
НОВІ ЗАВДАННЯ ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ В КОНТЕКСТІ ЗОВНІШНЬОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ

УДК 159.95

DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-123>

Вельдбрехт Олена Олександрівна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри фундаментальних дисциплін,
Херсонський інститут Міжрегіональної академії управління персоналом,
м. Херсон (Чернівці), Україна
ORCID ID 0000-0001-7805-0890
eveldbreht@gmail.com

Тавровецька Наталя Іванівна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
Херсонський державний університет,
м. Херсон (Івано-Франківськ), Україна
ORCID ID 0000-0002-9497-7386
1882181@gmail.com

ОПТИМІСТИЧНІ УЯВЛЕННЯ ПРО МАЙБУТНЄ – СПОНТАННИЙ СПОСІБ САМОДОПОМОГИ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність дослідження зумовлена розгортанням повномасштабної військової агресії в Україні, через що більшість громадян перебувають у важкій життєвій ситуації та потребують психологічної підтримки. Побудову життєвої перспективи в кризових умовах розглянуто як важливий функціональний складник і когнітивну основу активності, спрямованої на подолання труднощів.

Мета дослідження – аналіз спрямованості життєвої перспективи українців у контексті переживання стресу та ресурсів його подолання під час повномасштабного воєнного вторгнення.

Методологія: у травні-червні 2022 р. опитано 358 респондентів віком 15-70 років, серед яких 67,9% становили мешканці тимчасово окупованих територій. Зібрано відомості щодо стресових переживань і ресурсів їх подолання (використано Шкалу сприйнятого стресу Коена, Шкалу резильєнтності Коннора – Девідсона; Госпітальну шкалу тривожності і депресії; опитувальник позитивного і негативного афекту Кліманської та Галецької, анкету для вивчення травматичного досвіду). На основі відкритого питання про бачення власного життя після війни вибірку розділено на п'ять кластерів відповідно до наявності чи відсутності у респондента уявлень про майбутнє, а також їх позитивної, нейтральної чи негативної спрямованості. Порівняно психологічні та соціально-демографічні характеристики виділених груп.

Результати показали поширеність оптимістичних перспектив майбутнього серед українців протягом першого півріччя повномасштабної війни. Описано провідну тематику цих уявлень, їхній тісний зв'язок з показниками резильєнтності, симптоматикою тривожності й депресивності, емоційними станами респондентів. Обґрунтовано думку, що уявлення про майбутнє залежать не від зовнішніх умов, а від психологічних диспозицій. Узагальнено психологічні відмінності, властиві особам, що мають позитивні, негативні та нейтральні життєві перспективи або ж принципово не здатні до побудови уявлень про майбутнє в кризовій ситуації. Отримані результати корисні для розуміння громадських настроїв на початку повномасштабного вторгнення та відстеження їхньої динаміки.

Ключові слова: життєва перспектива; образ майбутнього; резильєнтність; позитивна і негативна афективність; сприйнятий стрес; травматичний досвід; оптимізм.

Veldbrekht Olena O.

PhD, Associate Professor at the Department of Fundamental Disciplines
Kherson Institute of the Interregional Academy of Personnel Management,
Kherson (Chernivtsi), Ukraine
ORCID ID 0000-0001-7805-0890
eveldbrekht@gmail.com

Tavrovetska Nataliia I.

PhD, Professor at the Department of Psychology
Kherson State University
Kherson (Ivano-Frankivsk), Ukraine
ORCID ID 0000-0002-9497-7386
1882181@gmail.com

OPTIMISTIC ASSUMPTIONS ABOUT THE FUTURE – SPONTANEOUS SELF-HELP AND SELF-REGULATION IN TIMES OF WAR

Introduction. The relevance of this research is determined by the ongoing full-scale military aggression in Ukraine, which has placed a majority of its citizens in difficult life situations and in need of psychological support. Building a life perspective in crisis conditions is considered an important functional component and cognitive foundation for activities aimed at overcoming difficulties.

The aim of this scientific research is to analyze the direction of life prospects of Ukrainians in the context of experiencing stress and resources for overcoming it during a full-scale military invasion.

Methodology: in the period from May to June 2022, 358 respondents aged 15-70 years were surveyed, among whom 67.9% were residents of temporarily occupied territories. The collected data included information on stress experiences and coping resources (using Cohen's Perceived Stress Scale, Connor-Davidson Resilience Scale, Hospital Anxiety and Depression Scale, Klimanska and Haletska's Positive and Negative Affect Schedule, and a check-list for studying traumatic experiences). Based on an open-ended question about the vision of their own life after the war, the sample was divided into five clusters according to the presence or absence of the respondents' future outlooks, as well as their positive, neutral, or negative orientations. Psychological and socio-demographic characteristics of the identified groups were compared.

Results showed the prevalence of optimistic future perspectives among Ukrainians in the first six months of the full-scale war. The leading themes of these outlooks were described, along with their close connection to resilience indicators, symptoms of anxiety and depression, and emotional states of the respondents. It was substantiated that future perspectives are influenced not by external conditions but by psychological dispositions. In the **conclusions**, psychological differences inherent in individuals with positive, negative, or neutral life perspectives, or those fundamentally unable to construct future outlooks in a crisis situation, are summarized. The obtained results are valuable for understanding public sentiment at the beginning of a full-scale invasion and tracking its dynamics.

Key words: life perspective, images of the future, resilience, positive and negative affectivity, perceived stress, traumatic experience, optimism.

Постановка проблеми. Повномасштабні військові дії в Україні спричинили екстраординарні, небачені досі кризові явища, серед яких: численні людські втрати, мобілізація військовозобов'язаних громадян, масовані ракетні обстріли, руйнація міст та інфраструктури, окупація близько 20% території, терор цивільного населення, екоцид, масова вимушена міграція, роз'єднання родин, економічний занепад. Перелік травматичних подій можна безкінечно продовжувати індивідуальними життєвими історіями українців. Їх об'єднує спільна риса – існування в умовах постійної загрози та невизначеності. Це призводить до втрати перспектив власного майбутнього й можливості планувати життєві події. Крім того, повсякденна життєдіяльність українців повсякчас переривається повітряною тривою, що формує нові когнітивні настановлення та поведінкові звички. Війна призвела до травматизації особистості (і всієї нації) на всіх рівнях функціонування, отже процес життєтворення, разом з усвідомленням часових меж, потребує принципово нового підходу.

