

УДК 159.923

DOI: <https://doi.org/10.18524/2707-0409.2022.1-2.286663>

**Добриніна Ірина Вікторівна**, аспірант кафедри диференціальної та спеціальної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова.

**e-mail:** irinadibrynina@gmail.com

**ORCID ID** 0000-0002-8158-3839

## **РЕСУРСНІСТЬ ОБРАЗУ СВІТУ МАЙБУТНЬОГО У СТРАТЕГІЯХ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ФОРМУВАННІ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ**

В статті надано результати емпіричного дослідження ресурсності образу світу майбутнього у стратегіях подолання стресу та формуванні індивідуальної часової перспективи. Описано особливості внутрішньої структури образу світу майбутнього, які може служити предиктором вибору особистістю способів стресреагування та орієнтації у темпоральній динаміці. Показано, що позитивне та активне ставлення до майбутнього дає можливість респондентам діяти стосовно майбутніх стресорів шляхом переоцінки ситуації, переведення фокусу уваги з негативних аспектів на позитивні, відходу від її небезпечного впливу. Визначено, що для того щоб орієнтація на майбутнє була виразною та реалізовувала цілеспрямованість особистості, необхідними складовими образу світу майбутнього виступає чіткість контурів майбутнього та активність зусиль з його відбудови.

Показано, що важливим аспектом феномену образу майбутнього є його роль у подоланні стресу та формуванні індивідуальної часової перспективи. Розгортання повномасштабних бойових дій на території України призвело до того, що індивідуальний часовий горизонт особистого планування став короткостроковим. Люди перебувають у стані гострого стресу. Позитивне ставлення до майбутнього сприяє ефективності діяльності особистості та створює когнітивні, адаптаційні та контекстні ресурси. Це сприяє поліпшенню психічного здоров'я людини. Питання ресурсності позитивної репрезентації образу майбутнього в психологічній науці мало досліджене.

Мета статті – представити результати емпіричного дослідження ресурсності образу майбутнього в стратегіях подолання стресу та формування індивідуальної часової перспективи.

Результати дослідження. Особливості внутрішньої структури образу майбутнього визначаються через такі компоненти: Ясність майбутнього, Надійність Майбутнього, Позитивність Майбутнього та Активність Майбутнього.

Показано, що компоненти образу майбутнього мають безпосередній вплив на копінг-стратегії: Розширення погляду на проблему, Пошук ресурсів, Зосередженість на позитиві та зворотній вплив на копінг-стратегію, Відмова від дії.

Встановлено, що компоненти образу майбутнього мають прямий вплив на складову «Майбутнє» в часовій перспективі та зворотний вплив на складову «Майбутнє негативне» в часовій перспективі.

Зроблено висновок, що позитивне та активне ставлення до майбутнього дає змогу респондентам діяти щодо майбутніх стресорів шляхом переоцінки ситуації, переміщення фокусу уваги з негативних аспектів на позитивні та відходу від її небезпечного впливу.

Зазначається, що для того, щоб спрямованість у майбутнє була виразною та реалізовувала цілеспрямованість особистості, необхідна чіткість контурів майбутнього та активні зусилля щодо його перебудови.

Перспективами подальших досліджень буде вивчення та виявлення конструкту «Типи копінгів в часовій перспективі», який можна визначити як взаємодію особистості зі стресом у часовому контексті.

**Ключові слова:** образ світу майбутнього, цілі майбутнього, копінг-ресурси, копінг-стратегії, часова перспектива, оптимізм, психічне здоров'я.

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах поняття «майбутнє» набуває провідного значення не тільки як наукова категорія, але й стає ключовим у повсякденній свідомості. Психологічний генезис образу майбутнього полягає в тому, що будучи цілісним уявленням особистості про майбутнє, воно постійно впливає на поведінку, діяльність, а також її емоційний стан особистості, її фізичне та психічне здоров'я та адаптивність. В образі майбутнього відбувається зіставлення образу реального життя з образом бажаного життя особистості. Процес формування образу майбутнього – це не тільки бачення кінцевого результату, а й вплив на оцінку реалізації поведінки, консолідацію моральних, вольових, інтелектуальних зусиль для реалізації власних очікувань, що підкреслює суб'єктивний характер цього процесу.

