшій вибірці досліджуваних.

Перевірка **четвертої гіпотези** дослідження щодо існування зв'язку між тривожністю індивіда та характером його орієнтації на теперішнє показала, що відмінності і відповідний зв'язок існують, однак не у характері, а саме в орієнтації на теперішнє залежно від рівня тривожності респондента (див. табл. 3.9). Повні результати незалежно від рівня значимості подано у дод. Б (t-тест) та дод. В (кореляційний аналіз).

Таблиця 3.9

Узагальнені результати перевірки четвертої гіпотези

№	Субшкала	Статистичний критерій	Рівень значимості
Порівняння вибірок за рівнем тривожності (t-тест)			
1	ZTPІ «теперішнє як гедоністичне»	1229	0,727
2	ZTPІ «теперішнє як фаталістичне»	1223	0,626
3	CFC-14 «близьке майбутнє»	1199	0,584
4	TFS «на теперішнє»	920	0,015
Зв'язок показників із тривожністю (кореляційний аналіз)			
5	ZTPІ «теперішнє як гедоністичне»	$\rho = -0,035$	0,726
6	ZTPІ «теперішнє як фаталістичне»	$\rho = 0,039$	0,696
7	CFC-14 «близьке майбутнє»	$\rho = 0,055$	0,584
8	TFS «на теперішнє»	$\rho = -0,241$	0,014

Результати використаних для перевірки цієї гіпотези t-тесту (непараметричний критерій Манна-Уїтні) та кореляційного аналізу (критерій

Спірмена), подані у табл. 3.9, свідчать про значимість відмінностей та слабку обернену кореляцію між рівнем тривожності та фокусом на теперішньому. Характер цієї відмінності був описаний раніше (див. рис. 3.9.), відповідно до якого особи з низькою-легкою тривожністю більш сфокусовані на теперішньому за тих, хто має помірні-тяжкі прояви тривожності.

Таким чином, емпіричний та узагальнюючий етапи дослідження сприяли виконанню основних завдань дослідження та досягненню його мети, а їх результати описані вище.

Висновки до розділу 3

Проведений нами аналіз емпіричного етапу дослідження дав змогу дійти низки висновків. Оскільки деталізований опис подано у параграфі 3.1 та 3.2., подамо лише найважливіші результати та знахідки дослідження.

1. Досліджувана вибірка продемонструвала середні значення за переважною більшістю показників сприйняття часової перспективи: методика ZTP1 – розмах значень залежно від шкали – 2,68 – 3,13 з 5,0 можливих балів; методика TFS – розмах значень залежно від шкали – 17,4 – 19,3 з 28,0 можливих балів; методика CFC-14 – розмах значень залежно від шкали – 24,4 – 32,6 з 49 можливих балів. Винятком став високий рівень показників за субшкалою «орієнтація на майбутнє» методики ZTP1 – 3,69 балів з 5,0 можливих. Отримані дані корелювали з результатами подібних за предметом досліджень, але найбільше з дослідженням, аналогічно реалізованим в умовах воєнного стану. Що свідчить про значимість навколишнього для характеру сприйняття часової перспективи.

2. Основну гіпотезу дослідження було підтверджено частково. Статистично значимі відмінності у сприйнятті часової перспективи залежно від рівня тривожності встановлено за субшкалами ZTP1 «минуле негативне», TFS «на минуле» та TFS «на теперішнє». Тобто особи з патологічними проявами тривожності (помірною та тяжкою) більш схильні сприймати минуле як негативне у порівнянні з особами із непатологічною тривожністю

(середнє значення показника 3,1 проти 2,82 балів при $p = 0,032$) та фокусуватися на ньому (середнє значення показника 18,81 проти 16,49 балів при $p = 0,017$). Однак особи з низькою та легкою тривожністю (непатологічний рівень) більше схильні фокусуватися на теперішньому у порівнянні з особами з патологічною тривожністю (20,05 проти 18,33 бали при $p = 0,015$).

Отримані дані збігаються з результатами кореляційного аналізу, який серед усіх шкал сприйняття часової перспективи виявив як значимі лише середній прямий зв'язок між тривожністю та сприйняттям минулого як негативного ($\rho = 0,338$ при $p < 0,001$), прямий слабкий зв'язок між тривожністю та фокусуванням індивіда на минулому ($\rho = 0,25$ при $p < 0,011$) і обернений слабкий зв'язок із фокусуванням на теперішньому ($\rho = -0,241$ при $p < 0,014$).