Особливістю поточної війни є масовий терор цивільного населення. Діти і дорослі не тільки безпосередньо стикаються з терористичними діями країни-агресора, а й зазнають вторинної травматизації через щоденні трагічні новини. Усе це негативно позначається на ментальному здоров'ї нації, має довготривалі, відтерміновані та неявні наслідки. Серед найпоширеніших запитів, з якими наразі працюють практичні психологи, – дезорієнтація,

неможливість сприймання об'єктивної дійсності, емоційне виснаження, відчуття життєвого краху, спустошеності та безнадії внаслідок втрати домівки, туга за близькими та рідними, фрустрація через неможливість задовольняти звичні соціальні й побутові потреби, брак внутрішніх сил та мотивації для необхідних життєвих зрушень. Руйнування часових перспектив загострює психічні проблеми, спричинені тривалим стресом, що унеможливорює процес життєтворення. З лютого 2022 р. більшість українців привчають себе жити «тут і зараз», планувати справи на день, максимум на тиждень, відкладати важливі потреби й бажання до перемоги, до кращих часів або ж, навпаки, змушені швидко й кардинально змінювати своє життя. Проблема відбудови життєвої перспективи в кризовий, зламний період життя стає особливо важливою, коли йдеться про пошук шляхів психологічної підтримки та реабілітації населення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, виокремлення нерозв'язаних частин загальної проблеми. Сучасні автори у зв'язку з теоретичним і практичним розробленням наукової проблематики психологічного часу і життєвого шляху особистості активно вивчають поняття «життєва перспектива» і пов'язані з нею психічні феномени (часова перспектива, цілепокладання, самопроєктування, життєві програми тощо). Цей підхід ґрунтується на положенні про те, що активність людини регулює переважно спрямованість на майбутнє, а не на минуле.

Життєва перспектива – це особистий план на майбутнє, що ґрунтується на системі особистих цінностей, цілей та загальній картині життєвого світу людини і, власне, забезпечує самовизначення та самореалізацію особистості. Вона являє собою більш-менш стійкий і цілісний образ майбутнього, систему уявлень, що охоплюють програмовані, очікувані та бажані події. Часова перспектива як один із центральних елементів Я-концепції особистості суттєво впливає на її повсякденне функціонування, на думки, почуття та дії (Burzynska, & Stolarski, 2020).

Важливим елементом часової (життєвої) перспективи є здатність подумки подорожувати вперед у часі, щоб передбачити подію, так зване «епізодичне мислення майбутнього» (Atance, & O'Neill, 2001). Зазвичай люди уявляють своє майбутнє багато разів на день, щодо багатьох аспектів життя: роботи, дозвілля, доручень, стосунків. Уявний образ майбутнього виконує важливі функції, зокрема в плануванні та прийнятті рішень (D'Argembeau et al., 2011), постановці особисто значущих життєвих цілей (Cole, & Berntsen, 2016; Roderer et al., 2022).

Темпоральна психологія, теоретичні та методологічні основи якої закладено в працях Ф. Зімбардо та його послідовників (Zimbardo, & Boyd, 1999; Cunningham et al., 2015; Stolarski et al., 2017), пояснює роль часової перспективи в соціальній адаптованості та емоційній регуляції особистості, а також у виникненні багатьох поведінкових та особистісних розладів, таких як депресія чи агресивність. Сьогодні накопичено чимало емпіричних даних, які підтверджують кореляції між часовою перспективою і показниками психологічного благополуччя підлітків і дорослих (Webster et al., 2014; Seginer, 2017), задоволеністю життям (Przepiórka et al., 2021).

З іншого боку, дослідники звертають увагу на труднощі життєконструювання, спричинені психологічною травматизацією під час військових дій (Титаренко, 2017). Відомо, що часові перспективи змінюються в екстремальних життєвих обставинах, відображаючи ставлення людини до того, що відбувається. Дослідження уявлень українських студентів під час соціально-політичної та економічної кризи 2014–2018 років показало, що у мешканців регіонів, де відбувалися активні бойові дії, індивідуальне сприйняття часових меж змістилося в бік зменшення частки майбутнього і збільшення частки минулого, а перспективи набули більш негативної і фаталістичної спрямованості (Senyk et al., 2022).

Комплексний аналіз впливу війни на життєву і часову перспективу особистості ускладнений через обмежену кількість емпіричних досліджень з цієї проблематики. Водночас переживання мільйонами українців складної життєвої кризи, спричиненої військовими діями, вимагає від особистості зміни звичних когнітивних, емоційних та поведінкових моделей, перегляду життєвих перспектив та очікувань щодо власного майбутнього, побудови нової життєвої програми, узгодженої із завданнями та викликами,

які ставить сьогоднішня. Це зумовлює актуальність дослідження уявлень про майбутнє в умовах воєнного стану.

Мета цієї публікації – презентувати результати емпіричного дослідження життєвої перспективи українців під час повномасштабного воєнного вторгнення.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів

Методологія дослідження. Дослідження соціально-психологічних особливостей населення країни, яка перебуває в стані повномасштабної війни, має свої обмеження та специфіку. До таких ми відносимо часові межі дослідження (короткострокові і вузькоспрямовані опитування) та форму проведення (неможливість охопити достатню кількість респондентів очно, тож перевага надається онлайн-тестуванню). З огляду на особливості ситуації в перші місяці війни ми провели опитування щодо переживання стресу українцями та ресурсів його подолання. Інструментом організації та збирання даних стала Google-форма, яку ми поширювали через соціальні мережі і чати спілкування. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження та способи зберігання даних, дали добровільну згоду на використання особистої інформації з науковою метою.

Вибірка. За період травень-червень 2022 р. в опитуванні взяли участь 358 респондентів віком від 15 до 70 років (середній вік – $32,82 \pm 12,12$). Серед учасників дослідження 294 жінки (тобто 82,12% вибірки), 62 чоловіки (17,32%), 2 небінарні особи (0,56%). Більшість опитаних становили мешканці Херсона і Херсонської області (усього 243 особи, або 67,88% вибірки); які під час дослідження мали досвід перебування в окупації щонайменше 10 тижнів або з ризиком для життя виїхали із захоплених територій. Соціально-демографічні характеристики вибірки, які ми брали до уваги під час аналізу результатів, наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл респондентів за соціально-демографічними характеристиками

	Кількість	Частка у вибірці (%)
<i>Гендер/стать</i>		
чоловіки	62	17,32
жінки	294	82,12
інше	2	0,56
<i>Місце проживання:</i>		
Херсон	183	51,12
Херсонська область	60	16,76
Київ і передмістя	78	21,79
міста, що тривалий час перебували під обстрілами або пережили активні бої (Маріуполь, Донецьк, Миколаїв, Харків)	13	3,63
відносно «безпечні» міста (Львів, Тернопіль, Одеса)	20	5,59
<i>Зміна місця проживання, вимушена міграція під час війни:</i>		
без змін, живуть удома	181	50,56
поїхали і через деякий час повернулися	26	7,26
внутрішньо переміщені особи	71	19,83
вимушені мігранти за кордоном	77	21,51
<i>Освіта:</i>		
студенти і старшокласники	117	32,68
середня спеціальна (профтехучилища)	25	6,98
вища освіта	142	39,66
вища освіта із двох та більше спеціальностей	49	13,69
науковий ступінь чи MBA	25	6,98
<i>Досвід зміни чи втрати роботи:</i>		
та сама робота, без змін	212	59,22
нова робота чи професія	48	13,41
втрата роботи, тимчасове безробіття	93	25,98

