

ВПЛИВ СТРЕСУ СЬОГОДЕННЯ НА ПЛАНУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО ТА ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Розглянуто основні підходи до пристосування сучасної молоді до непевності та змінності сьогодення. Як основні чинники, які модифікують прийняття зміни, виокремлено сфери інтересів, способи бачення особистого майбутнього та ціннісні орієнтації молодих осіб. На емпіричному рівні стресові переживання були переважно пов'язані із важливими подіями, які передбачалися у майбутньому, цінностями саморегуляції, відкритості на зміни та гедонізму.

Ключові слова: зміна, прийняття зміни, стрес сьогодення, бачення майбутнього, ієрархія цінностей, сфера інтересів.

Постановка проблеми. Розглядаючи процес адаптації до сучасних стресових умов, психологи зробили висновок, що на різних етапах перцепції зміни особистість по-різному реагує.

М. Фішбен і І. Айзен [3], досліджуючи проблематику процесу зміни людських переконань, установили, що люди часто змінюють свої твердження та життєві переконання під впливом зовнішньої інформації, джерелом котрої є навколишнє соціальне довкілля. Ця гіпотеза була експериментально підтверджена і для переконань стосовно іншої людини, і щодо суджень про зовнішній світ. Однією з найефективніших стратегій адаптації до зміни автори вважають активну участь у ній та підприємливість, котра полягає у тому, що особа постійно перебуває у стані пошуку та здобуття нової інформації, а тож порівнянні цієї інформації з існуючими переконаннями. У результаті такого порівняння, на думку вчених, особа має вибір між двома альтернативами: залишити все, як було, чи вибрати нове, тобто здійснити зміну. Умовами, що сприяють зміні, можуть бути високо-мотиваційні чинники, коли особа розуміє, навіщо їй зміна і усвідомлює потребу її здійснення, а також певна міра контролю над інформацією, котра описує та засвідчує зміну.

Стан дослідження. Основні наукові дослідження з проблематики наукової статті здійснювали у психології прийняття та пристосування до змінності довкілля М. Фішбен і І. Айзен, Д. Вільямс, Дж. Фішер, У. Бек [3; 8; 4; 1]. Загальні аспекти планування майбутнього молоддю вивчали Х. СвідаЗенба, Т. Левовицький, В. Сікорський [7; 5; 6]. Особливості ціннісних орієнтацій сучасної молоді з'ясовували А. Цудовська, Е. Замойська, В. Сікорський [2; 7; 6].

Метою статті є вивчення особливостей прийняття та адаптації до стресової змінності довкілля у сучасної молоді та чинників, які допомагають ефективно пристосуватися до змін, зокрема способів бачення майбутнього та ціннісних орієнтацій.

Вклад основних положень. Д. Вільямс вважає, що не кожна життєва зміна повинна переходити через тривалий процес адаптації до неї. Зміни, котрі пов'язані зі зміною зовнішнього довкілля, або ж зі зміною життєвої ролі особи у повсякденному житті чи серед її соціального оточення, обумовлюють реконструювання бачення власної особи та навколишнього світу, можуть потребувати адаптації та пристосування до них особистості. Учений також окреслює умови, котрі допомагають результативно пристосуватися до життєвих змін. До них належать: економічна безпека, емоційна безпека, задовільний стан здоров'я, попередній досвід та вміння результативно і позитивно адаптуватися до змін, сприятлива робоча атмосфера, та підтримка процесів перецепції й адаптації до змін, людиною, що їх переживає [8].

Дж. Фішер [4], аналізуючи процес пристосування людини до змін, зробив висновок, що людина, приймаючи зміни, переживає емоційний ряд, що побудований за принципом кривої. На початковому етапі особа переживає тривогу та страх втрати контролю над подіями, що відбуваються у її житті, їй складно побудувати візію свого особистого майбутнього на основі змінності довкілля. Пізніше особа (другий етап), з якою трапилася зміна, розпочинає усвідомлювати, що способи розуміння дійсності припиняють функціонувати, а впроваджуються нові, досі невідомі. Розпочинаються процеси нового бачення власного майбутнього, у якому нам вдасться все побудувати на якісно кращому рівні. Тоді переживаємо почуття щастя, через віру в те, що вдасться все виправити та змінити старі, недосконалі способи функціонування.

Після встановлення нових планів стосовно майбутнього особа розпочинає діяти у нових змінених умовах, застосовує уже відомі часткові дії, що мали колись позитивні наслідки, вважаючи, що і в нових умовах вони будуть ефективні, що становить третій етап пристосування до зміни.