Сучасна людина живе в середовищі тотальних та стрімких змін, що, зрозуміло, відбивається і на її репрезентаціях майбутнього – тобто створення образу майбутнього, яке все частіше описується в термінах невизначеності, непрозорості та непередбачуваності. В Україні невпевненість у майбутньому завжди була однією серед найхарактерніших ознак сучасного життя, яку люди, перш за все пов'язують не тільки з реалізацією своїх ідеалів, а й з побоюваннями щодо майбутньої долі своїх дітей, внуків, за майбутнє людства. Розгортання на території України повномасштабних військових дій, призвело до того, що життя кожного громадянина, який проживає у нашій державі опинилося у смертельній небезпеці, а індивідуальний часовий горизонт планування став гранично короткотерміновим. Ці умови можна охарактеризувати як гострий стрес, а виходячи з того, що копінг є універсальною відповіддю особистості на стрес, вивчення ролі репрезентацій майбутнього у подоланні стресу є важливим аспектом феномену образу світу майбутнього [21].

Широкий ряд дослідників у своїх теоретичних та емпіричних розробках, торкаючись проблеми конструювання образу світу майбутнього, відзначає, що взаємовідношення між ставленням до майбутнього та копінг-поведінкою і часовою перспективізацією в процесі індивідуального і соціального функціонування людини знаходить свій зміст у багатьох сферах життєдіяльності особистості, зокрема у подоланні стресових ситуацій (Н. Садех і Р. Карніоль (2012), Д. Гілі (2014), Т. Віллс (2001), Л.В. Чуа (2015), Т.Л. Мільфонт (2015), П.Е. Хосе (2015), Л. Нес (2006), С. Сегерстром (2006), К. Рамірес-Маестре (2012), Р. Естеве (2012), А.Е. Лопес (2012), К. Карвер (2010), Дж. Гейнз (2010) та побудові

часової перспективи (Н.О. Войтович (2013), В. В. Коширець (2015), К.І. Шкарлатюк (2015) Р. Хавула (2015)) [1, 4, 16, 17, 18, 19, 23, 24, 25].

Під копінг-стратегіями розуміються фіксовані способи подолання стресових ситуацій. Схильність до використання тих чи інших стратегій подолання, а також їх результативність являють собою не інваріантні характеристики, а обумовлені системними взаємозв'язками між проблемами, ресурсами і доступними стратегіями в динамічній структурі життєдіяльності особистості.

В рамках нашого дослідження ресурсності образу майбутнього особистості одним із найважливіших прогнозів подолання стресів є позитивний атиюд до майбутнього [5]. К. Карвер і М. Шейєр розглядають в цій якості оптимізм [16]. Подібна установка сприяє активності та ефективній діяльності суб'єкта, та може надати когнітивні, адаптаційні та контекстуальні ресурси, які здатні за даними К. Карвера та Дж. Гейнза сприяти кращому психічному здоров'ю [17].

Інші складові образу світу майбутнього потребують не меншої уваги у даному контексті – як предиктори подолання особистістю стресових ситуацій.

Вивчення образу світу майбутнього особистості вимагає його розгляду не тільки як окремого, хоча й комплексного феномену, а в ширшому контексті, поряд з іншими темпоральними конструктами: минулим та теперішнім. Таку можливість дає впровадження в актуальне дослідження поняття про часову перспективу, яке одним із важливих понять, що вивчаються на психологічному рівні відображення часу.

За визначенням Ф. Зімбардо та Дж. Бойда, часова перспектива – це несвідомий процес, в результаті якого неперервний потік особистого і соціального досвіду розподіляється по часовим категоріям, або рамкам, які допомагають впорядковувати, узгоджувати і надавати сенс подіям. Автори запропонував факторну модель ставлення до часу, охарактеризувавши наступні фактори: «Негативне минуле», «Позитивне минуле», «Гедоністичне сьогодення», «Фаталістичне сьогодення» і «Майбутнє». Фактично, ці фактори – тимчасові зони, в яких «живуть люди». Поєднання часових орієнтацій буде адаптивним і оптимальним для психічного і фізіологічного здоров'я людини лише при здатності гнучко переходити від однієї часової орієнтації до іншої відповідно до вимог ситуації, потреб і цінностей індивіду [15, 26].