3. Друга гіпотеза дослідження також була підтверджена частково: існує значимий зв'язок між сприйняттям часової перспективи та почуттям безпорадності, самоефективності та психологічною негнучкістю для більшості субшкал сприйняття часової перспективи, крім ZTP1 «орієнтація на майбутнє», TFS «на теперішнє» та TFS «на майбутнє». На підставі отриманих даних нами описано узагальнений профіль сприйняття часової перспективи відповідно до виявлених зв'язків.

4. Третя гіпотеза дослідження щодо існування зв'язку між тривожністю індивіда та його схильністю до орієнтації на майбутнє була спростована цілком, оскільки не було знайдено жодного статистично значимого зв'язку за відповідними субшкалами. Зважаючи на високий показник за субшкалою «орієнтація на майбутнє» ZTP1 в нашому та аналогічних розглянутих дослідженнях пошук першопричин може стати предметом майбутніх досліджень.

4. Четверта гіпотеза щодо існування зв'язку між тривожністю індивіда та характером його орієнтації на теперішнє підтверджена частково. Статистично значимі відмінності та кореляційні зв'язки були знайдені виключно для субшкали TFS «на теперішнє» відповідно до рівня тривожності.

Що дозволяє нам зазначити, що особи з низькою-легкою тривожністю більш сфокусовані на теперішньому за тих, хто має помірні-тяжкі прояви тривожності.

5. Зважаючи на виявлені різними інструментами особливості сприйняття минулого як негативного і фокусування на ньому та теперішньому залежно від рівня тривожності, сприйнятого стресу, психологічної негнучкості, почуттів безпорадності та самоефективності, видається доцільним розглядати роботу з означеними феноменами як можливий терапевтичний інструмент в роботі психолога.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота була присвячена виявленню особливостей сприйняття часової перспективи особами з тривожними тенденціями в умовах тривалого стресу. Виконані завдання свідчать про досягнення означеної мети, а отримані результати дають підстави сформулювати наступні висновки та окреслити потенційні напрямки майбутніх досліджень.

1. Сприйняття часової перспективи є сумою уявлень індивіда про окремі проміжки його життя, ставлення до них та відповідні очікування. Воно передбачає не лише емоційну валентність – наділення минулого, теперішнього та майбутнього позитивними або негативними конотаціями, але й його схильність фокусуватися на окремих періодах. Виявлений дослідниками вплив сприйняття часової перспективи проявляється поведінково і здатен як мотивувати індивіда до певних вчинків, так і зупиняти або підштовхувати його до уникнення. Рівні цього впливу варіюються від незначимих до таких, що можуть суттєво ускладнювати його життя. Як феномен сприйняття часової перспективи є динамічним, залежить і змінюється під дією внутрішніх і зовнішніх чинників.

На особистісному рівні сприйняття часової перспективи є відображенням стану особи, воно пов'язане зокрема з рівнем її тривожності, психологічною гнучкістю, почуттями безпорадності і самоефективності. Напрямок і характер зв'язку пов'язаний з емоційним забарвленням, яким особа наділяє відповідний проміжок часу, ступенем фокусу на ньому. І навпаки: самопочуття та певні риси можуть бути зумовлені саме конкретним сприйняттям часу, уявленнями про нього. Ось чому виправданим є емпіричне дослідження зв'язку сприйняття часової перспективи з тривожністю індивіда.

2. Різнобічне емпіричне дослідження сприйняття часової перспективи особами з тривожними тенденціями можливе завдяки застосуванню комплексного інструментарію, а саме методик, що досліджують не лише характер – тобто емоційне забарвлення для респондента відповідного

проміжку часу, але й ступінь фокусу на ньому. Такими є методики «Сприйняття часової перспективи» (ZTPI), «Шкала часового фокусу» (TFS), «Шкала врахування майбутніх наслідків» (CFC-14). Надійні методики застосовані також для дослідження тривожності (GAD-7), психологічної негнучкості (AAQ-II) та сприйнятого стресу (PSS-10). Досліджуючи почуття самоефективності (як складової методики PSS-10) рекомендуємо саме так подавати її назву, адже це чітко відповідає змісту питань субшкали.

