

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ, ПСИХОЛОГІЇ
І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Кваліфікаційна робота
(бакалавра)

з теми: «СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ УЯВЛЕНЬ
ПРО ЧАСОВУ ПЕРСПЕКТИВУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»

Виконала: студентка 4 курсу
Ps1-B22z групи
спеціальності 053 Психологія
Вишневська Юлія Станіславівна

Керівник:
Панчук Наталія Петрівна
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної
психології

Рецензент:
Мельник Жанна Василівна
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри соціальної роботи

м. Кам'янець-Подільський, 2026 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Поняття часової перспективи у психологічних дослідженнях.....	7
1.2. Основні підходи до вивчення часової перспективи	10
1.3. Психологічні особливості часової перспективи в юнацькому віці.....	13
1.4. Значення часової перспективи для особистісного та соціального розвитку юнацтва.....	14
Висновки до першого розділу:.....	18
РОЗДІЛ 2. ПРОГРАМА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	20
2.1. Методологічні засади та організація дослідження.....	20
2.2. Методичний арсенал дослідження.....	21
Висновки до другого розділу.....	24
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ УЯВЛЕНЬ ПРО ЧАСОВУ ПЕРСПЕКТИВУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	26
3.1. Аналіз результатів дослідження часової перспективи особистості в юнацькому віці	26
3.2. Взаємозв'язок часової перспективи з соціально-психологічними чинниками.....	30
3.3. Рекомендації щодо особливостей формування уявлень про часову перспективу у юнаків	44
Висновки до третього розділу.....	46
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51
ДОДАТКИ	57

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство характеризується високим рівнем соціальних змін, нестабільністю та зростанням невизначеності майбутнього, що особливо відчутно впливає на молоде покоління. У цих умовах здатність особистості усвідомлювати час, формувати реалістичні уявлення про власне майбутнє та будувати життєві плани набуває особливої психологічної значущості. Одним із ключових психологічних утворень, що забезпечує орієнтацію людини у часовому вимірі життя, є часова перспектива.

Юнацький вік є важливим етапом психічного та соціального розвитку особистості, оскільки саме в цей період відбувається формування ідентичності, професійного самовизначення, життєвих цілей і ціннісних орієнтацій. Уявлення про минуле, теперішнє та майбутнє виступають важливими регуляторами поведінки, мотивації та соціальної активності юнаків і юнок. Від особливостей часової перспективи значною мірою залежить здатність молодої людини приймати відповідальні рішення, планувати власну діяльність та адаптуватися до вимог соціального середовища. Водночас формування часової перспективи в юнацькому віці відбувається під впливом комплексу соціально-психологічних чинників, серед яких важливе місце займають сімейне виховання, освітнє середовище, соціальні очікування, міжособистісні взаємини та індивідуально-психологічні особливості. Незважаючи на наявність зарубіжних досліджень, у вітчизняній психологічній науці проблема соціально-психологічних чинників уявлень про часову перспективу юнацтва залишається недостатньо розробленою та потребує подальшого емпіричного вивчення.

Актуальність даного дослідження також зумовлена практичними потребами психологічної практики, зокрема у сфері психологічного супроводу молоді, профорієнтаційної роботи та розвитку навичок життєвого планування. Вивчення особливостей часової перспективи та факторів її формування дозволяє розробляти ефективні психопрофілактичні та корекційні програми, спрямовані на підвищення психологічної стійкості та соціальної адаптованості

юнаків і юнок. В українській психології питання дослідження соціально-психологічних чинників уявлень про часову перспективу в юнацькому віці розглядалися у працях вітчизняних учених, зокрема О. Сенік, Т. Титаренко, С. Максименка, І. Беґа та інших, які у своїх дослідженнях аналізували проблеми психології часу, життєвої перспективи особистості, вікових особливостей розвитку юнацтва, а також вплив соціального середовища на формування часових орієнтацій та життєвих планів молоді.

Таким чином, дослідження соціально-психологічних чинників уявлень про часову перспективу в юнацькому віці є актуальним і соціально значущим, оскільки сприяє глибшому розумінню закономірностей особистісного розвитку молоді та має важливе теоретичне і практичне значення для сучасної психологічної науки, що й зумовило вибір теми нашої кваліфікаційної роботи: «Соціально-психологічні чинники уявлень про часову перспективу в юнацькому віці».

Об’єкт дослідження – уявлення про часову перспективу

Предметом дослідження є соціально-психологічні чинники уявлень про часову перспективу особистості в юнацькому віці.

Гіпотеза. Передбачається, що уявлення про часову перспективу особистості в юнацькому віці зумовлюються сукупністю соціально-психологічних чинників, зокрема рівнем соціальної активності, особливостями ціннісних орієнтацій, міжособистісної взаємодії та суб’єктивного відчуття контролю над власним життям. Очікується, що вищий рівень соціальної залученості, усвідомленості життєвих цілей і внутрішнього локусу контролю пов’язаний із домінуванням майбутньо орієнтованої часової перспективи, тоді як низька соціальна активність і невизначеність життєвих планів сприяють переважанню орієнтації на минуле або пасивній орієнтації на теперішнє.

Мета дослідження – виявлення та аналіз соціально-психологічних чинників, що впливають на формування уявлень про часову перспективу особистості в юнацькому віці.

Завдання дослідження:

Відповідно до поставленої мети у роботі передбачається розв'язання таких завдань:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення часової перспективи особистості у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Розкрити психологічні особливості юнацького віку в контексті формування часової перспективи.
3. Визначити основні соціально-психологічні чинники, що впливають на уявлення про часову перспективу в юнацькому віці.
4. Здійснити емпіричне дослідження особливостей часової перспективи особистості юнацького віку.
5. Розробити рекомендації щодо особливостей формування уявлень про часову перспективу у юнаків.

Методи дослідження: У процесі дослідження було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, що забезпечили всебічний аналіз досліджуваної проблеми. До *теоретичних методів* належать аналіз, зіставлення та узагальнення наукових джерел, що дало змогу систематизувати існуючі підходи до вивчення часової перспективи особистості та визначити теоретичні засади дослідження. *Емпіричні методи* включали бесіду, анкетування та контент-аналіз, які дозволили отримати первинні емпіричні дані, дослідити особливості уявлень про часову перспективу в юнацькому віці та проаналізувати їх соціально-психологічні чинники. Застосовувались методики: український варіант методики ZTPІ, який був адаптований О. Сенік (2012 р.), Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК), методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіча), авторська Анкета соціальних характеристик.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в уточненні соціально-психологічних чинників формування уявлень про часову перспективу в юнацькому віці та емпіричному виявленні їх зв'язку з особливостями орієнтації на минуле, теперішнє й майбутнє. Отримані результати поглиблюють розуміння психологічних механізмів становлення часової перспективи особистості на етапі юнацтва.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.

Теоретичне значення. Отримані знання в процесі теоретичного аналізу підходів у вітчизняній та зарубіжній психології щодо розуміння поняття «часової перспективи» та щодо особливостей взаємозв'язку часової перспективи з соціально-психологічними чинниками в юнацькому віці можна використати у майбутній професійній діяльності.