В українській психології проблема часової перспективи досліджувалась переважно в рамках теорій про життєвий шлях (В.А. Роменець (1989), Т.М. Титаренко (2010), В.Г. Панок (2014), Б.Й. Цуканов (1985), З.О. Кіреєва (2012)) [9, 11, 7, 13].

Однією з найчастіше цитованих концепцій часової перспективи в українській психології є причинно-цільова концепція, розроблена Є.І. Головахою та О.О. Кроніком [2]. Ключове становище цієї концепції визначають так: психологічний час формується виходячи з переживання особистістю детермінаційних зв'язків між основними подіями її життя. Специфіка

детермінації людського життя у тому, що, поруч із причинної обумовленістю наступних подій попередніми (детермінація минулим), має місце і детермінація майбутнім, тобто цілями та передбачуваними результатами життєдіяльності. Такі причинні цільові зв'язки є одиницями аналізу психологічного часу особистості. А концепція, розроблена на цій основі, почала називатися «причинно-цільовою».

Незважаючи на нечисленні публікації, що присвячені кореляціям часової перспективи з деякими параметрами подолання стресу, в розглянутих емпіричних дослідженнях не було виявлено даних, що стосуються взаємозв'язків репрезентацій образу світу майбутнього з параметрами копінг-стратегій та часової перспективи.

**Мета статті** - представити результати емпіричного дослідження ресурсності образу світу майбутнього у стратегіях подолання стресу та формуванні індивідуальної часової перспективи.

**Результати дослідження.** Для дослідження образу світу майбутнього була створена авторська методика на основі семантичного диференціалу. Результати дослідження за методикою репрезентуються у вигляді профілю за вимірами образу світу майбутнього. Інтегральний показник - коефіцієнт розбалансованості образу світу майбутнього – обчислювався як середнє арифметичне значення абсолютних відхилень від нейтрального положення кожного виміру за усіма вимірами методики. Вивчалась внутрішня структура цього образу шляхом виділення провідних семантичних категорій, що характеризують його та виявлення взаємовідношень між ними.

Отримана чотирьохкомпонентна модель пояснювала 52,672 % дисперсії, яка складалась з наступних складових «Очевидність майбутнього», «Надійність майбутнього», «Позитивність майбутнього» та «Активність майбутнього».

Змістовний аналіз показників, що увійшли до компоненти «Очевидність майбутнього» дозволяє розцінювати її як таку, що характеризує сприйняття майбутнього як яскравого, доброго, довгочасного, ніжнього, повторюваного, щасливого, великого, відкритого, чистого, густого, світлого.

Компонента «Надійність майбутнього» описує силу, сталість, корисність, упорядкованість, плавність, простоту та повільність майбутнього.

Компонента «Позитивність майбутнього» характеризує ставлення до майбутнього як до легкого, частого, пристрасного, веселого, оптимістичного, красивого, теплого періоду життя.

Репрезентації компоненти «Активність майбутнього» стосувалися ставлення до майбутнього як до чогось активного, гучного, приємного.

Визначено особливості внутрішньої структури образу світу майбутнього. Показано, що вона складаються з наступних складових «Очевидність майбутнього», «Надійність майбутнього», «Позитивність майбутнього» та «Активність майбутнього».

Для визначення стратегій подолання було використано опитувальник способів подолання WOCQ, адаптований Н.В. Родіною на українській популяції.

Він дозволяє вимірювати поведінки подолання в ситуаціях загрози життю та загрози самоактуалізації [8]. У застосованій нами версії виокремлено шкали, специфічні для майбутніх стресових ситуацій.

*Свідоме* ставлення до таких смислових категорій як «Минуле негативне», «Теперішнє фаталістичне», «Майбутнє», «Минуле позитивне», «Теперішнє гедоністичне» визначалось за допомогою Опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI), адаптована О. Сенік [10] українською мовою. За допомогою експлораторного і конфірмаційного факторних аналізів авторкою була підтверджена п'ятифакторна структура української версії опитувальника Ф. Зімбардо, яка в цілому відповідає факторній структурі оригіналу, що свідчить про її валідність, а зміни, внесені у факторну структуру опитувальника, не порушують його загальної концепції, а відображають етнокультурну особливість української вибірки.

В Таблиці 1. наведено коефіцієнти простої лінійної регресії, що описують ефект компонент образу світу майбутнього на копінг-стратегії

Таблиця 1.