Часто подібні дії не приносять очікуваних наслідків, оскільки умови змінності вимагають від нас певних коливань у діяльності, тобто застосування різних, інколи навіть кардинально відмінних стратегій діяльності. За таких обставин, особа, що переживає зміну, відчуває страх та відчай. Такі емоції можуть викликати переоцінку зміни як загрози. Людина усвідомлює, що нові обставини можуть радикально змінити її життя. Відбувається особисте розуміння того, що нічого не можна повернути назад. Після чого людина, що переживає зміну, час-

то відчуває провину за те, що їй не вдалося зреалізувати свої плани на майбутнє та очікування стосовно нового життя. Відбувається повернення до минулого з його певними і зрозумілими укладами та правилами, котрих вже не можна повернути. Таке почуття провини може супроводжуватися депресивними переживаннями. Особа вже не впевнена, яким буде її майбутнє і які події трапляться у ньому, переживається відсутність мотивації і своєрідний хаос життєвих планів, відсутні системність і чіткість у тому, як потрібно діяти у ситуації, аби щось змінити. Після цього етапу прийняття та переживання зміни можливі два варіанти розвитку подій.

Перший – негативне сприйняття та прийняття зміни. Негативні емоції, які описані вище, призводять до виникнення розчарування. Людина починає думати, що її цінності, переконання та здобутки не є комплементарними зі змінністю довкілля. Особа розпочинає оцінювати ситуацію зміни як ворожу, не сприятливу для неї, відокремлюється від неї і не робить нічого, щоб її змінити.

Друге вирішення – позитивне. Шукаючи способи подолання депресії, особа змінює власну оцінку ситуації з позитивної на негативну, починає бачити та розуміти позитивні оптимістичні аспекти зміни, що відбувається. Особа заново формує бачення свого майбутнього, яке б відповідало актуальним обставинам. Опісля, реалізуючи нові плани, котрі приносять позитивні бажані наслідки, оцінює ситуацію зміни як продуктивну [4].

У ситуації змінності зовнішнього довкілля актуальне питання планування свого майбутнього у молодому віці, якими будуть ці плани: тривалими чи короткостроковими, структурними чи хаотичними.

Сучасна молодь переважно не задумується над тим, яким буде їхнє майбутнє. Умови сьогодення, у яких все змінюється дуже швидко, не дають можливості побудувати плани на далеку перспективу. Оскільки не має впевненості стосовно планів на завтрашній день, то не можливо конструювати плани на прийдешні роки. Такі обставини сьогодення спричиняють відмову від створення планів, вони розпочинають втрачати свій сенс [1].

З іншого боку, планування майбутнього є природним і закономірним процесом для молоді і надає часткове почуття впевненості у завтрашньому дні. Часто у відповідь на запитання: «Якими є Твої плани на майбутнє?» молода людина відповідає: «Не знаю», «Ніколи про це не замислювався(лась)», «Не хочу про це думати» [7]. Тобто можна тільки спробувати скласти плани на майбутнє, котре не віддале у часі і пов'язане з конкретними людьми чи місцем.

З огляду на перелічені обставини, варто зауважити, що спосіб життя сучасної молоді має свою логіку і не є тотальним безладом. Мо-

лоді особи статраються планувати своє майбутнє у короткостроковій перспективі, також ці плани можна змінити, вони існують у декількох варіантах однієї і тієї ж події. Можливо, коли бачення майбутнього не є чітким і структурованим, то те, що план не буде зреалізованим, не викликає стрес, а стає тільки стимулом для складання інших планів, у ще більш короткостроковій перспективі і з більшою еластичністю.

Т. Левовицький вважає, що життєві плани варто окреслювати як сукупність цілей кожної людини, з урахуванням засобів для їх реалізації. Автор прирівнює плани майбутнього життя сучасної молоді до проектування особистого бачення майбутнього. Молодь уявляє, яким буде їхнє майбутнє, а опісля перебудовує це бачення у життєві плани створюючи власну життєву концепцію. При цьому відмінні середовища, де домінують різні цінності, можуть вибудовувати дуже різні цілі та життєві плани. Важливе значення надається сферам інтересів молоді, що може надавати багато інформації про їх майбутні прагнення [5].

В. Сікорський [6], з огляду на результати власних досліджень сфер інтересів і цінностей сучасної молоді, зробив висновок, що в основному більшість молодих людей прагне запланувати своє життя на високому матеріальному рівні, при цьому рівнозначно високо ціниться і сімейне життя. Багато уваги присвячується соціальним зв'язкам і міжособистісній комунікації: бажаною є наявність великої кількості колег і друзів. Водночас вартісною є міра розвитку особистого, вміння. Щоб досягнути описаних рівнів та цілей, молоді особи планують працювати, докладати сили і реалізовувати свої вміння на практиці. Прагнуть не втрачати свій вільний час, люблять структурувати власне життя відповідно до укладених планів.