Практичне значення. Результати роботи сприяють поглибленню професійної компетентності психологів, підвищенню ефективності психологічного супроводу юнацької аудиторії та застосуванню методик формування позитивної часової перспективи.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження за темою кваліфікаційної роботи обговорювались на засіданнях кафедри загальної та практичної психології, наукових конференціях: 1 Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Resilience of science in a changing world: interdisciplinary perspectives and solutions» (м. Дніпро, 2026 рік); науковій конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2025 році (м. Кам'янець-Подільський, 2026 рік).

Публікації: результати дослідження за темою кваліфікаційної роботи висвітлено в публікаціях:

1. Панчук Н.П., Вишнеvsька Ю.С. Соціально-психологічні чинники часової перспективи здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Resilience of Science in a Changing World: Interdisciplinary Perspectives and Solutions: Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Internet Conference, January 29-30, 2026. FOP Marenichenko V.V., Dnipro, Ukraine. P. 197-200. URL: <http://www.wayscience.com/wp-content/uploads/2026/02/Conference-Proceedings-January-29-30-2026-1.pdf>*

2. **Структура роботи.** Кваліфікаційна робота містить вступ, 3 розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Основний зміст роботи викладено на 50 сторінках комп'ютерного набору та містить 6 таблиць і 4 рисунка. Список використаних джерел складається з 51 найменування.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття часової перспективи у психологічних дослідженнях

У психології проведено численні дослідження, присвячені проблематиці часової перспективи. Серед них виділяють роботи, спрямовані на вивчення закономірностей індивідуального сприймання різних часових інтервалів та часу реакції психічних процесів (О. Полунін), а також дослідження суб'єктивних уявлень про час та їхнього впливу на індивідуальні установки, мотивацію, емоційний стан і поведінку. Ці питання розглядали такі вітчизняні та зарубіжні науковці, як І. Батраченко, А. Блудорн, І. Бонівел, М. Дворник, Дж. Джонс, Д. Залескі, Ф. Зімбардо, А. Кайрис, Т. Титаренко та інші.

Питання часової перспективи розглядаються у роботах українських (Є. Головаха, О. Сеник, Т. Титаренко та ін.) та зарубіжних авторів (Дж. Бойд, А. Вессман, Б. Горман, Т. Гісме, Дж. Едвардс, Д. Закай, З. Залескі, Ф. Зімбардо, К. Левін, В. Ленс, С. Мадді, Ж. Нюттен, Д. Рікс, Л. Франк, Дж. Х'юлет, Дж. Хорнік, Е. Шип, Л. Шруер-Ламберт та ін.).

Часова перспектива розглядається у психології як структурна характеристика особистості, що визначає сприйняття минулого, теперішнього та майбутнього, а також впливає на прийняття рішень, поведінку і життєві стратегії [49].

В українській психології дане поняття здобуває дедалі більшої актуальності в дослідженнях вікової психології та соціально-психологічних аспектів розвитку юнацької особистості.

Часова перспектива відображає індивідуальні відмінності у сприйнятті часу і може проявлятися через домінування орієнтації на минуле, теперішнє або майбутнє. Так, дослідження О. Сеник підкреслює, що формування часової

перспективи в юнацькому віці значною мірою залежить від соціального середовища, ціннісних орієнтацій та рівня саморефлексії [32].

«Часова перспектива – це поняття, яке описує те, як люди сприймають і структурують свій досвід у часі, охоплюючи минуле, теперішнє і майбутнє»; «часова перспектива є фундаментальним компонентом людської психології, що впливає на те, як ми оцінюємо свій досвід, встановлюємо цілі та мотивуємо себе до їх досягнення» [10, с.3].

«Часова перспектива є феноменом, який відображає взаємозв'язок і взаємозумовленість минулого, теперішнього та майбутнього часу в свідомості, поведінці та діяльності особистості» [26, с.541].

Фундаментальною передумовою досліджень суб'єктивних уявлень про час є припущення, що люди різняться у сприйнятті минулого, теперішнього та майбутнього [43]. Таким суб'єктивним уявленням щодо часу належить важлива роль у життєдіяльності особистості, оскільки вони впливають на її поведінку, вчинки, настановлення, мотивацію, вибір певного рішення, певний емоційний стан, на успішність та навчання, на саморегуляцію та вміння наповнювати власне життя змістом [34]; [36]; [38]; [42].

На думку Т.Титаренко, зосередженість людини переважно на теперішньому моменті може зумовлювати недооцінювання віддалених наслідків власних дій, що підвищує схильність до імпульсивних, ризикованих або азартних форм поведінки. Натомість орієнтація на майбутнє та усвідомлене планування життєвих перспектив сприяють розвитку самоконтролю, відповідальності за прийняті рішення та надають життю особистісного змісту [38]; [39].

В. Ленс та М. Ванстенкісте, Дж. де Білде [46], акцентували увагу на вивченні перспективи майбутнього життя. Вони вважали, що часову перспективу можна розглядати як особистісну рису, яка характеризується подвійним мотиваційним значенням: у першому значенні, перспектива майбутнього виступає як результат мотиваційної цілеспрямованої установки

людини, у другому – вона має вплив, що допомагає досягти поставленої цілі, при цьому впливаючи на підсилення мотиваційної цільової установки.

На думку науковців, основним значенням майбутньої часової перспективи є передбачення функціональних зв'язків, що мають місце між теперішніми подіями, що є актуальними для особистості, та бажаними і очікуваними майбутніми. Згідно думки науковців, важливо брати до уваги афективне настановлення на майбутнє, оскільки воно виступає як результат очікування подій в майбутньому, які можуть бути позитивними, нейтральними або негативними і емоційно забарвлюють майбутнє загалом [46].

Ф. Зімбардо підкреслює, що хоча на формування часової перспективи впливають різноманітні ситуативні чинники (економічна нестабільність, перебування в умовах відпочинку, ситуації загрози тощо), вона водночас може набувати відносно стійкого характеру та виступати диспозиційною властивістю особистості. Така стійкість виявляється у формуванні домінантної часової орієнтації, яка посідає провідне місце в системі переконань, цінностей і поведінкових реакцій індивіда. Попри те, що мислення більшості людей охоплює різні часові виміри – минуле, теперішнє і майбутнє – індивідуальна схильність надавати перевагу певному часовому фокусу зумовлює формування відносно стабільного часового уподобання. У результаті одні особистості демонструють переважну орієнтацію на майбутнє, інші – на теперішнє або минуле, що позначається на їхніх життєвих стратегіях, мотивації та способах прийняття рішень [50].

Таким чином, часову перспективу можна розглядати як ключовий чинник, що впливає на соціально-психологічний розвиток юнацької особистості, її здатність до самоорганізації та адаптації в умовах сучасного соціального середовища. Урахування особливостей часової перспективи дозволяє психологам більш ефективно проводити діагностику, консультування та формувати програми розвитку життєвих стратегій молоді.

1.2. Основні підходи до вивчення часової перспективи

Проблема часової перспективи посідає важливе місце у сучасних психологічних дослідженнях, оскільки пов'язана з осмисленням людиною власного життєвого шляху, плануванням майбутнього та інтеграцією минулого досвіду в структуру особистості. У психолого-педагогічній літературі сформувалося кілька провідних підходів до розуміння цього феномена, які відображають різні теоретико-методологічні орієнтири.