**Ефект компонент образу світу майбутнього на копінг-стратегії**

Копінг-стратегії	Компонента			
	1	2	3	4
Непряме або уявне відреагування	0,005	0,014	-0,038	0,045
Розширення погляду на проблему	0,143**	-0,065	0,082	-0,027
Пошук ресурсів	0,041	0,140**	-0,079	-0,042
Відмова від дій	-0,041	-0,016	0,079	-0,124*
Аналіз та вирішення проблеми	-0,031	-0,013	0,057	0,024
Фокусування на позитиві	0,002	-0,082	0,169**	0,123*
Особистісна трансформація	-0,063	0,059	-0,086	-0,043

**Примітка 1:** 1 – Очевидність майбутнього, 2 – Надійність майбутнього, 3 – Позитивність майбутнього, 4 – Активність майбутнього.

**Примітка 2:** знаком \* позначені статистично значущі предиктори на рівні  $p < 0,05$ ; знаком \*\* – на рівні  $p < 0,01$ .

Виходячи з таблиці, показано, що серед компонент образу світу майбутнього статистично значущими ефектами характеризуються наступні предиктори: компонента «Очевидність майбутнього» виявила прямий ефект стосовно копінг-стратегії «Розширення погляду на проблему» ( $\beta = 0,143$ ;  $p = 0,004$ ), компонента «Надійність майбутнього» виявила прямий ефект стосовно такої компоненти як «Пошук ресурсів» ( $\beta = 0,140$ ;  $p = 0,005$ ), компонента «Позитивність майбутнього» виявила прямий ефект стосовно копінг-стратегії «Фокусування на позитиві» ( $\beta = 0,169$ ;  $p = 0,001$ ), і наостанок компонента «Активність майбутнього» виявила прямий ефект стосовно копінг-

стратегії «Фокусування на позитиві» ( $\beta = 0,123$ ;  $p = 0,013$ ) та зворотний ефект стосовно копінг-стратегії «Відмова від дії» ( $\beta = -0,124$ ;  $p = 0,013$ ).

У рамках свого дослідження О.Л. Луценко та Д.О. Шапошник [6] зазначають що передбачення майбутнього засноване на імовірнісному співвідношенні елементів та інформації про актуальну ситуацію Шкала «Розширення погляду на проблему» характеризує формування нового бачення проблемної ситуації, розкриття нових аспектів проблеми як-то: її причин, її наслідків, її резонування із цінностями респондента. Відповідно це нове прогностичне бачення базується на баченні контурів майбутнього як більш чітких та конкретних.

Пошук ресурсів як провідну стратегію копінгу цілком можна розглядати як реалізацію такої компоненти образу майбутнього, як його надійність. Е. Баум та Дж.Е. Сінгер відводять копінг-ресурсам роль «соціальної та психологічної профілактики» [14, р. 344], що здатна зменшити вірогідність пов'язаних зі стресом захворювань. Саме це дає можливість розглядати у якості копінг-ресурсу процес наділення образу майбутнього рисами стабільності та надійності.

Позитивне та активне ставлення до майбутнього дає можливість респондентам діяти стосовно майбутніх стресорів шляхом переоцінки ситуації, переведення фокусу уваги з негативних аспектів на позитивні, відходу від її небезпечного впливу. Вказану закономірність можна розглядати як прояв позитивного функціонування особистості яке розглядається як «взаємозв'язок психологічного благополуччя та життєстійкості» [20, р. 326].

Зворотний ефект створення образу активного майбутнього стосовно копінг-стратегії «Відмова від дії» свідчить про те, що при активній футуроімажинації пасивні копінг-стратегії відкидаються.

Визначено, що коефіцієнт розбалансованості образу світу майбутнього виявив наступні статистично значущі ефекти на наступні показники копінг-стратегій: пошук ресурсів ( $\beta = -0,280$ ;  $p < 0,001$ ), аналіз та вирішення проблеми ( $\beta = -0,115$ ;  $p = 0,021$ ), непряме або уявне відреагування ( $\beta = -0,169$ ;  $p = 0,001$ ) та фокусування на позитиві ( $\beta = -0,313$ ;  $p < 0,001$ ). Очевидно, що гармонічний, узгоджений образ світу майбутнього є підґрунтям для формування ефективного подолання майбутніх стресорів.