Цінною для молодого покоління є освіта та здобуті знання. Молоді люди прагнуть обирати професії, основою для яких є високий рівень освіти. Популярним серед молоді також є продовження здобування знань після завершення навчання у ВНЗ, набуття нових додаткових, практичних умінь або ж другої вищої освіти. Молодь прагне бути схожою до інтелектуального, освіченого, розумного і рішучого героя, який ввічливо поводить себе і має широкий світогляд, амбітний (Sikorki, 1999).

Сферою, яка завжди була сталою та незмінною для молоді, є її цінності. А. Цудовська [2] стверджує, що найважливіший вплив на формування та вибір молоддю особою власного життєвого шляху, ієрархії цінностей та способу формування цієї ієрархії має соціальне довкілля. Одним із найважливіших чинників під час утворення такої ієрархії молоддю особою є її творча спрямованість на розвиток власного Я та навколишнього світу. Причиною цього може бути те, що

сучасні змінні умови суспільства спрямовані на становлення особистості, яка зможе створити себе сама.

Цінності – це та сфера, котру можна оберезити від майбутніх змін і залишити цілісною як основу власного Я, оскільки рішення про зміну тієї чи іншої цінності залежить від конкретного рішення кожної людини. Про цінності можна дискутувати з іншими, проте не кожен змінює свої цінності після таких дискусій. Можливо, що відсутність упевненості у зовнішньому довкіллі є причиною зміцнення цінностей, котрими керується людина [7; 9]. Цінності виконують захистну функцію для людини, захищають її перед розгубленістю серед непевностей сьогодення. Стають монолітичними і консервативними, запевнюючи стабільний простір у житті, до якого можна завжди повернутися, як до джерела. Деякі цінності молоді можуть бути навіть більш консервативні ніж ті, які були у їхніх батьків, і на рівні, де неможливо їх обговорювати та корегувати. Гіпотетично так молодь запевняється у почутті безпеки та контролю над певною частиною свого життя.

Робоча гіпотеза дослідження полягала у припущеннях, що сучасна молодь, котра передбачає у житті переживання вагової кількості стресових подій, передбачатиме у своєму майбутньому позитивні події. Переживання та передбачання стресових подій у особистому житті буде пов'язаним із ціннісними орієнтаціями, зокрема із вектором цінностей відкритості до змін. Існуватиме зв'язок між стресом сьогодення і стресом майбутнього та передбаченням позитивних подій у власному майбутньому.

У дослідженні взяли участь 92 респонденти – студенти Львівського національного університету ім. Івана Франка: 47 – напряму психологія, 19 – хімічного факультету, 26 – прикладної математики. 75% (69 осіб) – жінки, 25% (23 особи) – чоловіки. Вік досліджуваних – від 19 до 38 років ($M=21,2$, $SD= 2,05$).

У дослідженні застосовано такі методики: Особистісних портретів С. Шварца з метою вивчення ціннісних орієнтацій, визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Х. Холмса та Р. Х. Рахе, власну методику «Шкала бачення власного майбутнього». Під час виконання змодифікованої методики досліджувані повинні були зазначити стресові події, що можуть відбутися з ними у поточному році, та стресові події, котрі трапляться з ними у наступному році. Методика Особистісних портретів С. Шварца з метою вивчення ціннісних орієнтацій в оригінальній версії містить 40 тверджень, які описують десять базових цінностей. Шкала «Бачення власного майбутнього» складалася із 25 подій, котрі потрібно було оцінити з точки зору їх позитивності-негативності та достовірності-недостовірності.

Дослідження проводилося у групах по 20–30 осіб. Робота у кожній групі тривала 1,5 години.

Відповідно до висвітлених теоретичних постулатів перевірмо на емпіричному рівні, як непевні стресові умови сьогодення впливатимуть на способи бачення власного майбутнього та цінності молодих осіб.

Стресори, які спостерігалися у теперішньому часі, виявилися кореляційно позитивно пов'язаними з цікавим майбутнім життям ($r = 0,135$; $p=0,05$), частою зміною роботи ($r = 0,146$; $p=0,05$), ймовірним розлученням ($r = 0,160$; $p=0,05$) та наявністю боргів, які буде складно повернути ($r = 0,179$; $p=0,01$). Виявлено креляційний зв'язок поміж стресорами, котрі людина передбачає у своєму майбутньому, та можливістю працювати фізично у майбутньому ($r = 0,202$; $p=0,01$) (див. Рис. 1).