3. Емпірично встановлено, що сприйняття часової перспективи особами з тривожними тенденціями в умовах тривалого стресу є виваженим і характеризується середніми значеннями переважної більшості показників, окрім орієнтації на майбутнє (ZTPI), яка демонструє високі рівні. Дослідження показують, що високі показники орієнтації на майбутнє загалом притаманні різним індивідам, і рівень тривожності не є визначальним чинником.

Також очікувано підтверджений прямий статистично значимий зв'язок між рівнем тривожності та сприйняттям минулого як негативного і орієнтацію на нього, а також обернений слабкий зв'язок із орієнтацією індивіда на теперішнє. Тобто особи з помірними та тяжкими симптомами тривожності (патологічні прояви) більш схильні сприймати минуле як негативне і фокусуватися на ньому у порівнянні з особами із непатологічною тривожністю (низька та легка). І водночас орієнтація на теперішнє є вищою саме у осіб з непатологічними проявами тривожності (низька та легка) у порівнянні з їх «колегами» з патологічним рівнем (помірна та тяжка симптоматика тривожності).

Сприйняття минулого як негативного є маркером загальних відмінностей між досліджуваними: воно більш притаманне чоловікам; особам, що перебували останні шість місяців в Україні у порівнянні з тими, хто був закордоном; зростає з наближенням місця перебування респондентів до лінії фронту. Подібні відмінності встановлено для сприйняття теперішнього як фаталістичного. Привертає увагу більша орієнтованість саме жінок на

майбутнє у порівнянні з чоловіками, а також факт, що почуття самоефективності є більшим у осіб, що провели останні 6 місяців закордоном.

Більшість показників сприйняття часової перспективи (крім орієнтації на теперішнє та майбутнє) мають значимий зв'язок із почуттям безпорадності, самоефективності та психологічною негнучкістю, які також пов'язані із тривожністю. Тобто остання може бути не прямим, проте опосередкованим чинником, що впливає на сприйняття часової перспективи. Що закладає підвалини для майбутніх наукових пошуків.

4. Зважаючи на те, що сприйняття минулого як негативного і фокусування на ньому та теперішньому пов'язані з рівнями стресу та тривожності, які переживає індивід, а також його психологічною негнучкістю, почуттями безпорадності та самоефективності, підкреслюємо їх терапевтичний потенціал в роботі психолога. Вважаємо, що успішною стратегією може стати робота з асиміляцією попереднього досвіду, його дослідженням індивідом, підвищенням рівня усвідомленості в даному напрямку. Також перспективною терапевтичною стратегією видається робота із формуванням або відновленням почуття самоефективності індивіда, розвиток його психологічної гнучкості та знаходження способів поведінки із почуттям безсилля.

Подальші дослідження пов'язуємо з уточненням зв'язку між тривожністю та сприйняттям часової перспективи за рахунок деталізації її рівнів («низька», «легка», «помірна» та «тяжка») та збільшення кількості досліджуваних. Також перспективним є дослідження змішаного часового фокусу, виявленого нами у респондентів. На нашу думку, «випадання» окремих інтервалів як-то теперішнє або майбутнє і фокусування на минулому може бути свідченням складної внутрішньої феноменології індивіда, незавершених процесів і неасимільованого досвіду. А тому ставити питання перед дослідниками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В. В. Особливості копінг-поведінки в залежності від часової орієнтації особистості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спеціальність 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / В. В. Абрамов. К.: Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2014. 16 с.
2. Алексіна Н., Герасименко О., Лавриненко Д., Савченко О. Українська адаптація шкали для оцінки генералізованого тривожного розладу GAD-7: досвід діагностики в умовах воєнного стану. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 11. С. 77–103.
3. Аналітичний звіт за підсумками опитування «Війна, мир, перемога, майбутнє». URL : <http://surl.li/rnwuea> (дата звернення: 18.10.2024).
4. Бакаленко О. Теоретичні підходи до вивчення часової перспективи особистості. *Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна. Серія «Теорія культури і філософія науки»*. 2017. Вип. 57. С. 76-81.
5. Большакова А.М. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку. *Наука і світ*. 2013. № 1-2. С. 17-21.
6. Боснюк В. Роль показника розміру ефекту в сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2021. № 2 (2). С. 97-109.
7. Вельдбрехт О., Тавровецька Н. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Problems of Modern Psychology*. 2022. № 2. С. 16-27.
8. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. Вип. 1 (49). С. 32-48.
9. Гончаренко С. У. Педагогічні дослідження: Методологічні поради молодим науковцям. Київ – Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2008. 278 с.