Діагностичні інструменти. Учасники дослідження зберігали анонімність, але зазначили свої демографічні дані, після чого заповнили кілька опитувальників-самозвітів щодо стресових переживань та ресурсів їх подолання в ситуації, що склалася. Було використано: Шкалу сприйнятого стресу PSS-10 (Cohen et al., 1983; українськомовна адаптація О. Вельдбрехт, Н. Тавровецької, 2022), Шкалу резильєнтності CD-RISC 10 (Connor, & Davidson, 2003; українськомовну версію адаптовано авторським колективом під керівництвом І. Шаповал, 2020); Госпітальну шкалу тривожності і депресії HADS (українськомовну версію надано для дослідницьких цілей власником авторських прав Марі Research Trust); опитувальник позитивного і негативного афекту ОПАНА (Кліманська, & Галецька, 2020), анкете «Перелік травматичних подій», сформовану на основі Life Events Checklist for DSM-5 (Зливков та ін., 2016, модифікація авторів статті).

Кластеризація вибірки. Під час опитування респондентам ставили відкрите запитання: «Як Ви бачите своє життя після війни? Опишіть декількома словами найважливіші плани й перспективи». Не надали відповіді 64 особи, а 294 учасники написали більш-менш розгорнуті тексти, які було опрацьовано методом контент-аналізу. Отримані відповіді було категоризовано відповідно до наявності чи відсутності у респондента уявлень про майбутнє, а також їх позитивної або негативної спрямованості. Це чіткий, вичерпний критерій, який дав змогу класифікувати всі випадки у вибірці, присвоївши їм одну з п'яти категорій:

- група 1: відповіді немає (об'єднала 64 особи, або 17,9% вибірки);

- група 2: об'єднала 31 особу (8,7% вибірки), які дали відповідь, але зазначили в ній брак перспектив, труднощі уявлення й планування майбутнього: «Не знаю», «Не уявляю», «Буде видно», «Поки що ніяк», «Немає планів, війна триває», «У мене не виходить це планувати», «Не можу думати про майбутнє», «Боюсь планувати і розказувати про плани», «Навіть не намагаюся на цьому етапі складати плани», «Немає ніякого бачення, я намагаюся не думати про майбутнє зовсім», «Важко щось планувати, постійно відчуваю загрозу, що в планах немає сенсу. У будь-який момент усе може бути зруйновано» і т. ін.;

- група 3: об'єднала 10 осіб (2,8% вибірки), відповідь яких містить негативні, песимістичні уявлення про майбутнє, наприклад: «Поїхати і забутись», «На жаль, моє життя вже не буде таким, як раніше», «Бідність. Торгівля продовольчими товарами, щоб вижити», «Тяжка адаптація до спокійного життя, почуття провини за те, що комусь важче», «Прийняття важких рішень, важка робота, треба виправити психологічні проблеми, які не дають жити», «Якщо найближчим часом не буде істотних змін, щоб все налагодити, я змушена буду починати з нуля» і т. ін.;

- група 4: об'єднала 63 особи (17,6% вибірки), відповідь яких містить емоційно-нейтральні уявлення про майбутнє, наприклад: «Жити далі і робити свою справу», «Працювати», «Повернуся додому», «Сім'я, робота і безпека рідних», «Сподіваюся повернути звичний спосіб життя», «Найважливішим на цей момент є навчання», «Допомога у відновленні міста», «Планую виїхати з України», «Маю декілька планів, але все залежить від обставин», «Бажаю продати квартиру та переїхати до міста, де спокійніше», «Сидячи в окупації, поки планую спокійно пережити цей період, а потім ставати знову на ноги, як мінімум повертати роботу», тощо;

- група 5: об'єднала найбільшу кількість респондентів (190 осіб, або 53,1 % вибірки), чия відповідь містить оптимістичне бачення майбутнього: «Довге щасливе життя», «Мирно, тихо і спокійно», «Звозити дітей на море», «Усі мої плани реалізуються», «Цінувати і насолоджуватися кожним днем», «Нова я, сильніша і мудріша», «Відбудова, налагодження побуту, відпочинок», «Роботи стало більше. Буду будувати кар'єру», «Матиму стабільну роботу, переїду жити в Київ», «Видам нову книгу або дві, поїду в подорож, куплю дачу», «Хочу створити сім'ю, мати стабільну роботу, жити в мирі й добробуті», «Закінчити навчання в університеті. Допомогати відновлювати Україну після війни», «Можливо, дещо тяжким через економічну ситуацію, проте щасливим через перемогу», «Мені здається, що війна відкриє країні шлях до розвитку, і коли ми подолаємо післявоєнну кризу, жити стане краще», «Хочу жити у своєму місті, працювати і навчати дітей, зустрітися з близькими людьми, що виїхали, няньчити майбутню онучку чи онука, радіти життю», «Буду відчувати себе вільною, щасливою людиною. Займатися улюбленою справою, без страху ходити

містом, пити каву з друзями, подорожувати красивими місцями нашої країни» тощо.

Аналіз даних. У виділених групах проведено порівняльний аналіз психологічних показників і соціально-демографічних характеристик, застосовано Хі-квадрат критерій та однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA з апостеріорним множинним порівнянням за допомогою критерію Бонферроні. Крім порівняння інтегральних показників опитувальників, розглянуто оцінки кожного пункту – це допомогло уточнити й конкретизувати відмітні характеристики виділених кластерів.

Результати і дискусії

Тематичний аналіз. Опитування виявило, що більшість респондентів у травні-червні 2022 р. мали оптимістичні уявлення про закінчення війни і будували власні життєві плани, базуючись на позитивних перспективах майбутнього. (Припускаємо, що на момент цієї публікації співвідношення песимістичних і оптимістичних уявлень могло змінитися – через накопичення втоми, величезну кількість непоправних втрат та інші причини).

З огляду на отримані відповіді можна виокремити деякі загальні тенденції позитивних уявлень про майбутнє після війни. У багатьох відповідях повторюються, зокрема, такі теми:

1. Відновлення нормального, звичного способу життя: повернення до рідного міста, до роботи, відбудова домівки; багато осіб формулюють це як бажання «повернутися до життя, яке було до війни».

2. Возз'єднання з родиною і відновлення втрачених соціальних зв'язків, турбота про близьких, створення власної родини.

3. Бажання життєвих змін: 9,7% респондентів висловили рішучість зробити те, що давно хотіли, але відклали чи боялися: переїхати в інше місто чи країну, змінити професію, купити дім, зробити ремонт тощо.

4. Допомога іншим людям та суспільству: 7,5% респондентів висловили бажання брати активну участь у відбудові свого міста та України, бути корисними для інших людей.

5. Самовдосконалення і самореалізація: розвиватися професійно, започаткувати власний бізнес, займатися улюбленою справою, навчатися, вивчати мови, отримати водійські права тощо.