Одним із перших ґрунтовних підходів є концепція К. Левіна, який розглядав часову перспективу в контексті теорії психологічного поля. Учений наголошував, що поведінка людини визначається не лише актуальною ситуацією, а й суб'єктивним уявленням про минуле та майбутнє, які входять до її «життєвого простору» [47]. Згідно з цим підходом, майбутні цілі можуть виступати потужними мотиваційними чинниками, що організовують діяльність особистості в теперішньому.

Подальший розвиток проблеми часової перспективи пов'язаний із роботами Ф. Зімбардо та Дж. Бойда, які запропонували багатовимірну модель часової перспективи та розробили відповідний психодіагностичний інструментарій – Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI) [274Zimbardo P. G. Achieving]. Автори виокремили п'ять основних типів часової орієнтації: негативне минуле (Past Negative), позитивне минуле (Past Positive), гедоністичне теперішнє (Present Hedonistic), фаталістичне теперішнє (Present Fatalistic) та майбутнє (Future). У межах цієї концепції часова перспектива розглядається як відносно стійка індивідуально-психологічна характеристика, що впливає на мотивацію, прийняття рішень, академічну успішність і саморегуляцію [51].

Екзистенційно-гуманістичний підхід до вивчення часу представлений у працях В. Франкла, який наголошував на значенні майбутнього смислу для психічного здоров'я особистості. На його думку, спрямованість у майбутнє та наявність життєвої мети є необхідною умовою подолання кризових ситуацій та

збереження внутрішньої цілісності [48]. Таким чином, у межах цього підходу часова перспектива постає як смислотворчий ресурс особистості.

У вітчизняній психології проблема часової перспективи розглядається в контексті життєвого шляху особистості та її самореалізації. Зокрема, Т. Титаренко підкреслює, що конструювання майбутнього є важливим механізмом особистісного розвитку, а переосмислення минулого досвіду сприяє формуванню життєвої стратегії [41]. Часова перспектива в цьому контексті виступає інтегративною характеристикою, що поєднує когнітивні, емоційні та ціннісно-сміслові компоненти.

Окремі аспекти часової перспективи досліджували також українські науковці І. Батраченко [1], М. Дворник [5], О. Полунін [28] та ін., які аналізували вплив часових орієнтацій на мотивацію досягнення, психологічне благополуччя та особливості саморегуляції студентської молоді. У цих працях підкреслюється, що домінування майбутньої орієнтації пов'язане з вищим рівнем інтернальності, цілеспрямованості та академічної успішності, тоді як зосередженість на негативному минулому або безпорадному теперішньому може знижувати рівень життєвої активності.

Таким чином, аналіз зарубіжних і вітчизняних концепцій свідчить про те, що часова перспектива розглядається як багатовимірний психологічний феномен, який інтегрує досвід минулого, переживання теперішнього та проєктування майбутнього. Незважаючи на різноманітність підходів, більшість дослідників сходяться на думці, що саме баланс часових орієнтацій є показником психологічної зрілості та ефективної самореалізації особистості.

У сучасній психологічній науці вивчення проблеми розвитку часової перспективи відбувається на основі різних концепцій. Зокрема, виділяють *причинно-цільову концепцію психологічного часу* особистості [3]. Прихильниками даної концепції психологічний час пояснюється як час реальних психічних явищ, а саме: психічних процесів, психічних станів та характеристик. Поняття «часової перспективи» включає різні аспекти психологічного часу, а саме [3]:

- власне часову перспективу особистості, якій властиві: протяжність, глибина, насиченість, ступінь структурованості, рівень реалістичності;
- часову установку, для якої характерні позитивні або негативні ставлення суб'єкта до минулого життя, теперішнього та майбутнього;
- часову орієнтацію, яка виступає як домінуюча орієнтація вчинків та дій суб'єкта.

Згідно мотиваційному підходу науковців Дж. Нюттена, Г. Хекхаузена, як зауважує Л. Подкоритова, часова перспектива пояснюється як перспектива майбутнього життя особистості, а ефективність її діяльності у часі вивчається на основі врахування мотиваційного змісту діяльності [Подкоритова].

Ф. Зімбардо, Д. Бойд з метою аналізу якісних характеристик часової перспективи ввели поняття «баланс» [51].

Синтез темпоральних та екзистенційного підходів, на думку К. Поворозник, дав можливість визначити теоретичні основи часової перспективи, зокрема, визначити структуру та такі її складові компоненти, як: когнітивна; ціннісно-смілова; екзистенційно-діяльнісна. Також дозволив виокремити критерії збалансованості часової перспективи та сформулювати визначення [26].

Згідно думки К. Поворозник, критерієм збалансованого розвитку пізнавальної складової часової перспективи є збалансованість зосередженості людини на певних часових проміжках її власного життя (але без надмірного «зависання» на минулих подіях, теперішньому часу або майбутньому), здатність цілісно, осмислено, позитивно сприймати та оцінювати своє життя. К. Поворозник зауважує, що ціннісно-смілова насиченість часу є критерієм «збалансованого розвитку ціннісно-смілової компоненти часової перспективи». А суб'єктне (ціннісне) ставлення особистості до часу та «розвиток в неї флективного часового центру» є «критерієм збалансованого розвитку екзистенційно-діялісного компонента часової перспективи» [26, с.543].

1.3. Психологічні особливості часової перспективи в юнацькому віці

У юнацькому віці часова перспектива набуває особливого психологічного значення, оскільки саме на цьому етапі розвитку особистості відбувається активне формування образу майбутнього, життєвих планів і професійного самовизначення. За концепцією психосоціального розвитку Е. Еріксона, центральним завданням юнацького віку є формування особистісної ідентичності, що безпосередньо пов'язане з усвідомленням власного життєвого шляху та проєктуванням майбутнього [8].

Характерною особливістю часової перспективи в юнацькому віці є орієнтація на майбутнє, яке часто ідеалізується та наповнюється очікуваннями самореалізації й соціального успіху. Минуле при цьому може виступати як джерело життєвого досвіду або як емоційний фон, що впливає на самооцінку та впевненість у власних можливостях. Відповідно до теорії «життєвого простору» К. Левіна, поведінка особистості визначається не лише актуальними обставинами, а й уявленнями про минуле та майбутнє, які формують цілісне психологічне поле індивіда [47].

Психологічні особливості юнацького віку — розвиток рефлексії, зростання самосвідомості, прагнення до автономії та самореалізації — безпосередньо відображаються у структурі часової перспективи. Юнаки активно осмислюють сенс життя, формують довгострокові цілі та співвідносять їх із соціальними нормами й очікуваннями, що є важливим чинником їхньої соціальної адаптації.

Водночас часовій перспективі в юнацькому віці притаманна нестійкість і варіативність, що зумовлено невизначеністю соціальних умов та суперечністю між бажаним і можливим. У межах теорії часових перспектив Ф. Зімбардо підкреслюється, що домінування орієнтації на майбутнє може супроводжуватися підвищеною тривожністю у разі недостатності ресурсів для реалізації життєвих планів [49].

Отже, часова перспектива в юнацькому віці є складним і динамічним психологічним утворенням, яке формується у процесі соціалізації, розвитку ідентичності та під впливом соціально-психологічних чинників.

1.4. Значення часової перспективи для особистісного та соціального розвитку юнацтва

Уявлення людей про свою власну часову перспективу, згідно думки Т. Ларіної, характеризуються як складова індивідуального наративу, який формується на основі норм і ціннісних орієнтацій батьків у сім'ї, моделей сприйняття навколишнього світу, самосприйняття, уявлень родичів та близьких людей про власну часову перспективу. В той же час, важлива роль належить не тільки тлумаченню подій свого власного життя, але і об'єктивному змісту даних подій [13].