10. Данилюк І., Абрамов В. Особливості копінг-поведінки залежно від часової орієнтації особистості. *Психологія і суспільство*. 2015. № 2. С. 107-116.
11. Даниляк О., Маринець С., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. *Праці наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки. Лікарський збірник*. 2016. Вип. 45, том 28. С. 27-40.
12. Довідник діагностичних критеріїв DSM-5 від Американської психіатричної Асоціації / пер. з англ. О. Лисак, М. Прокопович; наук. ред. В. Горбунової, Л. Засєкіної, О. Плевачук. Львів : Галицька видавнича спілка, 2023. 536 с.
13. Закон України «Про основні засади молодіжної політики»: затв. Указом Президента України від 27.04.2021 № 1414-IX. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#Text> (дата звернення: 08.11.2024).
14. Льошенко О. А., Кондратьєва В. І., Кириленко Т. С. Психологічні особливості уявлення про часову перспективу у молодих осіб із різними життєвими смислами. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія*. 2021. Вип. 4. С. 7-11.
15. Мебонія С. Особливості толерантності до невизначеності у студентів із різною часовою перспективою : бакалаврська робота : спец. 053 «Психологія» / Сумський державний університет. Суми : СДУ, 2023. 70 с.
16. Міністерство охорони здоров'я України. URL : <http://surl.li/edclrf> (дата звернення: 24.10.2024).
17. Нечітайло І. С., Милославська О.В. Психологічний дистрес населення України під час війни. *Особистість, суспільство, війна* : тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.). Харків, 2022. С. 85-87.
18. Перелік валідних методів психологічної діагностики, які можуть використовуватися для проведення психологічної діагностики та оцінки якості психологічної допомоги: затв. Наказом Міністерства охорони здоров'я

України 13.12.2023 р. № 2118. URL : <http://surl.li/saxlln> (дата звернення: 12.09.2024).

19. Плохих В., Кіреєва З., Скромна М. Емоційний супровід організації часової перспективи українських вимушених мігрантів за кордоном. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 11. С. 15-37.

20. Поворозник К. О. Психологічні особливості розвитку часової перспективи у студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Нац. педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2016. 23 с.

21. Поворозник К. О. Психологічні особливості розвитку часової перспективи у студентської молоді. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 30. С. 540-550.

22. Романко М. Роль тривалого стресу у часовій орієнтації молоді на майбутнє : бакалаврська робота : спец. 053 «Психологія» / Український католицький університет. Львів : УКУ, 2023. 40 с.

23. Сенік О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPІ). *Соціальна психологія*. 2012. Вип. 1-2 (51-52). С. 153-168.

24. Сенік О. Емпіричне дослідження збалансованої часової перспективи студентів. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 1. С. 114-125.

25. Сенік О., Полунін О., Шатілова О., Абрамов В., Кривенко І. Вимірювання перспективи майбутнього: ревалідизація «Шкали врахування майбутніх наслідків». *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2022. Вип. 2 (9). С. 48-55.

26. Сенік О., Різник Р., Горбаль І. Щоб кинути курити, розвивайте часову орієнтацію на майбутнє. 2017. *Психологія і суспільство*. Вип. 4 (70). С. 118-128.

27. Солонський А. Дивитись «за лінію фронту»: надійність опитувальників у воєнний час. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*. 2023. Вип. 5. С. 65-76.
28. Тривога. Тлумачення із словника української мови. URL : <http://surl.li/mmiysz> (дата звернення: 24.10.2024).
29. Тривожність. Словник із соціальної роботи. URL : <http://surl.li/hoirjp> (дата звернення: 24.10.2024).
30. Цибульський А., Мілютіна К. Anxiety Can Reduce Attention and Accelerate the Subjective Passage of Time. *Психологічний журнал*. 2024. Вип. 11. С. 69 -78.
31. Чабан О.С., Хаустова О.О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги. *Неврологія та психіатрія*. 2022. DOI : 10.32471/umj.1680-3051.150.232297.
32. Чорна А., Сенік О., Чолій С. Адаптація шкали часового фокуса українською мовою (Temporal Focus Scale, E. Shipp). *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Вип. 17. С. 62-72.
33. Широка А., Миколайчук М. Адаптація україномовної версії опитувальника прийняття та дії (AAQ-II) на нормативній та субклінічній групах досліджуваних. *Науковий вісник Херсонського Державного Університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. Вип. 3. С. 101-112.
34. Шкала сприйнятого стресу. Короткий довідник із користування. URL : <https://start.ua-test.com/pub/files/pc-ptsd-5-manual.pdf> (дата звернення: 13.09.2024).
35. Яворовська Л.М., Коноплянко Т.І. Особливості часової перспективи та самоствалення особистості в юнацькому віці. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: «Психологія»*. 2013. № 1065, Вип. 52. С. 61-64.