В Таблиці 2. наведено коефіцієнти простої лінійної регресії, що описують ефект компонент образу світу майбутнього на часову перспективу.

Таблиця 2.

**Ефект компонент образу світу майбутнього на часову перспективу**

Часова перспектива	Компонента			
	1	2	3	4
Минуле негативне	0,045	-0,136*	0,005	0,008
Теперішнє фаталістичне	-0,073	0,029	0,054	0,035
Майбутнє	0,113*	-0,016	-0,004	0,156**

Минуле позитивне	-0,078	-0,032	0,068	0,032
Теперішнє гедоністичне	-0,042	-0,025	-0,093	0,023

**Примітка 1:** 1 – Очевидність майбутнього, 2 – Надійність майбутнього, 3 – Позитивність майбутнього, 4 – Активність майбутнього.

**Примітка 2:** знаком \* позначені статистично значущі предиктори на рівні  $p < 0,05$ ; знаком \*\* – на рівні  $p < 0,01$ .

У першу чергу звертає на себе увагу той факт, що серед предикторів показника «Майбутнє» статистично значущими прямими ефектами характеризуються наступні компоненти: «Очевидність майбутнього» ( $\beta = 0,113$ ;  $p = 0,023$ ) та «Активність майбутнього» ( $\beta = 0,156$ ;  $p = 0,002$ ) і наостанок компонента «Надійність майбутнього» виявила зворотний ефект стосовно показника «Минуле негативне» ( $\beta = -0,136$ ;  $p = 0,006$ ). В даному випадку при зіставленні з методикою ZTPІ підтверджує свою критеріальну валідність авторська методика «Методика оцінки образу світу майбутнього». Відповідно до О. Сенік [10] шкала «Майбутнє» – вимірює загальну орієнтацію на майбутнє. Ця шкала передбачає, що у поведінці домінує докладання зусиль заради поставлених цілей і можливих винагород у майбутньому. Отже, для того, щоб орієнтація на майбутнє була виразною та реалізовувала цілеспрямованість особистості, необхідними складовими образу світу майбутнього виступає чіткість контурів майбутнього та активність зусиль з його відбудови. В свою чергу шкала «Негативне минуле» відображає загальне негативне, відразливе сприйняття власного минулого. Завдяки реконструктивній природі минулого, таке негативне відношення може бути обумовлене як справжнім досвідом неприємних чи травмуючих моментів, так і негативною реконструкцією не вкрай складних ситуацій, або ж поєднанням обох варіантів. Чим більш надійним вважається майбутнє тим менш концентрується індивід на негативних аспектах минулого. Ці кореспондує з думкою Дж.Г. Міда [22] про те, що майбутнє невідоме, але орієнтація на майбутнє з будь-якої поточної ситуації ніколи не є незалежним від контексту, адже майбутнє вже є в теперішньому, оскільки основа будь-якої траєкторії закладена в минулому; воно є в минулому та сьогодні не лише на рівні біографічного часу, а й на рівні сімейного та історичного часу.

Визначено, що коефіцієнт розбалансованості образу світу майбутнього виявив наступні статистично значущі ефекти на показники часової перспективи: «Минуле негативне» ( $\beta = 0,123$ ;  $p = 0,013$ ) та «Майбутнє» ( $\beta = -0,147$ ;  $p = 0,003$ ). Це також виступає підтвердженням критеріальної валідності «Методики оцінки образу світу майбутнього», а саме другого коефіцієнту розбалансованості, або коефіцієнту розбалансованості образу майбутнього. Відповідно, гармонічний, узгоджений образ світу майбутнього сприяє докладанню зусиль заради поставлених цілей і можливих винагород у майбутньому.

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** Таким чином, визначено ресурсність образу світу майбутнього для копіювання і забезпечення

індивідуальної часової перспективи. Показано, що позитивне та активне ставлення до майбутнього дає можливість респондентам діяти стосовно майбутніх стресорів шляхом переоцінки ситуації, переведення фокусу уваги з негативних аспектів на позитивні, відходу від її небезпечного впливу. Зазначено, що у якості копінг-ресурсу виступає футуроімажинація надійності, а при активній футуроімажинації пасивні копінг-стратегії відкидаються. Визначено, що для того щоб орієнтація на майбутнє була виразною та реалізовувала цілеспрямованість особистості, необхідними складовими образу світу майбутнього виступає чіткість контурів майбутнього та активність зусиль з його відбудови.