Л.Долинська та Н. Панчук наголошують, що «навчально-професійна діяльність, як провідний вид діяльності в юнацькому віці, є основним етапом життєво-професійного шляху та формування особистості. В психологічній готовності до самовизначення провідну роль відіграє самосвідомість – усвідомлення своїх якостей та їх оцінка, уявлення про своє реальне і бажане Я, рівень домагань, оцінка себе та інших, інтроспекція й особистісна рефлексія. Смісловиттєва активність здобувача вищої освіти відображає процес формування цінностей та ціннісних орієнтацій, як стійкого елемента життєвої перспективи» [7, с.6].

Т. Титаренко, при розкритті процесу переспрямування внутрішніх ресурсів особистості, опирається на закономірності детермінант появи кризи. Науковиця кризу характеризує як більш-менш довготривалий період перетворення особистості, під час якого змінюються спосіб спричиненості процесів розвитку, а також життєвий задум особистості та траєкторія життєвого шляху. Згідно думки Т. Титаренко, внутрішні резерви, які витупають як джерело подолання кризи, спричиненої зовнішніми обставинами, одночасно можуть виступати чинником кризи при умові відсутності їх достатньої

реалізації при зовнішніх умовах, які є нейтральними для особистості [35]. Отже, накопичений внутрішній ресурс особистості, який накопичився, і який неможливо реалізувати, може детермінувати внутрішню кризу. Ця внутрішня криза при переорієнтації особистості з майбутньої часової перспективи на минулу реалізується у зростанні негативних настановлень, що стосуються останнього.

Однією з важливих особливостей часової перспективи, наголошує Т. Титаренко, є те, що вона починається не в реальних процесах перцепції, а в таких, що існують у теперішньому часі у пізнавальних репрезентаціях згідно часовій послідовності подій [35]. Не кожна з реальних подій індивідуальної біографії, зауважує Т. Титаренко, виступає як подія-складова індивідуальної особистісної часової перспективи. Як подія-складова індивідуальної особистісної часової перспективи виступає та, яка відобразилась в індивідуальних переживаннях особистості та відгукується у її внутрішньому світі [35]. Отже можна зробити висновок, що часова перспектива особистості не виступає як точна репрезентацією її біографії. Часова перспектива особистості формується завдяки внутрішньо пережитим подіям. Це свідчить про високу міру суб'єктивності часової перспективи та її мінливості. Таким чином, Т. Титаренко, наголошувала на особливому значенні емоційної сфери особистості, підкреслюючи спричиненість психологічного часу. Саме переживання, на думку науковиці, виступає як форма презентації психологічного часу людини, що зареєстровується як координата життєвого світу. І від того, наскільки активним буде процес суб'єктивного відображення оточуючого середовища, включаючи його емоційність і неупередженість, настільки зросте відмінність у збігу психологічного часу особистості з фізичним часом. У зв'язку зі своїми переживаннями особистість може або звужувати, або, навпаки, розширювати, або ж сповільнювати чи прискорювати перебіг свого психологічного часу [35]. Отже, важлива роль у формуванні в особистості власного індивідуального психологічного часу та уявлень про власну часову перспективу належить індивідуальній когнітивно-афективній оцінці подій власного життя.

Уявлення про своє власне минуле життя та події, як складова компонента індивідуальних уявлень про часову перспективу, не виступають як незмінні, сталі. Вони формуються, опираючись на індивідуальні репрезентації подій, що відбулися в минулому житті. Індивідуальні репрезентації здійснюються у теперішній перспективі і на них впливають характеристики актуальної психологічної ситуації, у якій перебуває особистість.

Психологічна ситуація, як наголошують В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева, є відображенням суб'єктивного бачення особистістю життєвих обставин [20], які утворюють об'єктивну реальність, де проходить життя особистості. Потім, важлива роль для формування індивідуальних уявлень особистості про часову перспективу, як складову компоненту своєї психологічної ситуації, на думку І. Підласої, буде належати актуальній життєвій ситуації, оскільки вона виступає як певна сукупність обставин життєвого шляху, біологічних та соціальних детермінант, які безпосередньо чи опосередковано виявляють вплив на поведінку особистості, на її внутрішній світ та стан [25]. Таким чином, на індивідуальні уявлення особистості щодо часової перспективи впливає соціальна позиція: у особистостей, що росли і/або живуть в несприятливих умовах соціоекономічного довкілля, має місце звужена перспектива майбутнього часу і дещо слабо виражене позитивне настановлення щодо своєї власної часової перспективи загалом у порівнянні з особистостями, що росли і/або проживають у сприятливих, позитивних соціальних умовах.

Таким чином, людина, яка соціалізується у певному культурному середовищі, зауважує Т. Титаренко, не може бути відокремленою від впливу на неї часу цієї культури з усіма його соціально-історичними ритмами. А отже, власна історія життя кожної особистості завжди буде враховувати події з історії людського суспільства зі усіма традиціями, ритуалами, обрядами та звичаями [35].

На думку О. Сенік, «будучи частиною індивідуальної психологічної ситуації, уявлення про часову перспективу перебувають із нею у постійному

взаємозв'язку: вони залежать від характеристик психологічної ситуації в цілому і водночас роблять важливий вклад у її формування. Тому індивідуальні уявлення про часову перспективу є невід'ємно пов'язаними з усіма емоційними переживаннями особистості, її психологічним благополуччям, крізь призму яких вони постійно реконструюються в залежності від характеристик актуального теперішнього» [32, с.19]. Також науковиця звертає увагу на те, що «водночас, психологічна ситуація особистості є суб'єктивним відображенням її актуальної життєвої ситуації в усій сукупності її складових, які є постійно змінними. Відтак, індивідуальні уявлення про часову перспективу теж зазнають постійних змін внаслідок зміни життєвої ситуації і її характеристик, серед яких соціоекономічні умови життя, рівень безпечності ситуації, а також часові характеристики культури, у якій ці ситуації розгортаються, відіграють особливу роль у формуванні індивідуальних уявлень про часову перспективу» [32, с.19]. Важливим виступає той факт, що «основи уявлень про часову перспективу закладаються в дитинстві на ранніх етапах соціалізації особистості, що може надавати їм ознак стабільних характеристик. Однак впродовж подальшого життя особистості через взаємодію із постійно новими життєвими ситуаціями відбувається перманентна перебудова індивідуальних уявлень про часову перспективу» [32, с.19].

Згідно думки Н. Панчук, в юнацькому віці відбувається осмислення свого минулого досвіду та планування майбутньої кар'єри в процесі оволодіння майбутньою професією [21]. Також досліджено роль часової перспективи в оцінюванні студентами-полоністами життєво-професійного шляху [24].