36. Allemand M., Olaru G., Hill P. L. Future Time Perspective and Depression, Anxiety, and Stress in Adulthood. *Anxiety, Stress, and Coping*. 2024. P. 1-15. DOI : <https://doi.org/10.1080/10615806.2024.2383220>.
37. Angrilli A., Cherubini P., Pavese A., Mantredini S. The Influence of Affective Factors on Time Perception. *Perception & Psychophysics*. 1997. Vol. 59 (6). P. 972-982.
38. APA Dictionary of Psychology. Anxiety. URL : <https://dictionary.apa.org/anxiety> (дата звернення: 24.10.2024).
39. Bar-Haim Y., Kerem A., Lamy D., Zakay D. When time slows down: The Influence of Threat on Time Perception in Anxiety. *Cognition and Emotion*. 2010. Vol. 24 (2). P. 255-263.
40. Beiser M., Hyman I. Refugees' Time Perspective and Mental Health. *American Journal of Psychiatry*. 1997. Vol. 154. P. 996-1002.
41. Bell W., Mau JA. Images of the Future: Theory and Research Strategies. In *The Sociology of the Future: Theory, Cases, and Annotated Bibliography* / ed. W Bell, JA Mau. New York : Russell Sage Found, 1971. P. 6-44.
42. Bergman Y. S., Segel-Karpas D. Future Time Perspective, Loneliness, and Depressive Symptoms among Middle-Aged Adults: a Mediation Model. *Journal of Affective Disorders*. 2018. Vol. 241, 173-175.
43. Bond F. W., Hayes S. C., Baer R. A., Carpenter K. M., Guenole N., Orcutt H. K., Waltz T., Zettle, R. D. Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. *Behavior Therapy*. 2011. Vol. 42. P. 676-688.
44. Boniwell I., Zimbardo P. G. Balancing Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning. *Positive Psychology in Practice*. John Wiley & Sons, Inc., 2004. P. 165-178.
45. Bouchard J.P., Stiegler N., Padmanabhanunni A., Pretorius T. B. Psychotraumatology of the War in Ukraine: the Question of the Psychological Care of Victims who are Refugees or who remain in Ukraine. *Annales me 'Dico-*

Psychologiques, Revue Psychiatrique. 2023. Vol. 181, Issue 1. DOI : 10.1016/j.amp.2022.04.006.

46. Carelli M., Wiberg B., Wiberg M. Development and Construct Validation of the Swedish Zimbardo Time Perspective Inventory. *European Journal of Psychological Assessment*. 2011. Vol. 27. P. 220-227.

47. Carelli M. G., Wiberg B., Åström E. Broadening the TP profile: Future Negative Time perspective. Time perspective theory; Review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo. Springer International Publishing/Springer Nature, 2015. P. 87-97.

48. Celik Örucü M., Demir A. Psychometric Evaluation of Perceived Stress Scale for Turkish University Students. *Stress and Health*. 2009. Vol. 25. P. 103-109.

49. Chudzicka-Czupała A., Hapon N., Chiang S. K., Żywiołek-Szeja M., Karamushka L., Lee C. T., Grabowski D., Paliga M., Rosenblat J. D., Ho R., McIntyre R. S., Chen Y. L. Depression, Anxiety and Post-Traumatic Stress during the 2022 Russo-Ukrainian War, a Comparison between Populations in Poland, Ukraine, and Taiwan. *Scientific Reports*. 2023. Vol. 13 (1). URL : <http://surl.li/wkorux> (дата звернення: 18.10.2024).

50. Crocq M. A. A History of Anxiety: from Hippocrates to DSM. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. 2015. Vol. 17 (3). P. 319-325.