6. Перспективні можливості: значна частка опитаних убачає в кризі, що склалася, шанс кар'єрного зростання та поліпшення якості життя; також поширена думка, що після перемоги у війні суспільство зазнає відчутних змін на краще: вступ до ЄС, економічний розвиток, реформи тощо.

7. Біда як життєвий урок – на основі пережитих нещастя люди переглянули свої цінності і пріоритети, зробили висновки на майбутнє: більше часу проводити з близькими людьми, не накопичувати речі, дбати про безпеку і т. ін.

8. Відпочинок та інші приємні події: подорожувати Україною і світом, поїхати на дачу, на море; купити щось давно бажане або загалом насолоджуватися кожною хвилиною життя, отримувати радість від самого життя.

9. Загальне уявлення без інтенцій до активності: мир, спокій, щастя.

У процесі порівняльного аналізу значущих відмінностей між групами 1 і 2 не виявлено, тож надалі ми об'єднали їх в одну підвибірку (загалом 95 осіб, які не змогли сформулювати бачення майбутнього). Надані текстові відповіді дають змогу пояснити труднощі формування життєвих перспектив в умовах війни. Більшість респондентів зазначили, що їм важко планувати майбутнє через *невизначеність* ситуації. Незрозумілість, мінливість життєвих умов і постійне відчуття загрози ще більше ускладнюють бачення власних перспектив та відповідне планування. Учасники висловили занепокоєння щодо можливих втрат, зокрема говорили про необхідність змінити місце проживання через війну. Отримані відповіді також відображають емоційний стан респондентів, відмітними ознаками якого є страх, невпевненість і недовіра.

Порівняльний аналіз кластерів з різними уявленнями про майбутнє. Організуючи дослідження, ми передбачали, що наявність позитивних планів щодо майбутнього буде тісно пов'язана з характеристиками пережитого стресу і життєстійкістю особистості. Розгляньмо співвідношення кількісних показників у виділених групах (табл. 2).

Таблиця 2

Порівняльний аналіз середніх тенденцій у групах з різними уявленнями

про майбутнє

Параметри	Вибірка N=358		Група 1+2 (немає) N=95		Група 3 (негативні) N=10		Група 4 (нейтральні) N=63		Група 5 (позитивні) N=190		ANOVA	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	F	Sig.
Вік	32,82	12,12	31,61	12,1	27,90	10,3	35,67	11,8	32,74	12,2	2,04	,108
Шкала резильентності CD-RISC 10	26,21	6,36	24,09	6,89	24,40	5,87	26,00	6,38	27,43	5,82	6,40	,000
Шкала сприйнятого стресу PSS-10	25,09	6,85	26,10	6,69	27,20	7,27	25,14	7,40	24,46	6,69	1,56	,199
Госпітальна шкала тривожності і депресії HADS:												
Тривожність	9,69	4,18	10,23	4,05	10,80	5,26	10,57	4,16	9,07	4,12	3,16	,025
Депресія	7,57	3,85	8,25	3,70	8,20	3,49	7,95	4,32	7,08	3,72	2,33	,074
Опитувальник позитивного і негативного афекту ОПАНА:												
Позитив. афект	2,91	0,83	2,76	0,82	2,64	0,76	2,89	0,74	3,01	0,85	2,37	,070
Негатив. афект	3,23	0,90	3,35	0,91	3,75	0,72	3,21	0,90	3,14	0,88	2,21	,087
Перелік травматичних подій:												
а) це сталося зі мною	0,58	0,97	0,68	1,11	0,50	0,70	0,58	0,99	0,52	0,89	0,58	,625
б) я був/була свідком події	1,18	1,76	0,97	1,49	1,50	2,22	1,27	1,86	1,24	1,82	0,70	,552
в) це сталося з родичем, другом	2,00	2,33	1,97	2,26	3,30	3,09	1,95	2,46	1,96	2,28	1,06	,364
г) це частина моєї роботи	0,26	1,15	0,18	0,95	0,00	0,00	0,56	1,82	0,22	0,97	1,79	,148
д) відчуваю це як актуальну загрозу	5,16	4,06	4,70	3,96	6,10	3,69	5,33	4,20	5,27	4,10	0,66	,577
є) це мене не стосується	5,05	3,80	5,39	3,82	3,50	3,97	4,67	3,79	5,09	3,80	1,02	,382

Найбільш яскравою відмінністю між групами виявився *рівень резильєнтності* (життєстійкості, психологічної гнучкості і відновлюваності). Як видно з рисунка 1, середній показник CD-RISC 10 у виділених кластерах поступово зростає відповідно до вираженості позитивних уявлень про майбутнє. Множинне порівняння демонструє достовірну відмінність між групами 1, 2 і 5 на рівні $p=0,000$.

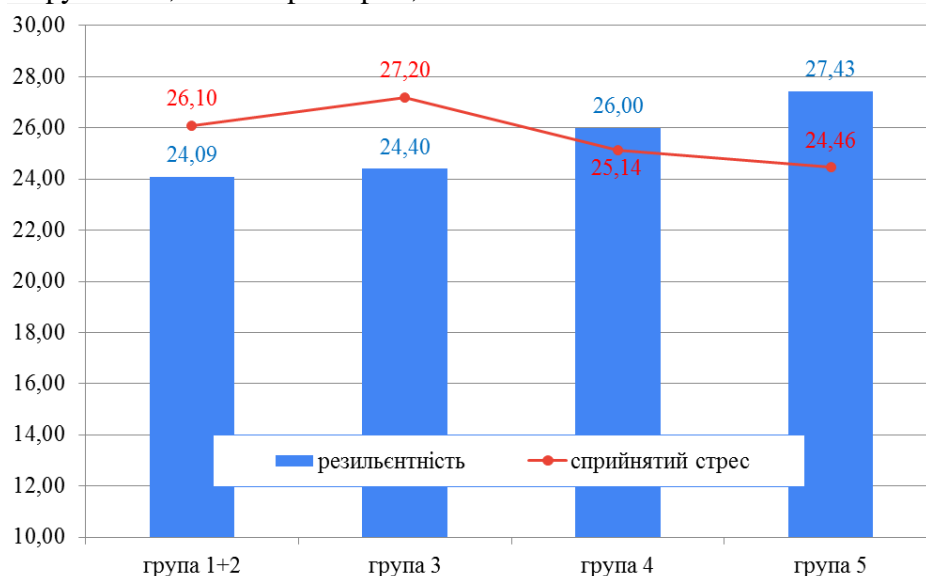


Рис. 1. Середні показники резильєнтності та сприйнятого стресу в групах з різними уявленнями про майбутнє

Виявлені відмінності стосуються всіх десяти пунктів методики CD-RISC. Це дає змогу

впевнено зробити висновок про тісний зв'язок резильєнтності з позитивними життєвими перспективами в кризовій ситуації. Для осіб, зданих бачити/будувати оптимістичний образ власного майбутнього, характерний високий рівень психологічної пружності та життєстійкості, що проявляється в адаптивності до змін; упевненості у своїй здатності досягти поставленої мети, долаючи будь-які перешкоди на шляху до неї; швидкому відновленні після негараздів. Вони вміють справлятися з болісними відчуттями, можуть зосередитись і зважено міркувати в стресовій ситуації, а також жартувати над проблемами. Вони вважають себе сильними, стійкими особистостями, яких не зупиняють невдачі, при цьому впевнені, що необхідність протистояти стресу робить їх ще сильнішими. Натомість особам, які не уявляють власного майбутнього в ситуації воєнного стану, усі ці характеристики властиві значно меншою мірою.