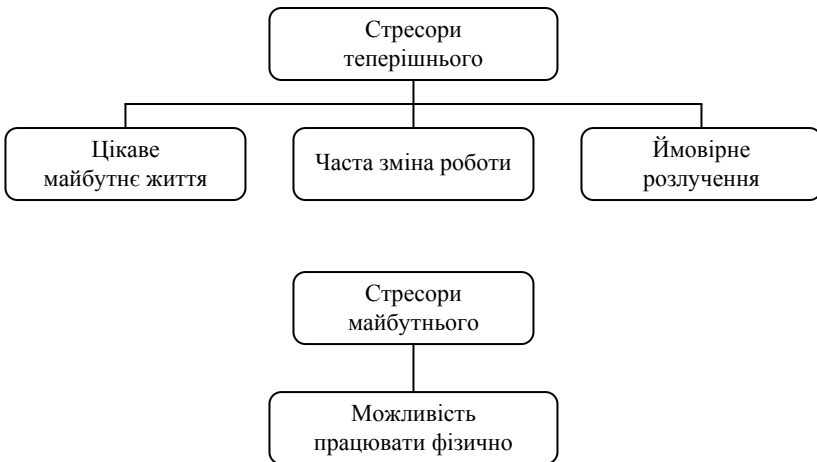


Рис. 1. Кореляційні плеяди стресорів сьогодення і майбутнього та передбачуваних подій

На основі цих часткових результатів можна стверджувати, що оцінка наявних і передбачення майбутніх стресорних подій у житті було пов'язана з аналізом непевних подій з майбутнього, котрі були у більшості цікаві та приємні або ж, на противагу, дратівливими та складними.

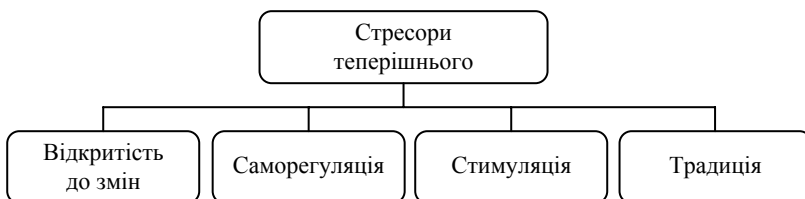


Рис. 2 Кореляційні плеяди стресорів сьогодення та ціннісних орієнтацій

Щодо пов'язаностей ціннісних орієнтацій зі стресорами, які переживаються і передбачаються у майбутньому, то в основному вектор цінностей гедонізму, стимуляції, саморегулювання був пов'язаний кореляційно позитивно з кількістю стресорів, що переживаються у цей момент ($r = 0,255$; $p=0,01$). Зокрема рівень стресу, що переживається у цей час, виявився позитивно пов'язаний з відкритістю до змін ($r = 0,259$; $p=0,01$), стимуляцією ($r = 0,214$; $p=0,01$), саморегулюванням ($r = 0,167$; $p=0,01$), а негативно – з традиційними цінностями ($r = 0,127$; $p=0,05$) (див. Рис. 2).

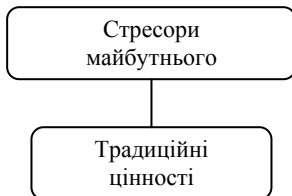


Рис. 3. Кореляційні плеяди стресорів майбутнього та ціннісних орієнтацій

Кількість стресорів, що можуть трапитися у найближчому майбутньому, не залежала від ієрархії цінностей. Виявлено тільки один кореляційний зв'язок між кількістю передбачуваного стресу та традиційними цінностями ($r = 0,128$; $p=0,05$) (див. Рис. 3).

Висновки. Молоді люди, що характеризувалися позитивним ставленням до непевності зовнішнього світу, сприймали стресори, які передбачалися у майбутньому, в основному як приємно сприятливі до діяльності у подальшому. Загалом стресори теперішнього та майбутнього сприймалися та оцінювалися як щось таке, що можна перемогти, в результаті якого настає розвиток особистості та суспільства у цілому.

Перспектива подальших наукових досліджень полягає у поглибленні емпіричного вивчення показників рівня стресових переживань для різноманітних професійних категорій. Також важливе значення може мати вивчення взаємозв'язку психологічного стресу, пов'язаного з непевністю умов сьогодення та основних особистісних патернів сучасної молоді.