51. Droit-Volet S., Gil, S. The Time-emotion Paradox. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*. 2009. Vol. 364 (1525). P. 1943-1953.

52. Eagle G., Kaminer D. Continuous Traumatic Stress: Expanding the Lexicon of Traumatic Stress. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*. 2013. Vol. 19 (2). P. 85-99.

53. Frolova N., Silver R. A sudden but prolonged collective trauma: The Ukrainian experience. *PLOS Mental Health*. 2024. Vol. 1. URL : <http://surl.li/qbgrea> (дата звернення: 18.10.2024).

54. Griffin E., Wildbur D. The role of Balanced Time Perspective on Student Well-being and Mental Health: A Mixed-methods Study. *Mental Health & Prevention*. 2020. Vol. 18. P. 181-200.
55. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G., Bissett R. T., Pistorello J. et al. Measuring Experiential Avoidance: A Preliminary Test of a Working Model. *The Psychological Record*. 2004. Vol. 54. P. 553-578.
56. Holman E. A., Silver R. C. Getting «Stuck» in the Past: Temporal Orientation and Coping with Trauma. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. Vol. 74 (5). P. 1146-1163.
57. Horikawa M., Yagi A. The Relationships among Trait Anxiety, State Anxiety and the Goal Performance of Penalty Shoot-Out by University Soccer Players. *PloS one*. 2012. Vol. 7 (4). P. 1-5.
58. Hulin Ch., Netemeyer R., Cudeck R. Can a Reliability Coefficient Be Too High? *Journal of Consumer Psychology*. 2001. Vol. 10. P. 55-58.
59. Johnson R. J., Antonaccio O., Botchkovar E., Hobfoll S. E. War Trauma and PTSD in Ukraine's Civilian Population: Comparing Urban-Dwelling to Internally Displaced Persons. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2022. Vol. 57 (9). P. 1807-1816.
60. Joireman J., Shaffer M., Balliet D., Strathman A. Promotion Orientation Explains Why Future-Oriented People Exercise and Eat Healthy. *Personality & Social Psychology Bulletin*. 2012. Vol. 38. P. 1272-1287.
61. Karniol R., Ross M. The Motivational Impact of Temporal Focus: Thinking about the Future and the Past. *Annual Review of Psychology*. 1996. Vol. 47. P. 593-620.
62. Keough K.A., Zimbardo P.G., Boyd, J. Who's Smoking, Drinking, and Using Drugs? Time Perspective as a Predictor of Substance Use. *Basic and Applied Social Psychology*. 1999. Vol. 21. P. 149-164.
63. Košťál J., Klicperová-Baker M., Lukavská K., Lukavský J. Short Version of the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI–short) with and without

the Future-Negative Scale, Verified on Nationally Representative Samples. *Time & Society*. 2015. Vol. 25 (2). P. 169–192.

64. Kroenke K., Spitzer R. L., Williams J. B., Monahan P. O., Löwe B. Anxiety Disorders in Primary Care: Prevalence, Impairment, Comorbidity, and Detection. *Annals of Internal Medicine*. 2007. Vol. 146 (5). P. 317-325.

65. Kurapov A., Danyliuk I., Loboda A., Kalaitzaki A., Kowatsch T., Klimash T., Predko V. Six Months into the War: a First-Wave Study of Stress, Anxiety, and Depression among in Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. DOI : 10.3389/fpsy.2023.1190465.

66. Lewin K. *Field Theory in Social Science: Selected Theoretical Papers* / edited by Dorwin Cartwright. New York : Harpers and Brothers, 1951. 346 p.

67. Micillo L., Rioux P. A., Mendoza E., Kübel S. L., Cellini N., Van Wassenhove V., Grondin S., Mioni G. Time Perspective Predicts Levels of Anxiety and Depression during the COVID-19 Outbreak: A Cross-cultural Study. *PloS one*. 2022. Vol. 17 (9). P. 1-18.

68. Mirzania A., Firoozi M., Saberi A. The Efficacy of Time Perspective Therapy in Reducing Symptoms of Post-traumatic Stress, Anxiety, and Depression in Females with Breast Cancer. *Int J Cancer Manag*. 2021. Vol. 14 (12). URL : <https://brieflands.com/articles/ijcm-112915> (дата звернення: 18.10.2024).