Виокремлені групи також достовірно відрізняються за рівнем *схильності до тривожності* ($p=0,025$) (див. табл. 1 і рис. 2). Найбільш благополучною виглядає група 5, тобто «оптимісти». У цьому випадку слід звернути увагу на відносно високий рівень тривожності в групі 4, що має нейтральні уявлення про майбутнє.

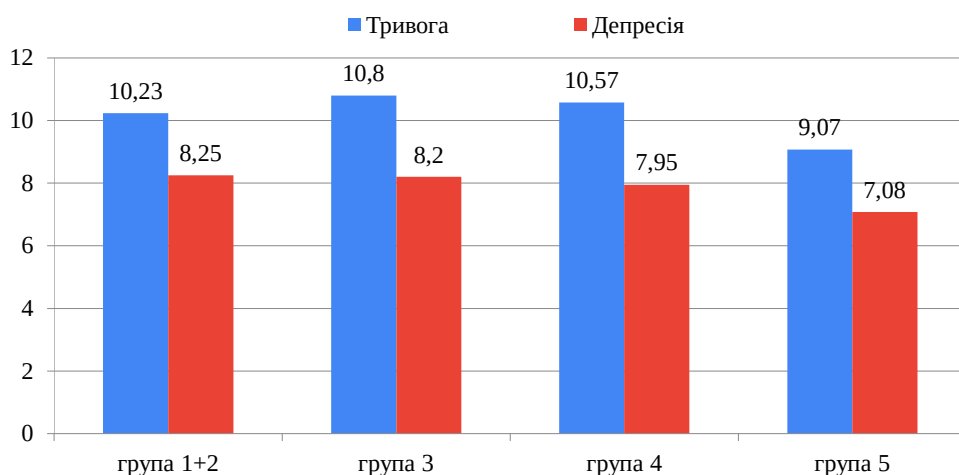


Рис. 2. Середні показники тривожності і депресії в групах з різними уявленнями про майбутнє

Попунктний аналіз результатів методики HADS показав, що особи з позитивними часовими перспективами (група 5) не схильні до тривожних думок (найменше серед інших груп, $p=0,003$); не відчувають фізіологічних проявів страху, таких як нервові тремтіння, спазми в животі і т. ін. ($p=0,011$); найменше почуваються напруженими або «на взводі» (не знаходять собі місця) ($p=0,036$).

Відмінності групи 4 полягають у виразному переживанні тривожних думок ($p=0,018$ порівняно з групою 5) та страху ($p=0,015$). Отже, терапевтичний ефект у цьому разі полягає не у сформованості перспектив майбутнього самих по собі, а саме в їхній позитивній спрямованості. Оптимістичні уявлення, уміння бачити добре навіть в умовах повномасштабної війни сприяють саморегуляції й оптимізації емоційного стану людини.

Інтегральний показник *депресивної симптоматики* в групах має лише тенденцію до відмінності ($p=0,074$). Проте аналіз окремих пунктів HADS показав, що представники групи 5 мають достовірно більшу здатність отримувати задоволення від звичних, повсякденних речей ($p=0,021$ порівняно з групою 1+2). Зокрема, вони зберегли здатність сміятися з веселих речей і бачити кумедний бік подій ($p=0,003$), розслаблятися, відволікатися за допомогою цікавої книжки чи відео ($p=0,006$). У кризових умовах вони зберігають радісні очікування від життя ($p=0,045$). Щодо всіх цих аспектів група 5 значуще відрізняється від групи 1+2 за даними множинного порівняння, тобто негативний ефект виявляється в тому, що в її членів немає планів на майбутнє.

Описані вище якості цілком укладаються в психологічний портрет оптимістичної особистості, а також свідчать про наявність емоційних ресурсів стресостійкості та стійкого подолання в ситуації життєвої кризи.

Середні показники *позитивного і негативного афектів* помітно відрізняються в

групах, але ця відмінність не сягає рівня статистичної значущості (p на рівні 0,70-0,87). Аналізуючи дані (див. табл. 1 і рис. 3), можна помітити нелінійну залежність: середні показники негативної і позитивної афективності в групі 2+1 наближені до таких у групі 4. Найбільш несприятливий емоційний стан властивий групі 3, найбільш сприятливий – групі 5. Цілком очікувано, що найменша вираженість позитивних емоцій та найбільша вираженість негативних емоцій в осіб, що мають песимістичні уявлення про майбутнє. У групі «оптимістів» спостерігаємо протилежну картину: порівняно високий показник позитивної афективності і низький – негативної; вузький «розкид» двох шкал ОПАНА може свідчити про досягнення певного емоційного балансу.

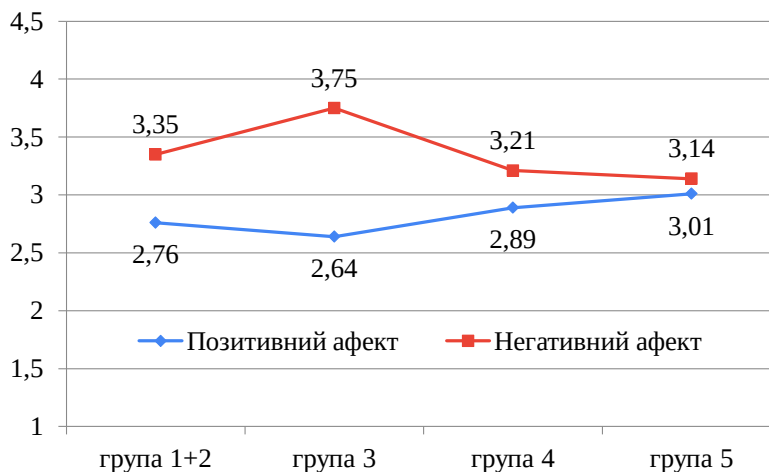


Рис. 3. Співвідношення позитивної і негативної афективності в групах з різними уявленнями про майбутнє

Слід зазначити, що виміри методики ОПАНА не є протилежними полюсами одного континууму – їх можна розглядати як окремі біопсихічні феномени, різновиди емоційної реактивності. Позитивний афект стосується відчуття енергійності, активності, залученості, його низький рівень виявляється в млявості і смутку. Негативний афект відображає рівень суб'єктивного дистресу; його низький показник свідчить про стан спокою та безтурботності (Кліманська, & Галецька, 2020). В усіх групах негативна афективність переважає над позитивною. Це відображає переживання гострого дистресу під час війни, що може мати низку руйнівних наслідків для психічного і фізичного здоров'я українців (Довгань, 2022).