1. Beck U. Społeczeństwo ryzyka. W drodze do innej nowoczesności / U. Beck. – Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR., 2002. – 373 с.

2. Cudowska A. Orientacje życiowe współczesnych studentów / A. Cudowska. – Białystok: Trans Humana, 1997. – 248 с

3. Fishbein M. Belief, attitude, intention and behavior: an introduction to theory and research / M. Fishbein, I. Ajzen. – New-York: Press., 1975. – 472 с

4. Fisher J. M. A Time for change, Human Resource Development International vol 8:2 (2005), pp. 257 – 264, Taylor & Francis John Fisher, Process of Personal Transition, 2012. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://bjclearn.org/CLLbursts/?p=3578>

5. Lewowicki T. (1989). Aspiracje – podstawowe pojęcia i informacje o badaniach własnych / T. Lewowicki. – W: T. Lewowicki (red) Aspiracje młodzieży uczącej się (studium ostrołęckie). Warszawa: Wiedza powszechna, 1989. – 355 с

6. Sikorski W. Aspiracje młodzieży uczącej się i ich tło rozwojowe / W. Sikorski. – Opole., 1999. – 251 с

7. Świda Ziemia H. Młodzi w nowym świecie / H. Świda Ziemia. – Kraków: Wydawnictwo Literackie, 2005. – 421 с

8. Williams D. Surviving and thriving: how transition psychology may apply to mass traumas and changes / Dai Williams. – 80 Min / 70 MB. – 1 електрон. опт. диск (CDROM). – Систем. вимоги: Pentium; 32 Mb RAM; Windows 95,98, 2000, XP; MS Word 97-2000. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.eoslifework.co.uk/pdfs/Surviving%20and%20thriving%20Synopsis%20Oct%202010.pdf>

9. Zamojska E. Kulturowa tożsamość młodzieży. Studium empiryczne. Z badań nad młodzieżą ze szkół średnich. WSE UAM: Poznań-Toruń, 1998. – 511 с.

Орышын Л. С. Влияние актуального уровня стресса на планирования будущего и ценностные ориентации современной молодежи

Рассмотрено основные подходы относительно адаптации современной молодежи к изменяемости настоящего. Как основные факторы, которые модифицируют принятие изменения, выделены сферы интересов, способы видения личного будущего и ценностные ориентации молодёжи. На эмпирическом уровне стрессовые переживания были преимущественно связанными с захватывающими событиями, которые предусматривались в будущем, ценностями саморегуляции, открытости до изменений и гедонизма.

Ключевые слова: изменение, принятие изменения, актуальный уровень стресса, видение будущего, иерархия ценностей, сфера интересов.

Oryshchyn L. S. Influence of the stress actual level on future planning and valuable orientations for modern youth

The article deals with the main approaches for modern youth adaptation to present changes. The basic modifying change factors acceptance are the interests sphere, personal future visions and predicting and values orientations of the youth. At empirical level stressful experiences were mainly correlated with fascinating future events, values of self-control, openness for changes and hedonism.

Key words: *change, change acceptance, actual level of the stress, future vision, values hierarchy, interests sphere*

Стаття надійшла 20 грудня 2013 р.

УДК 159.9

Н. М. Семенів

**МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ
ДО ВИРІШЕННЯ ЕТНІЧНИХ КОНФЛІКТІВ
У ПЛОЩИНІ ПРАКТИКИ СУЧАСНИХ
МІЖЕТНІЧНИХ ВЗАЄМИН**

Розглянуто сучасні методи вирішення міжетнічних конфліктів на рівні міжособистісних комунікацій, можливість їх застосування у практиці дослідження міжетнічних взаємин.

Ключові слова: *етнічні взаємини, міжетнічна напруга, вирішення конфліктів.*

Постановка проблеми. Нинішній етап розвитку людства характеризується безліччю тенденцій, серед яких можна вирізнити дві основні – інтеграційну і дезінтеграційну. Інтеграційні процеси у світі відбуваються у світі, проникаючи глибше у пласти людського буття, охоплюючи нові регіони проживання людей. Діалог і взаємозалежність культур, соціально-економічних систем, економічної та духовної сфери суспільства стає істотним чинником життя сучасної людини. Необхідність включення в процеси інтеграції диктується і умовами сучасного виробництва, і нагальною актуальністю проблем, що мають глобальний характер.

Динаміка суспільного розвитку не вичерпується тенденцією до інтеграції. Повноцінні відносини між соціальними системами або між різними культурами завжди мають певну специфіку. Адекватне сприйняття іншого історичного досвіду вимагає від суб'єкта суспіль-