69. Nuttin J. *Future Time Perspective and Motivation. Theory and Research Method*. New York : Psychology Press, 2014. 238 p.

70. Osokina O., Silwal S., Bohdanova T., Hodes M., Sourander A., Skokauskas N. Impact of the Russian Invasion on Mental Health of Adolescents in Ukraine. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 2023. Vol. 62 (3). P. 335-343.

71. Poikolainen K., Aalto-Setälä T., Tuulio-Henriksson A., Marttunen M., Lönnqvist J. Fear of Nuclear War Increases the Risk of Common Mental Disorders among Young Adults: a Aive-year follow-up Itudy. *BMC Public Health*. 2004. Vol. 4 (42). 42. DOI : 10.1186/1471-2458-4-42.

72. Regnoli G.M., Tiano G., De Rosa B. How Is the Fear of War Impacting Italian Young Adults' Mental Health? The Mediating Role of Future Anxiety and Intolerance of Uncertainty. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2024. Vol. 14 (4). P. 838-855.

73. Rezaei Golezani H., Bakhshipour A., Haghghi M., Hekmati I., Abdollahpour Ranjbar H. Exploring Deviation from Time Perspective in Patients with Major Depressive Disorder, Obsessive Compulsive Disorder, and Generalized Anxiety Disorder: A Comparative Analysis in the Clinical Context. *Iranian journal of psychiatry*. 2023. Vol. 18 (4). P. 380-387.

74. San H. O., Tarlacı S., Ulucan K., Polat T., Yilmaz O. O., Aslan, B. T. Investigation of the Relationship between Anxiety Disorder and Time Perception with Perceptual Paradigm. *Journal of NeuroPhilosophy*. 2023. Vol. 2 (1). P. 115-130.

75. Selye H. The Evolution of the Stress Concept: The Originator of the Concept Traces Its development from the Discovery in 1936 of the Alarm Reaction to Modern Therapeutic Applications of Syntoxic and Catatoxic Hormones. *American scientist*. 1973. Vol. 61 (6). P. 692-701.

76. Shapiro S.S., Wilk, M.B. An Analysis of Variance Test for Normality (Complete Samples). *Biometrika*. 1965. Vol. 52. P. 591-611.

77. Shipp A. J., Edwards J. R., Lambert, L. S. Conceptualization and Measurement of Temporal Focus: the Subjective Experience of the Past, Present, and Future. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 2009. Vol. 110 (1). P. 1-22.

78. Spielberger C. D. Anxiety and behavior. New York : Academic press, 2013.

79. Strathman A., Gleicher F., Boninger D. S., Edwards C. S. The Consideration of Future Consequences: Weighing Immediate and Distant Outcomes of Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. Vol. 66 (4). P. 742-752.

80. Tavakol M., Dennick R. Making Sense of Cronbach's Alpha. *International Journal of Medical Education*. 2011. Vol. P. 53-55.
81. Taylor J. M. Psychometric Analysis of the Ten-Item Perceived Stress Scale. *Psychological Assessment*. 2015. Vol. 27 (1). P.90-101.
82. The jamovi project. Jamovi. (Version 2.3) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>. 2022.
83. Van Beek W., Berghuis H., Kerkhof A., Beekman A. Time Perspective, Personality and Psychopathology: Zimbardo's Time Perspective Inventory in Psychiatry. *Time & Society*. 2011. Vol. 20 (3). P. 364-374.
84. World Health Organization. Depression and Other Common Mental Disorders. 2017. URL : <http://surl.li/ppehum> (дата звернення: 18.10.2024).
85. Zaleski Z., Sobol-Kwapińska M., Przepiorka A. Development and Validation of the Dark Future Scale. *Time & Society*. 2017. Vol. 0 (0). P. 1-17.
86. Zasiékina L., Duchyminska T., Bifulco A., Bignardi G. War Trauma Impacts in Ukrainian Combat and Civilian Populations: Moral Injury and Associated Mental Health Symptoms. *Military psychology : the official journal of the Division of Military Psychology, American Psychological Association*. 2024. Vol. 36 (5). P. 555–566.
87. Zimbardo P. G., Boyd J. N. Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 77 (6). P. 1271-1288.
88. Zimbardo P. G., Keough K. A., Boyd J. N. Present Time Perspective as a Predictor of Risky Driving. *Personality and Individual Differences*. 1997. Vol. 23 (6). P. 1007-1023.