Згадані вище дослідники часто звертають увагу на важливість диспозиційного оптимізму як ресурсу стійкості, що допомагає долати складні життєві обставини. Відомо, що надія на краще і віра в майбутнє дають людині необхідну енергію для дії, запобігають апатії й депресії, позитивно впливають на фізичне і психічне здоров'я в умовах стресу (Кіреєва, 2022). Дослідження українців уже під час війни показало, що оптимізм прямо і щільно корелює із життестійкістю, узгодженістю життєвої перспективи балансом позитивних і негативних емоцій (Лукова, 2023).

Означена тенденція потребує додаткового аналізу. Проведено процедуру дисперсійного аналізу щодо всіх дескрипторів методики ОПАНА та виявлено конкретні емоції, що супроводжують формування різних уявлень про майбутнє. Найвиразніші групові відмінності стосуються таких афективних переживань і станів: невпевненість ($F=5,46$ при $p=0,001$), гордість ($F=5,33$ при $p=0,001$), зниковілість ($F=4,51$ при $p=0,004$), діяльна активність ($F=4,02$ при $p=0,008$), пильність, уважність ($F=3,36$ при $p=0,019$), рішучість ($F=3,20$ при $p=0,023$), тривожність ($F=2,88$ при $p=0,036$), натхнення ($F=2,82$ при $p=0,039$), розгубленість ($F=2,44$ при $p=0,065$), виснаження і втома ($F=2,41$ при $p=0,067$). Середні оцінки груп представлено на рисунку 4.

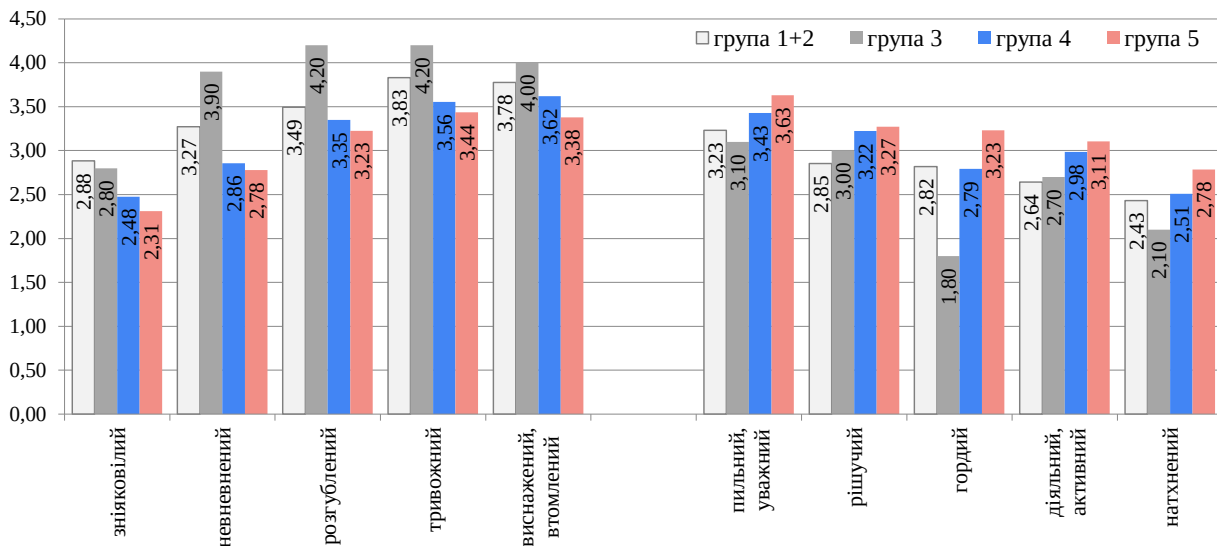


Рис. 4. Середні оцінки окремих дескрипторів Опитувальника позитивного і негативного афекту в групах з різними уявленнями про майбутнє

Проведений аналіз показав, що побудова оптимістичних життєвих перспектив в умовах війни супроводжується позитивними емоційними станами, які стимулюють діяльну активність людини: зосередженою рішучістю, енергійною наповненістю, почуттям гордості та натхнення. Натомість песимістичне бачення майбутнього супроводжується тривожністю, розгубленістю, невпевненістю, емоційним та енергетичним виснаженням. Отже, доцільно трактувати уявлення про майбутнє як стійкі когніції, що лежать в основі цілеспрямованої активності людини, її мотивації до дій.

Цікаво, що в цьому разі відсутність уявлень про майбутнє виглядає більш сприятливим чинником, ніж сформовані негативні перспективи (група 1+2 займає проміжне положення і за середніми показниками близька до групи 4).

Аналогічний груповий профіль отримано щодо рівня *сприйнятого стресу*. Група 3 має найвищі оцінки PSS-10 – її представники переважно сприймають життєву ситуацію, що склалася, як неконтрольовану, непередбачувану і нездоланну, таку що висуває до них надмірні вимоги. Натомість групи 4 і 5 сприймають життєві обставини як менш стресові, бачать більше можливостей для подолання труднощів. Група 1+2 займає проміжне положення (див. рис. 1).

Рівень сприйнятого стресу найвищий у респондентів з негативним баченням майбутнього і найнижчий – у групі з позитивним баченням (27,20 порівняно з 24,46). Дисперсійний аналіз не виявив значущої відмінності ($p=0,199$), що, найімовірніше, можна пояснити незначною чисельністю групи 3.

Дослідження також показало, що *інтенсивність травматичного досвіду* під час війни та окупації (кількість пережитих епізодів, які можна розглядати як потенційні джерела психологічної травматизації людини) значуще не впливає на формування уявлень про майбутнє (див. табл. 1). Отже, здатність до побудови оптимістичних перспектив майбутнього залежить більшою мірою від внутрішніх диспозицій (психологічних ресурсів життєстійкості людини), ніж від зовнішніх умов життя, якими б екстремальними і важкими вони не були.

Аналіз соціально-демографічних чинників. Розгляньмо соціально-демографічні чинники, які, імовірно, впливають на побудову уявлень про майбутнє (див. табл. 1). Попередній аналіз (див. табл. 2) показав, що вік значуще не впливає на здатність формувати життєві перспективи та їхню спрямованість. Інші параметри було проаналізовано на основі порівняння частотного розподілу респондентів (Хі-квадрат критерій Пірсона), у жодному випадку не виявлено значущої різниці:

- гендерні/статеві відмінності: $\chi^2=5,72$ при $p=0,127$,
- освіта: $\chi^2=16,13$ при $p>0,05$,
- місце проживання: $\chi^2=6,63$ при $p>0,05$,

- досвід зміни місця проживання під час війни: $X_i=1,65$ при $p>0,05$,
- професійна зайнятість чи втрата роботи під час війни $X_i=4,88$ при $p>0,05$.