Л. Долинська та Н. Панчук здійснили порівняльний аналіз оцінювання характеристик життєво-професійного шляху здобувачами вищої освіти, отриманих в 2000 р. та 2020 р., за часовою перспективою. Дослідниці встановили, що «життєво-професійний шлях через 20 років оцінюється більш цікавим та захоплюючим. За складністю та важкістю у майбутньому серед досліджуваних 2020 р. простежується очікування погіршення майбутнього життя. За продуктивністю, творчістю порівняльний аналіз суттєвих

відмінностей в оцінках респондентів не виявив. Зберігається тенденція зростання оцінки від минулого до майбутнього. За осмисленістю, цілеспрямованістю життєво-професійного шляху також спостерігається загальна тенденція до зростання оцінки. Досліджувані у 2020 р. вважають своє життя більш осмисленим та цілеспрямованим у перспективі. За моральністю та доброчесністю життєво-професійного шляху спостерігається зростання оцінки в майбутньому. В ранньому юнацькому віці теперішнє життя сприймається більш вільним. Життєво-професійний шлях здобувачі вищої освіти вбачають більш насиченим подіями у порівнянні з минулим і майбутнім. Часова детермінанта за роками не вплинула на зростання оцінки насиченості подіями» [7, с.5].

Отже, уявлення особистості про часову перспективу носять соціально-психологічний характер, і дослідження їхніх соціально-психологічних детермінант дає можливість маніпулювати цими детермінантами для того, щоб корегувати індивідуальні уявлення про часову перспективу з метою формувати збалансовану часову перспективу, яка виступає як основа ефективної життєдіяльності людини, високого рівня самореалізації особистості та активної громадянської позиції, що виступає основою змін в суспільстві.

Висновки до першого розділу:

Часова перспектива є багатовимірним психологічним феноменом, який відображає особливості сприйняття, оцінювання та інтеграції особистістю минулого, теперішнього і майбутнього у цілісну систему життєвого досвіду. Вона виступає структурною характеристикою особистості, що впливає на мотивацію, прийняття рішень, поведінкові стратегії, саморегуляцію та життєве планування.

У межах теорії психологічного поля К. Левіна підкреслюється значення суб'єктивного життєвого простору, який охоплює минуле і майбутнє як мотиваційні чинники поведінки. Багатовимірною моделлю Ф. Зімбардо та Дж. Бойда розглядає часову перспективу як відносно стійку індивідуально-

психологічну характеристику з різними типами часових орієнтацій та акцентує на важливості їхнього балансу. У межах екзистенційно-гуманістичного підходу (В. Франкл) майбутня орієнтація постає як смислотворчий ресурс особистості. Вітчизняні дослідники (Є. Головаха, О. Сеник, Т. Титаренко та ін.) розглядають часову перспективу як інтегративну характеристику, що поєднує когнітивні, емоційні та ціннісно-сміслові компоненти та пов'язана з життєвим шляхом особистості.

Структура часової перспективи охоплює часову орієнтацію, часову установку та власне часову перспективу як систему характеристик (глибина, протяжність, насиченість, реалістичність). Важливим критерієм її психологічної зрілості є збалансованість часових орієнтацій, яка забезпечує гармонійне поєднання позитивного досвіду минулого, усвідомленого теперішнього та конструктивного проектування майбутнього.

У юнацькому віці часова перспектива набуває особливої значущості, оскільки пов'язана з формуванням ідентичності, життєвих планів, професійного самовизначення та смисложиттєвих орієнтацій. Для юнацтва характерною є домінуюча орієнтація на майбутнє, однак вона може супроводжуватися варіативністю, тривожністю та залежністю від соціально-економічних умов.

Формування часової перспективи має виражений соціально-психологічний характер. На неї впливають сімейне середовище, соціокультурний контекст, економічні умови, рівень безпечності соціальної ситуації, індивідуальні переживання та суб'єктивна інтерпретація життєвих подій. Часова перспектива не є точною копією біографії, а формується через внутрішньо пережиті та осмислені події, що зумовлює її динамічність і мінливість.

Збалансована часова перспектива є важливим чинником особистісного та соціального розвитку юнацтва, основою ефективної самореалізації, відповідальної життєвої позиції та психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 2

ПРОГРАМА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Методологічні засади та організація дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей часової перспективи особистості в юнацькому віці ґрунтується на положеннях сучасної соціальної та вікової психології, які розглядають часову перспективу як важливий компонент самосвідомості, що визначає життєве планування, ціннісні орієнтації та поведінкові стратегії особистості. Методологічною основою дослідження є уявлення про юнацький вік як сенситивний період формування ідентичності, життєвих цілей та ставлення до власного майбутнього.

У процесі дослідження було використано системний підхід, який дозволяє розглядати часову перспективу як цілісне психологічне утворення, що включає когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти та формується під впливом соціально-психологічних чинників. Також застосовано віковий підхід, відповідно до якого особливості часової перспективи аналізуються з урахуванням закономірностей психічного розвитку в юнацькому віці, зокрема завдань цього вікового етапу, пов'язаних із професійним самовизначенням і формуванням життєвих планів.

Важливе методологічне значення для дослідження має соціально-психологічний підхід, що акцентує увагу на ролі соціального оточення, міжособистісних взаємин, соціальних очікувань та культурних норм у формуванні уявлень про час. У межах цього підходу часова перспектива розглядається не лише як індивідуальна характеристика, а й як соціально зумовлений феномен.

Дослідження також спирається на концепцію психосоціального розвитку Е. Еріксона [8], відповідно до якої юнацький вік пов'язаний із розв'язанням

кризи ідентичності, що безпосередньо впливає на уявлення особистості про майбутнє та життєві перспективи. Теоретичні положення К. Левіна [47] щодо психологічного поля та часової перспективи дозволяють розглядати минуле, теперішнє і майбутнє як єдиний часовий простір, що визначає актуальну поведінку особистості. Крім того, у роботі враховано підходи Ф. Зімбардо [49], [50], [51] який розглядає часову перспективу як стійку систему часових орієнтацій, що впливають на прийняття рішень і соціальну поведінку.

Емпіричне дослідження було проведено нами на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. У вибірку увійшли здобувачі вищої освіти юнацького віку віком від 17 до 21 року. Загальна кількість досліджуваних становила 36 осіб. До вибірки були включені респонденти різної статі та різних спеціальностей, що дозволило забезпечити відносну репрезентативність вибірки та підвищити надійність отриманих результатів. Респондентами нашого дослідження були здобувачі вищої освіти фізико-математичного факультету, факультету фізичної культури та Навчально-наукового інституту української філології та журналістики, факультету спеціальної освіти, психології і соціальної роботи, з яких 10 юнаків та 26 дівчат.

2.2. Методичний арсенал дослідження

З метою емпіричного вивчення психологічних особливостей часової перспективи особистості в юнацькому віці та соціально-психологічних чинників її формування у дослідженні було використано комплекс психодіагностичних методик, які відповідають поставленим завданням та забезпечують надійність і валідність отриманих результатів.

На першому етапі нашого емпіричного дослідження ми дослідили особливості індивідуального ставлення особистості до різних часових орієнтацій: минулого, теперішнього та майбутнього у здобувачів вищої освіти за допомогою українського варіанту методики ZTPІ, який був адаптований О. Сенік (2012 р.) [31, С. 153-168].

Методика часової перспективи Ф.Зімбардо (ZTPI) в адаптації О.Сеник. Методика часової перспективи Філіпа Г. Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI) [31, с.153-168] є одним із найпоширеніших психодіагностичних інструментів для оцінювання індивідуального ставлення особистості до різних часових орієнтацій: минулого, теперішнього та майбутнього. Вона дозволяє виявити, у якій мірі домінують певні часові установки та як вони пов'язані з особистісними рисами, поведінкою та адаптаційними стратегіями.