ДОДАТКИ

Додаток А

Посилання на оригінальний масив «сирих» даних

Ознайомитися з масивом відповідей респондентів можна за посиланням:
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1eJiRUt3hS2vgr8MePd6rCtwlWwQ__1gqJHSCZ-sTvRA/edit?usp=sharing

Додаток Б

Результати t-тесту за усіма субшкалами сприйняття часової перспективи [82]

Group Descriptives						
	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Z-PAST-NEGATIVE	низька/легка	61	2.82	2.80	0.629	0.0806
	помірна/тяжка	42	3.10	3.10	0.608	0.0939
Z-PAST-POSITIVE	низька/легка	61	3.14	3.10	0.491	0.0629
	помірна/тяжка	42	3.10	3.00	0.517	0.0798
Z-PRESENT-FATAL	низька/легка	61	2.68	2.60	0.554	0.0709
	помірна/тяжка	42	2.70	2.65	0.523	0.0806
Z-PRESENT-HEDONIC	низька/легка	61	2.93	3.00	0.481	0.0616
	помірна/тяжка	42	2.90	2.80	0.562	0.0868
Z-FUTURE	низька/легка	61	3.72	3.80	0.601	0.0769
	помірна/тяжка	42	3.65	3.70	0.553	0.0853
TFS - PAST	низька/легка	61	16.49	16.00	4.819	0.6170
	помірна/тяжка	42	18.81	18.50	4.950	0.7638
TFS - PRESENT	низька/легка	61	20.05	20.00	3.640	0.4660
	помірна/тяжка	42	18.33	18.00	3.973	0.6131
TFS - FUTURE	низька/легка	61	18.70	19.00	4.869	0.6235
	помірна/тяжка	42	19.79	19.50	4.291	0.6622
CFC - CLOSE FUTURE	низька/легка	61	23.89	23.00	8.122	1.0399
	помірна/тяжка	42	25.05	23.00	8.650	1.3348
CFC - FAR FUTURE	низька/легка	61	32.44	32.00	6.323	0.8096
	помірна/тяжка	42	32.74	34.50	6.496	1.0024

Додаток В

Результати кореляційного аналізу зв'язку тривожності
та сприйняття теперішнього і майбутнього

№	Субшкала	Статистичний критерій	Рівень значимості
Кореляційний аналіз – зв'язок тривожності та сприйняття теперішнього			
1	ZTPІ «теперішнє як гедоністичне» (тривожність загалом)	$\rho = 0,04$	$p = 0,685$
	ZTPІ «теперішнє як гедоністичне» (низька/легка – помірна/висока тривожність)	$\rho = -0,035$	$p = 0,726$
2	ZTPІ «теперішнє як фаталістичне» (тривожність загалом)	$\rho = 0,075$	$p = 0,454$
	ZTPІ «теперішнє як фаталістичне» (низька/легка – помірна/висока тривожність)	$\rho = 0,039$	$p = 0,696$
3	CFC-14 «близьке майбутнє» (тривожність загалом)	$\rho = 0,074$	$p = 0,458$
	CFC-14 «близьке майбутнє» (низька/легка – помірна/висока тривожність)	$\rho = 0,055$	$p = 0,584$
4	TFS «на теперішнє» (тривожність загалом)	$\rho = -0,138$	$p = 0,163$
	TFS «на теперішнє» (низька/легка – помірна/висока тривожність)	$\rho = -0,241$	$p = 0,014$
Кореляційний аналіз – зв'язок тривожності та сприйняття майбутнього			
5	ZTPІ «орієнтація на майбутнє» (тривожність загалом)	$\rho = -0,054$	$p = 0,586$
	ZTPІ «орієнтація на майбутнє» (низька/легка – помірна/висока тривожність)	$\rho = -0,071$	$p = 0,474$
6	CFC-14 «віддалене майбутнє» (тривожність загалом)	$\rho = 0,076$	$p = 0,444$
	CFC-14 «віддалене майбутнє» (низька/легка – помірна/висока тривожність)	$\rho = 0,036$	$p = 0,719$
7	TFS «на майбутнє» (тривожність загалом)	$\rho = 0,123$	$p = 0,217$
	TFS «на майбутнє» (низька/легка – помірна/висока тривожність)	$\rho = 0,094$	$p = 0,347$