Це підтверджує зроблений вище висновок про те, що механізми формування позитивних або негативних перспектив майбутнього зумовлені переважно внутрішніми, психологічними особливостями людини.

Висновки. Дослідження уявлень про майбутнє українців протягом першого півріччя повномасштабної війни показало, що 53,1% респондентів сприймали труднощі як тимчасові і вибудовували позитивні, оптимістичні життєві перспективи. В оптимістичних уявленнях про майбутнє можна простежити низку найбільш поширених тем: повернення довоєнного способу життя; відновлення втрачених соціальних зв'язків, воз'єднання з родиною і турбота про близьких; реалізація потреби рішучих життєвих змін; допомога іншим людям і суспільству; самовдосконалення та самореалізація (професійна, творча і т. ін.); бачення можливостей поліпшення особистого, соціально-політичного та економічного життя після перемоги; осмислення лиха як життєвого уроку, перегляд цінностей і пріоритетів; планування відпочинку, подорожей, покупок та інших приємних подій. Водночас 26,5% опитаних не змогли сформулювати бачення майбутнього після війни (через невизначеність ситуації, мінливість життєвих умов, невпевненість та постійне відчуття загрози).

Здатність до побудови життєвих перспектив, як і їхня спрямованість, не залежать від віку, статі, освіти, місця проживання респондентів, від досвіду вимушеної міграції, зміни чи втрати роботи. Вони також не залежать від кількості пережитих під час війни травматичних епізодів і рівня сприйнятого стресу. Усе це дає підстави стверджувати, що конструювання уявлень про майбутнє визначається переважно внутрішніми, психологічними особливостями людини, а не зовнішніми умовами життя, якими б екстремальними та важкими вони не були.

Порушення здатності будувати образ майбутнього пов'язане з низьким рівнем резильєнтності, високою вразливістю до стресових впливів. Несформованість, невизначеність життєвих планів і перспектив супроводжується вираженими депресивними проявами, найчастіше – апатією та ангедонією.

Песимістичне бачення майбутнього зазвичай зумовлює негативні стани: тривожність, розгубленість, невпевненість, психічне і фізичне виснаження. Зниження позитивної емоційності, відповідно, суттєво знижує рівень цілеспрямованої активності людини, її мотивації до дій, а отже здатність долати труднощі. Такі особи схильні сприймати життєву ситуацію як неконтрольовану, непередбачувану і нездоланну, що висуває до них надмірні вимоги. Що ж до емоційного балансу, то повна відсутність уявлень про майбутнє виглядає більш сприятливим чинником, ніж сформовані негативні перспективи.

Побудова нейтральних життєвих перспектив загалом сприяє стресостійкості і життєстійкості, але водночас супроводжується вираженістю тривожних думок і страхів, очікуванням негараздів. Передбачення можливих труднощів виконує адаптивну роль і певною мірою сприяє ефективному подоланню.

Для осіб, здатних у кризовій ситуації бачити оптимістичний образ майбутнього, характерний високий рівень життєстійкості і психологічної пружності (адаптивність до змін; упевненість у своїй спроможності та здатності досягти поставленої мети, долаючи перешкоди; швидке відновлення після негараздів; уміння справлятися з болісними відчуттями та жартувати з проблем). Уміння бачити добре в умовах війни сприяє саморегуляції емоційного стану, збалансованості позитивного і негативного афектів. Побудова оптимістичних життєвих перспектив супроводжується позитивними емоціями, як стимулюють діяльну активність людини. Крім того, збереження радісних очікувань щодо життя допомагає отримувати задоволення від повсякденних речей, знімати напруження, відволікатися та розслаблятися у важкій ситуації. Отже, формування детальних позитивних планів на майбутнє, що є ресурсом подолання важких життєвих ситуацій, можна розглядати як дієвий засіб психологічної допомоги.

Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні динаміки життєвих перспектив упродовж більш тривалого періоду (коли адреналіновий пік початку 2022 р. поступово спав, а війна стала сприйматися не як тимчасова трагедія, а як звична реальність повсякденного життя), а також у визначенні психологічних чинників, які забезпечують

здатність людини будувати позитивний образ майбутнього в екстремальних умовах.

Список використаних джерел

- Вельдбрехт, О. О., & Тавровецька, Н. І. (2022). Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*, 2(25), 16–27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
- Довгань, Н. (2022). Надзвичайні ситуації і психологічне благополуччя: індикатори стану. *Проблеми політичної психології*, 12(26), 31–44. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol26-Year2022-116>
- Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Київ: Педагогічна думка.
- Кіреєва, З. О. (2022). Предиктори резильєнтності та оптимізму в осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-COV-2. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*, 1, 5–11. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-1-1>
- Кліманська, М. Б., & Галецька, І. І. (2020). Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS. *Психологічний часопис*, 6(4), 119–132. doi: 10.31108/1.2020.6.4.10
- Лукова, С. В. (2023). Валідизація української версії Методики диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test-Revised – LOT-R). *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*, 1, 47–55. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-6>
- Титаренко, Т. М. (2017). Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*, 5(19), 3–10. URL: <https://politpsy.org/index.php/popp/issue/view/7/7>
- Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10). *Український ревматологічний журнал*, 80(2), 66–72. <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>
- Atance, C., & O'Neill, D. K. (2001). Episodic future thinking. *Trends in Cognitive Sciences*, 5(12), 533–539. [https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(00\)01804-0](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(00)01804-0)
- Burzynska, B., & Stolarski, M. (2020). Rethinking the Relationships Between Time Perspectives and Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 11, 1033. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01033
- D'Argembeau, A., & Mathy, A. (2011). Tracking the construction of episodic future thoughts. *Journal of Experimental Psychology: General*, 140(2), 258–271. <https://doi.org/10.1037/a0022581>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cole, S. N., & Berntsen, D. (2016). Do future thoughts reflect personal goals? Current concerns and mental time travel into the past and future. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 69(2), 273–284. <https://doi.org/10.1080/17470218.2015.1044542>
- Connor, K., & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. doi: 10.1002/da.10113
- Cunningham, K. F., Zhang, J. W., & Howell, R. T. (2015). Time perspectives and subjective well-being: A dual-pathway framework. In M. Stolarski, N. Fieulaine, W. van Beek (Eds.), *Time perspective theory: Review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 403–415). Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_26.
- Przepiorka, A., & Sobol-Kwapinska, M. (2021). People with Positive Time Perspective are More Grateful and Happier: Gratitude Mediates the Relationship Between Time Perspective and Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 22, 113–126. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00221-z>
- Roderer, A., Watson, L. A., & Bohn, A. (2022). Remembering future life goals: Retrospective future thinking affects life goal qualities. *Acta Psychologica*, Article 103582. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103582>
- Seginer R. (2015). Future Orientation and Psychological Well-Being in Adolescence: Two Multiple-Step Models. In A. Kostić, D. Chadee (Eds.) *Time Perspective: Theory and Practice* (pp. 339–363). London: Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1057/978-1-137-60191-9>
- Senyk, O., Abramov, V., Bedan V., Bunas, A., Hrechkosii, M., Lutsenko, O., Mandzyk, T., & Wittmann, M. (2022). Differences in Time Perspectives Measured under the Dramatically Changing Socioeconomic Conditions during the Ukrainian Political Crises in 2014/2015. *International Journal of*