Перспективами подальшого дослідження стане дослідження та виокремлення конструкту «Види копіngu у часовій перспективі», який можна визначити як взаємодію особистості зі стресом в темпоральному контексті. Емпіричних досліджень, що пов'язують компоненти образу світу майбутнього з видами копіngu у часовій перспективі нами виявлено не було.

#### Список літератури

1. Войтович Н. О. Специфіка образу майбутнього в дискурсі життєвої перспективи у старшокласників. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2013. Вип. 22 (1). С.122-129.
2. Головаха Е. И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Изд-во «Наукова думка», Киев. 1984. 272 с.
3. Кіреєва З.О. Проявлення феномену "нереалістичного оптимізму" в студентських репрезентаціях-проекуваннях життєвого шляху. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2012. Вип. 17(5). С. 48-56.
4. Коширець В. В., Шкарлатюк К. І. Самофутурування як чинник самореалізації студентів з порушеннями розвитку. *Психологія: реальність і перспективи*. 2015. № 4. С.129-132.
5. Кременчуцька М. К., Добриніна І. В. Оптимістичне відношення до життя як активуючий ресурс особистості (ортобіотичний підхід). *Дослідження психології ортобіоту людини : монографія / за заг. наук ред проф Н.В. Родіни*. Київ : Видавництво Ліра-К, 2021. С. 36-57.
6. Луценко О. Л., Шапошник Д. О. Зв'язок головних життєвих рішень особистості зі світоглядом, спогадами про історичні події та прогнозуванням майбутнього у людей різного віку. *Вісник Харк. нац. ун-ту імені ВН Каразіна*. 2010. Вип. 902. С.170-174.
7. Панок В.Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2014. № 2 (12). С. 146-151.
8. Родіна Н. В. Психометричний аналіз і стандартизація опитувальника WOCQ для вивчення долаючої поведінки в умовах екстремального стресу. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2010. № 15 (11). С. 137–147.
9. Роменець В.А. Жизнь и смерть в научном и религиозном истолковании: моногр. К. : Здоров'я, 1989. 192 с.
10. Сенік О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTP1). *Соціальна психологія*. 2012. № (1/2). С. 51-52.
11. Титаренко Т. Життєвий шлях особистості в постмодерністському дискурсі. *Психологія особистості*. 2010. № 1. С. 11-18.
12. Хавула Р. Роль особистісної автономії у побудові життєвої перспективи в юнацькому віці. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*. 2015. Вип. 35. С. 313-323.



13. Цуканов Б.И. Анализ ошибки восприятия длительности. *Вопросы психологии*. 1985. № 3. С. 149 - 153.
14. Baum A. Psychosocial aspects of health, stress, and illness. *Cognitive social psychology*. New York: Elsevier, 1982. P. 307-356.
15. Boniwell I., Zimbardo P.G. Balancing Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning. *Positive psychology in practice*. New Jersey: John Wiley & Sons, 2004. P. 165-178.
16. Carver C. S., Scheier M. F. Control processes and self-organization as complementary principles underlying behavior. In *The Dynamic Perspective in Personality and Social Psychology*. 2002. P. 304-315.
17. Carver C. S., Scheier M. F., & Segerstrom S. C. Optimism. *Clinical psychology review*. 2010. Is. 30(7). P. 879-889.
18. Chua L. W., Milfont T. L., & Jose P. E. Coping skills help explain how future-oriented adolescents accrue greater well-being over time. *Journal of youth and adolescence*. 2015 Is. 44(11). P. 2028-2041.
19. Healy D. Becoming a desister: Exploring the role of agency, coping and imagination in the construction of a new self. *British Journal of Criminology*. 2014. Is. 54(5). P. 873-891.
20. Kryazh I, Grankina-Sazonova N. Mediating role of trust between emotional intelligence and positive functioning of personality. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. 2018. N. 26(2). P. 326 – 334.
21. Lunov V., Lytvynenko O., Maltsev O., & Zlatova L. The Impact of Russian Military Aggression on the Psychological Health of Ukrainian Youth. *American Behavioral Scientist*. 2022. Vol. 67. Is. 3. (Scopus). <https://doi.org/10.1177/00027642221144846>
22. Mead G. H. The Philosophy of the Present New York: Prometheus Books, 2002.
23. Nes L., Segerstrom S. Dispositional Optimism and Coping: A Meta-analytic Review'. *Personality and Social Psychology Review*. 2006. Is.10. P. 235–51.
24. Sadeh N., Karniol R. The sense of self-continuity as a resource in adaptive coping with job loss. *Journal of Vocational Behavior*. 2018. Vol. 80(1). P. 93-99.
25. Wills T. A., Sandy J. M., & Yaeger A. M. Time perspective and early onset substance use: A model based on stress-coping theory. *Psychology of Addictive Behaviors*. 2001. Is. 15(2). P. 118–125. doi:10.1037//0893-164X.15.2.118.
26. 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. N. 6. P. 1271-1288.