Український варіант ZTPI був адаптований О.Сеник (2012 р.) [31, с.153-168] та опублікований у фаховому виданні *Соціальна психологія* («Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф.Зімбардо (ZTPI)»). Ця адаптація зберігає структуру оригінальної методики та забезпечує її застосування в українському психологічному контексті з урахуванням мовних і культурних особливостей респондентів [31, с.153-168].

Методика складається з 56 тверджень, за якими визначаються п'ять основних шкал:

1. Позитивне минуле (Past Positive) — тепле, оцінне сприйняття подій минулого як джерела позитивних переживань;

2. Негативне минуле (Past Negative) — фокусування на небажаних чи травматичних подіях минулого;

3. Гедоністичне теперішнє (Present Hedonistic) — орієнтація на насолоду, ризик, задоволення тут і тепер;

4. Фаталістичне теперішнє (Present Fatalistic) — почуття безсилля і переконання, що події визначені зовнішніми обставинами;

Майбутнє (Future) — здатність планувати, прогнозувати та діяти з урахуванням майбутніх цілей [31, с.153-168].

Респонденти оцінюють кожне твердження за шкалою від 1 (зовсім не погоджуюсь) до 5 (повністю погоджуюсь). Результати обробляються за допомогою обчислення середніх арифметичних балів по кожній шкалі, що дозволяє визначити, які часові орієнтації переважають у конкретної

особистості. Оцінювання профілю часової перспективи дає змогу не лише розкрити індивідуальні часові установки, але й порівняти їх із нормами вибірки або виявити вплив соціально-психологічних чинників на часові уявлення.

Українська адаптація ZTPІ в дослідженнях показала свою психометричну адекватність і ефективність у вивченні часової перспективи студентської молоді та юнацтва, що підтверджено у емпіричних дослідженнях науковців, зокрема О. Сенік [31, с.153-168], [32].

З метою виявлення соціально-психологічних чинників, що пов'язані з формуванням часової перспективи в юнацькому віці, у дослідженні було використано такі методики:

Опитувальник ціннісних орієнтацій М. Рокіча, який дозволяє визначити ієрархію термінальних та інструментальних цінностей особистості. Ціннісні орієнтації розглядаються як важливий регулятор часових уявлень, зокрема орієнтації на майбутнє та життєве планування [6]. «Життєве самовизначення на основі пріоритетної системи ціннісних орієнтацій або вибору у плані однієї з ліній розвитку особистості, або загальної спрямованості життєвого шляху, є процесом. Даний процес зачіпає практично всі підструктури особистості та виступає як інтегроване поєднання морально-світоглядного, ціннісно-цільового й мотиваційного самовизначень особистості. Провідним компонентом серед вказаних є ціннісно-цільовий компонент, оскільки у ситуації життєво значущого вибору чітко виступають ціннісні орієнтації особистості, котрі відбиваються на характері рішень прийнятих особистістю» [7, с.6].

Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК), який дає змогу оцінити ступінь інтернальності / екстернальності особистості. Вважається, що інтернальний локус контролю пов'язаний із вираженою орієнтацією на майбутнє та активним життєвим плануванням [17].

4) Авторська **Анкета соціально-демографічних характеристик**, розроблена нами, яка включала питання щодо віку, статі, курсу навчання, спеціальності та умов соціального середовища. Отримані дані

використовувалися для аналізу можливого впливу соціальних факторів на особливості часової перспективи (Див. Додаток А).

Показник «Підтримка сім'ї / друзів / атмосфера навчання / стрес»: оцінюється за 3-бальною шкалою: 1 – низький рівень, 2 – середній, 3 – високий.

Показник «Минуле позитивне / минуле негативне / теперішнє гедоністичне / теперішнє фаталістичне / майбутнє»: оцінюється за 4-бальною шкалою ZTP1: 1 – зовсім не погоджуюсь, 2 – скоріше не погоджуюсь, 3 – скоріше погоджуюсь, 4 – повністю погоджуюсь.

Дані з таблиці дозволяють виконати кореляційний аналіз та визначити, як соціальна підтримка впливає на часові орієнтації здобувачів вищої освіти.

Методи статистичної обробки даних. Для обробки та аналізу емпіричних даних було застосовано методи математичної статистики, що відповідають цілям і завданням дослідження. Зокрема, використовувалися:

- **описова статистика** (обчислення середніх значень, стандартних відхилень);
- **кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона)** для виявлення взаємозв'язків між показниками часової перспективи та соціально-психологічними чинниками;
- **порівняльний аналіз (t-критерій Стюдента)** для зіставлення показників у різних групах досліджуваних.

Статистична обробка результатів здійснювалася з використанням пакета прикладних програм SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

Таким чином, використаний методичний арсенал забезпечив комплексне дослідження часової перспективи особистості в юнацькому віці та дозволив виявити її зв'язок із соціально-психологічними чинниками, що підвищує наукову цінність отриманих результатів.

Висновки до другого розділу:

Дослідження ґрунтується на системному, віковому та соціально-психологічному підходах, що дозволило розглядати часову перспективу як

цілісне утворення, яке поєднує когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти та формується під впливом соціального середовища. Теоретичною основою стали положення концепції психосоціального розвитку Е. Еріксона, теорія психологічного поля К. Левіна та модель часової перспективи Ф. Зімбардо, що забезпечило наукову обґрунтованість дослідження.

Вибірка включала представників різних факультетів та спеціальностей, що забезпечило варіативність соціально-психологічних характеристик респондентів і створило умови для аналізу впливу соціальних чинників на часову перспективу.

Комплексне поєднання методик дало змогу дослідити зв'язок часових орієнтацій із системою цінностей, локусом контролю та особливостями соціального середовища.

Розроблена програма дослідження та обраний методичний інструментарій є науково обґрунтованими та адекватними меті та завданням кваліфікаційної роботи. Вони забезпечують можливість комплексного аналізу психологічних особливостей часової перспективи в юнацькому віці та виявлення її взаємозв'язків із соціально-психологічними чинниками.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ УЯВЛЕНЬ ПРО ЧАСОВУ ПЕРСПЕКТИВУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Аналіз результатів дослідження часової перспективи особистості в юнацькому віці

У процесі проведення емпіричного дослідження нами було проаналізовано особливості часової перспективи особистості в юнацькому віці із застосуванням української адаптації методики ZTPІ [31]. Вибірку становили студенти закладу вищої освіти юнацького віку. Статистична обробка даних дослідження здійснювалася за допомогою пакету SPSS із використанням описової статистики, перевірки нормальності розподілу та кореляційного аналізу.

На першому етапі дослідження нами було перевірено відповідність розподілу показників нормальному закону за критерієм Колмогорова–Смірнова. Отримані значення ($p > 0,05$ для більшості шкал) свідчать про відсутність статистично значущих відхилень від нормального розподілу, що дозволило застосовувати параметричні методи статистики, зокрема, кореляційний аналіз Пірсона. У таблиці 3.1 (див. Табл. 3.1) подано середні значення та стандартні відхилення за шкалами ZTPІ.