Environmental Research and Public Health, 19, 7465. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127465>

Stolarski, M., Krężolek, K., & Witowska, J. (2017). Temperamental basis of a balanced temporal perspective: The mediating role of temporal metacognition. *Educational Psychology*, 54(12), 13–28. doi: 10.5604/01.3001.0011.7844

Webster, J. D., Bohlmeijer, E. T., & Westerhof, G. J. (2014). Time to flourish: The relationship of temporal perspective to well-being and wisdom across adulthood. *Aging & Mental Health*, 18(8), 1046–1056. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.908458>

Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>

References

Atance, C., & O'Neill, D. K. (2001). Episodic future thinking. *Trends in Cognitive Sciences*, 5(12), 533–539. [https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(00\)01804-0](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(00)01804-0) (in English)

Burzynska, B., & Stolarski, M. (2020). Rethinking the Relationships Between Time Perspectives and Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 11, 1033. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01033 (in English)

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404> (in English)

Cole, S. N., & Berntsen, D. (2016). Do future thoughts reflect personal goals? Current concerns and mental time travel into the past and future. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 69(2), 273–284. <https://doi.org/10.1080/17470218.2015.1044542> (in English)

Connor, K., & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. doi: 10.1002/da.10113 (in English)

Cunningham, K. F., Zhang, J. W., & Howell, R. T. (2015). Time perspectives and subjective well-being: A dual-pathway framework. In M. Stolarski, N. Fieulaine, W. van Beek (Eds.), *Time perspective theory: Review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 403–415). Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_26 (in English)

D'Argembeau, A., & Mathy, A. (2011). Tracking the construction of episodic future thoughts. *Journal of Experimental Psychology: General*, 140(2), 258–271. <https://doi.org/10.1037/a0022581> (in English)

Dovgan, N. O. (2022). Nadzvychaini sytuatsii i psykholohichne blahopoluchchia: indykatory stanu [Emergency situations and mental distress: indicators for stress states]. *Problemy politychnoi psykholohii* [Problems of Political Psychology], 12(26), 31–44. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol26-Year2022-116> (in Ukrainian)

Kireieva, Z. O. (2022). Predyktory rezylitentnosti ta optymizmu u osib riznoho viku pid chas prozhyvannia pandemii SARS-SOV-2. [Predictors of Resilience and Optimism in Individuals of Different Ages During the COVID-19 Pandemic] *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii «Psykholohichni nauky» – Scientific Bulletin of KSU. Series Psychological Sciences*, 1, 5–11. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-1-1> (in Ukrainian)

Klimanska, M. B., & Haletska, I. I. (2020). Psykhometrychna kharakterystyka opytyvalnyka pozytyvnoho i nehatyvnoho afektu (OPANA), rozroblenoho na osnovi metodyky PANAS [Psychometric Characteristics of the Questionnaire on Positive and Negative Affects (OPANA), Based on the PANAS Scales]. *Psykholohichni chasopys* [Psychological Journal], 6(4), 119–132. doi: 10.31108/1.2020.6.4.10 (in Ukrainian)

Lukova S. V. (2023). Validation of the Ukrainian Version of the Life Orientation Test-Revised – LOT-R. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii «Psykholohichni nauky» – Scientific Bulletin of KSU. Series Psychological Sciences*, 1, 47–55. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-6> (in Ukrainian)

Przepiorka, A., & Sobol-Kwapinska, M. (2021). People with Positive Time Perspective are More Grateful and Happier: Gratitude Mediates the Relationship Between Time Perspective and Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 22, 113–126. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00221-z> (in English)

Roderer, A., Watson, L. A., & Bohn, A. (2022). Remembering future life goals: Retrospective future thinking affects life goal qualities. *Acta Psychologica*, Article 103582. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103582> (in English)

Seginer, R. (2015). Future Orientation and Psychological Well-Being in Adolescence: Two Multiple-Step Models. In A. Kostić, D. Chadee (Eds.), *Time Perspective: Theory and Practice* (pp. 339–363). London: Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1057/978-1-137-60191-9> (in English)

Senyk, O., Abramov, V., Bedan, V., Bunas, A., Hrechkosii, M., Lutsenko, O., Mandzyk, T., & Wittmann, M. (2022). Differences in Time Perspectives Measured under the Dramatically Changing Socioeconomic Conditions during the Ukrainian Political Crises in 2014/2015. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 7465. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127465> (in English)

Shkolina, N. V., Shapoval, I. I., Orlova, I. V., Kedyk, I. O., & Stanislavchuk, M. A. (2020). Adaptatsiia ta validizatsiia ukrainomovnoi versii shkaly stresostynosti Konнора–Devydsona-10 (CD-RISC-10) [Adaptation and Validation of the Ukrainian Version of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10)]. *Ukrainian Journal of Rheumatology*, 80(2), 66–72. <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236> (in Ukrainian)

Stolarski, M., Krężolek, K., & Witowska, J. (2017). Temperamental basis of a balanced temporal perspective: The mediating role of temporal metacognition. *Educational Psychology*, 54(12), 13–28. doi: 10.5604/01.3001.0011.7844 (in English)

Tytarenko, T. M. (2017). Osobystist pered vyklykamy viiny: psykholohichni naslidky travmatyzatsii [Personality in the Face of War Challenges: Psychological Consequences of Trauma]. *Problemy politychnoi psykholohii* [Problems of Political Psychology], 5(19), 3–10. <https://politpsy.org/index.php/popp/issue/view/7/7> (in Ukrainian)

Veldbrekht, O. O., & Tavrovetska, N. I. (2022). Shkala spryiniatoho stresu (PSS-10): adaptatsiia ta aprobatsiia v umovakh viiny [Perceived Stress Scale (PSS-10): Adaptation and Approbation in the War Circumstances]. *Problemy suchasnoi psykholohii* [Problems of modern psychology], 2(25), 16–27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>(in Ukrainian)

Webster, J. D., Bohlmeijer, E. T., & Westerhof, G. J. (2014). Time to flourish: The relationship of temporal perspective to well-being and wisdom across adulthood. *Aging & Mental Health*, 18(8), 1046–1056. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.908458>(in English)

Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271> (in English)

Zlyvkov, V. L., Lukomska, S. O., & Fedan, O. V. (2016). *Psyhodiagnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiakh* [Psychodiagnostics of Personality in Crisis Life Situations]. Kyiv: Pedahohichna dumka. (in Ukrainian)