#### REFERENCES

1. Voitovych N. O. (2013). The specificity of the image of the future in the discourse of life perspective among high school students. *Visnyk Odeskoho natsionalnoho universytetu. Psykholohiia*. Is. 22 (1). P.122-129. [in Ukrainian].
2. Holovakha E. Y., Kronyk A.A. (1984). ). Psychological time of personality. Yzd-vo «Naukova dumka», Kyiv. 272 p. [in Ukrainian].
3. Kireieva Z.O. (2012). Manifestation of the phenomenon of "unrealistic optimism" in student representations-designs of the life path. *Visnyk Odeskoho natsionalnoho universytetu. Psykholohiia*. Is. 17(5). P. 48-56. [in Ukrainian].
4. Koshyrets V. V., Shkarlatiuk K. I. (2015). Self-conception as a factor in self-realization of students with developmental disabilities. *Psykholohiia: realnist i perspektyvy*. N 4. P.129-132. [in Ukrainian].
5. Kremenchutska M. K., Dobrynina I. V. (2021). Optimistic attitude to life as an activating resource of the personality (orthobiotic approach). *Doslidzhennia psykholohii ortobiozu liudyny : monohrafiia / Doslidzhennia psykholohii ortobiozu liudyny : monohrafiia / za zah. nauk red prof N.V. Rodiny.. Kyiv : Vydavnytstvo Lira-K. P. 36-57. [in Ukrainian].*

6. Lutsenko O. L., Shaposhnyk D. O. (2010). The connection of the main life decisions of the individual with worldview, memories of historical events and future forecasting in people of different ages. *Visnyk Khark. nats. un-tu imeni VN Karazina*. Is. 902. P.170-174. [in Ukrainian].
7. Panok V.H. (2014). The life path of an individual as a category of applied psychology. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho derzhavnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlynskoho. Serii : Psykholohichni nauky*. N. 2 (12). P. 146-151. [in Ukrainian].
8. Rodina N. V. (2010). Psychometric analysis and standardization of the WOCQ questionnaire for the study of coping behavior under conditions of extreme stress. *Visnyk Odeskoho natsionalnoho universytetu. Psykholohiia*. N. 15 (11). P. 137–147. [in Ukrainian].
9. Romenets V.A. (1989). Life and death in scientific and religious interpretation: monograph. K. : Zdorovia. 192 p. [in Ukrainian].
10. Senyk O. (2012). Adaptation of F. Zimbardo's Time Perspective Personality Questionnaire (ZTPI). *Sotsialna psykholohiia*. N. (1/2). P. 51-52. [in Ukrainian].
11. Tytarenko T. (2010). The life path of an individual in the postmodern discourse. *Psykholohiia osobystosti*. N. 1. P. 11-18. [in Ukrainian].
12. Khavula R. (2015). The role of personal autonomy in building a life perspective in youth. *Problemy humanitarnykh nauk. Serii: Psykholohiia*. Is. 35. P. 313-323. [in Ukrainian].
13. Tsukanov B.Y. (1985). Analysis of the duration error. *Voprosy psykholohyy*. N. 3. P. 149 - 153. [in Russian].
14. Baum A. (1982). Psychosocial aspects of health, stress, and illness. *Cognitive social psychology*. New York: Elsevier. P. 307-356. [in English].
15. Boniwell I., Zimbardo P.G. (2004). Balancing Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning. *Positive psychology in practice*. New Jersey: John Wiley & Sons, P. 165-178. [in English].
16. Carver C. S., Scheier M. F. (2002). Control processes and self-organization as complementary principles underlying behavior. In *The Dynamic Perspective in Personality and Social Psychology*. P. 304-315. [in English].
17. Carver C. S., Scheier M. F., & Segerstrom S. C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*. Is. 30(7). P. 879-889. [in English].
18. Chua L. W., Milfont T. L., & Jose P. E. (2015). Coping skills help explain how future-oriented adolescents accrue greater well-being over time. *Journal of youth and adolescence*. Is.44(11). P. 2028-2041. [in English].
19. Healy D. (2014). Becoming a desister: Exploring the role of agency, coping and imagination in the construction of a new self. *British Journal of Criminology*. Is. 54(5). P. 873-891. [in English].
20. Kryazh I, Grankina-Sazonova N. (2018). Mediating role of trust between emotional intelligence and positive functioning of personality. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. N. 26(2). P. 326 – 334. [in English].
21. Lunov V., Lytvynenko O., Maltsev O., & Zlatova L. (2022). The Impact of Russian Military Aggression on the Psychological Health of Ukrainian Youth. *American Behavioral Scientist*. Vol. 67. Is. 3. (Scopus). <https://doi.org/10.1177/00027642221144846> [in English].
22. Mead G. H. (2002). *The Philosophy of the Present* New York: Prometheus Books. [in English].
23. Nes L., Segerstrom S. (2006). Dispositional Optimism and Coping: A Meta-analytic Review'. *Personality and Social Psychology Review*. Is.10. P. 235–51. [in English].
24. Sadeh N., Karniol R. (2018). The sense of self-continuity as a resource in adaptive coping with job loss. *Journal of Vocational Behavior*. Vol. 80(1). P. 93-99. [in English].
25. Wills T. A., Sandy J. M., & Yaeger A. M. (2001). Time perspective and early onset substance use: A model based on stress-coping theory. *Psychology of Addictive Behaviors*. Is. 15(2). P. 118–125. doi:10.1037//0893-164X.15.2.118. [in English].