Таблиця 3.1

Показники середніх значень та стандартних відхилень за шкалами ZTPІ

Шкала	М	SD
Позитивне минуле	3,62	0,54
Негативне минуле	2,91	0,63
Гедоністичне теперішнє	3,48	0,59
Фаталістичне теперішнє	2,74	0,58
Майбутнє	3,81	0,51

Аналіз середніх значень свідчить, що найбільш вираженою у досліджуваних є орієнтація на майбутнє ($M = 3,81$), що відповідає психологічним особливостям юнацького віку як періоду активного життєвого та професійного самовизначення. Досить високим є також показник позитивного минулого ($M = 3,62$), що свідчить про переважно тепле, ресурсне сприйняття власного життєвого досвіду.

Показник гедоністичного теперішнього ($M = 3,48$) перебуває на середньо-високому рівні, що відображає характерну для юнацтва потребу в новизні, переживанні емоцій та пошуку задоволення.

Натомість показники негативного минулого ($M = 2,91$) та фаталістичного теперішнього ($M = 2,74$) мають середній рівень вираженості, що свідчить про відсутність домінування песимістичних або безпорадних установок у більшості респондентів.

На наступному етапі проведення дослідження нас цікавило питання чи існують взаємозв'язки між шкалами: «позитивне минуле», «негативне минуле», «гедоністичне теперішнє», «фаталістичне теперішнє», «майбутнє». Для встановлення взаємозв'язків між шкалами було використано коефіцієнт кореляції Пірсона (r). Виявлено наступні статистично значущі зв'язки: позитивна кореляція між шкалами «майбутнє» та «позитивне минуле» ($r = 0,42$; $p < 0,01$), що свідчить про те, що ресурсне сприйняття минулого життя пов'язане з орієнтацією на перспективне планування.

Негативна кореляція між шкалами «майбутнє» та «фаталістичне теперішнє» ($r = -0,47$; $p < 0,01$), яка підтверджує несумісність активної життєвої позиції з відчуттям безсилля.

Позитивна кореляція між «негативним минулим» та «фаталістичним теперішнім» ($r = 0,51$; $p < 0,01$), що вказує на зв'язок травматизації минулого досвіду з формуванням почуття зовнішнього контролю.

Отримані результати підтверджують наявність взаємозв'язку між шкалами часової перспективи та їх системною організацією в структурі особистості досліджуваних. Аналіз середніх значень показників дозволяє

стверджувати, що часову перспективу студентської молоді можна охарактеризувати як відносно збалансовану, з домінуванням майбутньої орієнтації ($M = 3,81$; $SD = 0,51$) та позитивного ставлення до минулого ($M = 3,62$; $SD = 0,54$). Такий тип профілю відповідає концепції психологічно адаптивної часової перспективи, оскільки поєднує здатність до перспективного планування з опорою на позитивний досвід попередніх життєвих подій.

Переважаюча орієнтація на майбутнє ($M = 3,81$) свідчить про наявність у респондентів сформованих цілей, життєвих планів та професійних намірів. Це є важливим показником психологічної стійкості та суб'єктності особистості, особливо в умовах соціальної нестабільності. Водночас достатньо високі показники за шкалою «Позитивне минуле» ($M = 3,62$) відображають здатність осмислювати власний досвід як ресурс, що підтримує самооцінку та впевненість у власних можливостях.

Звертає на себе увагу помірний рівень гедоністичної орієнтації на теперішнє ($M = 3,48$; $SD = 0,59$), що свідчить про збереження прагнення до переживання позитивних емоцій та отримання задоволення від актуального моменту. Для юнацького віку це є нормативною характеристикою, пов'язаною з активним соціальним життям, пошуком нових вражень та формуванням ідентичності.

Водночас нижчі середні значення за шкалами «Негативне минуле» ($M = 2,91$; $SD = 0,63$) та «Фаталістичне теперішнє» ($M = 2,74$; $SD = 0,58$) свідчать про відносно невисокий рівень деструктивних часових орієнтацій. Це означає, що досліджувані не схильні до застрягання на негативному досвіді або до переживання безпорадності й фаталізму щодо власного майбутнього.

Особливої актуальності ці результати набувають у контексті сучасної соціальної ситуації в Україні, зумовленої повномасштабною війною.

Тривалий стан небезпеки та невизначеності об'єктивно впливає на психологічний стан молоді. У таких умовах збереження вираженої орієнтації на майбутнє ($M = 3,81$) можна розглядати як прояв адаптаційного потенціалу та внутрішньої мобілізації. Планування професійної діяльності та особистісного

розвитку виступає механізмом подолання тривоги та відновлення відчуття контролю.

Таким чином, отриманий профіль часової перспективи можна розглядати як відносно адаптивний для сучасних українських студентів. Він поєднує ресурсність позитивного досвіду минулого, орієнтацію на майбутнє як чинник психологічної стійкості та помірну зосередженість на теперішньому як механізм емоційної саморегуляції.

Отже, результати емпіричного дослідження показали, що для осіб юнацького віку характерним є переважання орієнтації на майбутнє ($M = 3,81$) у поєднанні з позитивним сприйняттям минулого ($M = 3,62$) та помірною вираженістю теперішніх часових модусів (гедоністичне теперішнє – $M = 3,48$). Низькі показники фаталістичного теперішнього ($M = 2,74$) додатково свідчать про відсутність виражених дезадаптивних тенденцій.

Таким чином, отриманий профіль часової перспективи можна розглядати як відносно адаптивний для сучасних українських студентів. Він поєднує ресурсність позитивного досвіду минулого, орієнтацію на майбутнє як чинник психологічної стійкості та помірну зосередженість на теперішньому як механізм емоційної саморегуляції в умовах воєнної реальності.

Отже, результати емпіричного дослідження показали, що для осіб юнацького віку характерним є переважання орієнтації на майбутнє у поєднанні з позитивним сприйняттям минулого та помірною вираженістю теперішніх часових модусів.

Виявлені кореляційні зв'язки підтверджують системний характер часової перспективи та її взаємозумовленість різними часовими орієнтаціями. Отримані дані створюють підґрунтя для подальшого аналізу зв'язків часової перспективи з ціннісними орієнтаціями та локусом контролю.

3.2. Взаємозв'язок часової перспективи з соціально-психологічними чинниками

Наступним завданням дослідження було визначення взаємозв'язку часової перспективи особистості юнацького віку з соціально-психологічними чинниками, а саме: ціннісними орієнтаціями, локусом контролю та умовами соціального середовища.

Для виявлення зв'язку часової перспективи з ціннісними орієнтаціями ми використали опитувальник ціннісних орієнтацій М. Рокіча [6], який дозволяє визначити ієрархію термінальних і інструментальних цінностей.

Отримані результати щодо ієрархії ціннісних орієнтацій здобувачів вищої освіти з урахуванням часових орієнтацій ми подали у таблиці 3.2 (див. Табл. 3.2), а також для зручності аналізу ми подали результати дослідження у вигляді діаграми (див. Рис. 3.1).