26. Zimbardo P.G., Boyd J.N. (1999). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 77. № 6. P. 1271-1288. [in English].

**I.V. Dobrynina** - a graduate student of the Department of Differential and Special Psychology of Odessa I.I. Mechnikov National University.

## **RESOURCEFULNESS OF THE IMAGE OF THE FUTURE WORLD IN STRATEGIES FOR OVERCOMING STRESS AND FORMING AN INDIVIDUAL TIME PERSPECTIVE**

**Problem statement.** It is shown that an important aspect of the phenomenon of the image of the future is its role in overcoming stress and forming an individual temporal perspective. The deployment of full-scale combat operations on the territory of Ukraine led to the fact that the individual time horizon of personal planning became short-term. People are in a state of acute stress. A positive attitude towards the future contributes to the effectiveness of an individual's activity and creates cognitive, adaptive and contextual resources. This contributes to the improvement of a person's mental health. The question of the resourcefulness of a positive representation of the image of the future has been little studied in psychological science.

**The purpose of the article** is to present the results of an empirical study of the resourcefulness of the image of the future in strategies for overcoming stress and forming an individual time perspective.

**Results of the research.** The features of the internal structure of the image of the future are determined through the following components: Future clarity, Future reliability, Future positivity and Future activity.

It is shown that the components of the image of the future have a direct effect on the coping strategies: Expanding the view of the problem, Search for resources, Focusing on the positive and the reverse effect on the coping strategy Rejection of action.

It was found that the components of the image of the future have a direct effect on the "Future" component in the time perspective and an inverse effect on the "Future negative" component in the time perspective.

### **Conclusions and prospects for further research.**

It is concluded that a positive and active attitude to the future enables respondents to act in relation to future stressors by reassessing the situation, shifting the focus of attention from negative aspects to positive ones, and moving away from its dangerous influence. It is noted that in order for the orientation to the future to be expressive and to realize the purposefulness of the personality, the clarity of future contours and active efforts to rebuild it are necessary.

Prospects for further research will be the study and identification of the construct "Types of coping in the temporal perspective", which can be defined as the interaction of the personality with stress in a temporal context.

**Keywords:** image of the future, future goals, coping resources, coping strategies, time perspective, optimism, mental health.

*Стаття надійшла до редакції 23.10.2022р.*