Таблиця 3.2

Ієрархія ціннісних орієнтацій здобувачів вищої освіти з урахуванням часових орієнтацій

Ціннісні орієнтації	Орієнтація на майбутнє (%)	Орієнтація на позитивне минуле (%)
Продуктивне життя	54	32
Почуття досягнення	47	28
Щасливе сімейне життя	38	41
Безпека сім'ї	35	30
Свобода	33	27
Цікаве, насичене життя	29	22
Суспільне визнання	25	20
Відповідальність	22	38

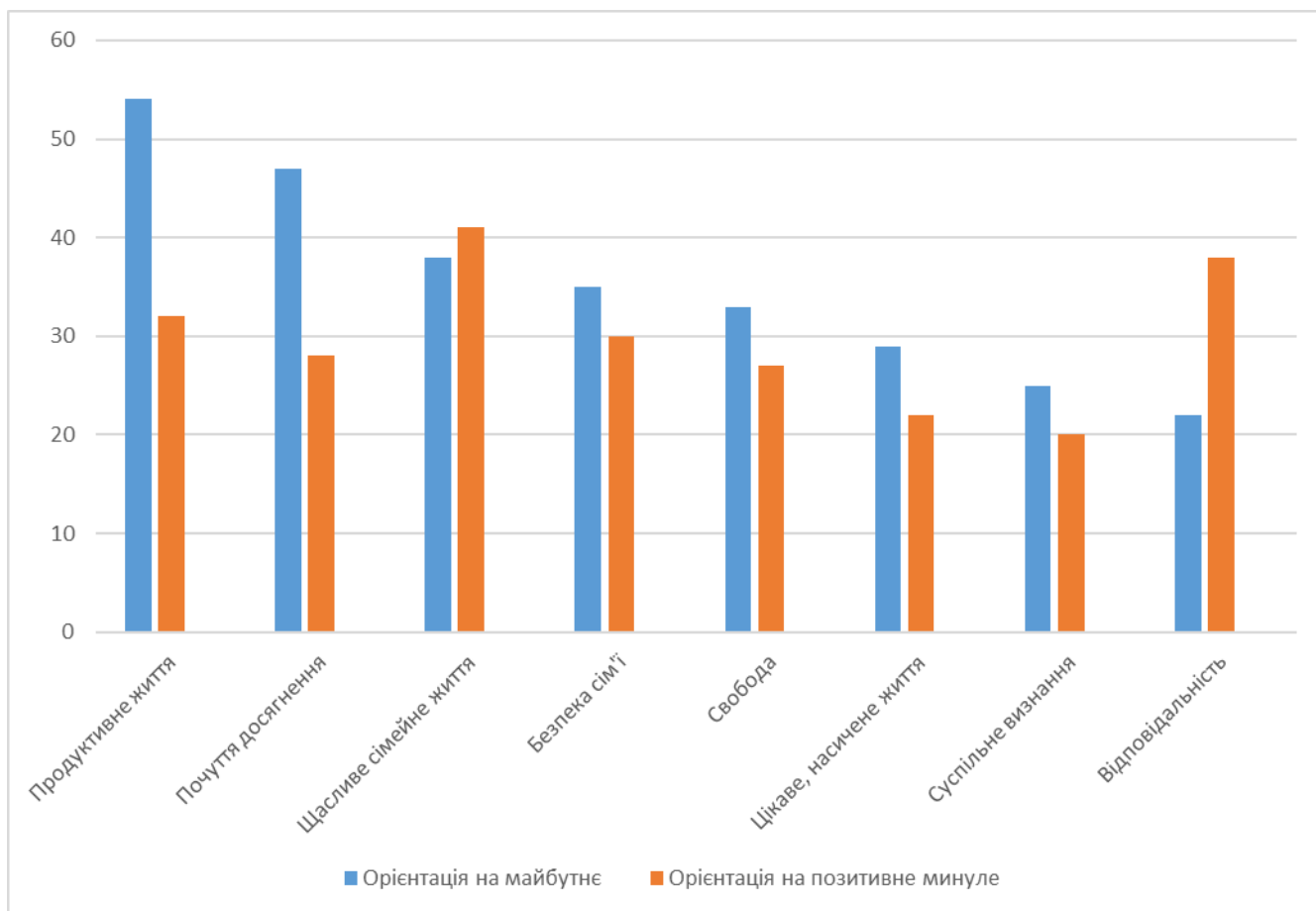


Рис. 3.1. Ієрархія ціннісних орієнтацій здобувачів вищої освіти з урахуванням часових орієнтацій

Аналіз даних таблиці 3.2 та рисунка 3.1 свідчить про наявність змістового зв'язку між часовими орієнтаціями студентської молоді та окремими цінностями за методикою М. Рокича. Отримані відсоткові показники демонструють взаємозв'язки між орієнтацією на майбутнє, позитивне минуле та основними життєвими цінностями.

Найвищий показник орієнтації на майбутнє зафіксовано щодо ціннісної орієнтації «продуктивне життя» (54%), що свідчить про спрямованість респондентів на самореалізацію, професійне становлення та досягнення соціально значущих результатів. Досить високий показник також спостерігається щодо ціннісної орієнтації «почуття досягнення» (47%), що підтверджує виражену мотивацію успіху та прагнення до особистісного розвитку.

Ціннісна орієнтація «щасливе сімейне життя» демонструє вищий показник у ієрархічній структурі орієнтації на позитивне минуле (41%), ніж на майбутнє (38%). Це може свідчити про значущість сімейного досвіду як джерела психологічної підтримки та емоційної стабільності та відображати вплив війни в Україні на сприйняття майбутнього. Подібна тенденція простежується і щодо цінності «Відповідальність» (38% позитивне минуле), що може відображати вплив попереднього досвіду соціалізації на формування моральних установок.

Ціннісні орієнтації «безпека сім'ї» (35% майбутнє; 30% позитивне минуле) та «свобода» (33% майбутнє; 27% позитивне минуле) мають відносно вищу пов'язаність із майбутньою орієнтацією, що може свідчити про прагнення молоді до стабільності, автономії та захищеності в перспективі життєвого шляху.

Найнижчі показники виявлено щодо цінності «суспільне визнання» (25% майбутнє; 20% позитивне минуле), що може вказувати на відносно меншу значущість зовнішнього престижу порівняно з особистісно значущими цілями. Водночас ціннісна орієнтація «цікаве, насичене життя» (29% майбутнє; 22% позитивне минуле) демонструє помірний зв'язок із часовими орієнтаціями, що відображає прагнення до активності та нових вражень.

Загалом можна констатувати, що орієнтація на майбутнє більшою мірою пов'язана з цінностями самореалізації та досягнення, тоді як позитивне минуле – з міжособистісними та моральними цінностями.

Отримані результати логічно узгоджуються з показниками часової перспективи за методикою ZTPІ Ф. Зімбардо. У попередній таблиці було встановлено, що найвищі середні значення мають шкали: «майбутнє» ($M = 3,81$; $SD = 0,51$); «позитивне минуле» ($M = 3,62$; $SD = 0,54$). Така структура часової перспективи поєднує мислення з позитивною оцінкою життєвого досвіду. Високий рівень орієнтації на майбутнє ($M = 3,81$) узгоджується з домінуванням ціннісних орієнтацій «продуктивне життя» (54%) та «почуття досягнення» (47%), що свідчить про сформовану мотивацію планування та

цілепокладання. Водночас підвищений показник позитивного минулого ($M = 3,62$) узгоджується з відносно високими відсотками за ціннісними орієнтаціями «щасливе сімейне життя» (41%) та «відповідальність» (38%) у структурі орієнтації на позитивне минуле. Це свідчить про ресурсний характер попереднього життєвого досвіду. Помірні показники гедоністичного теперішнього ($M = 3,48$; $SD = 0,59$), отримані раніше, узгоджуються з середнім рівнем значущості цінності «цікаве, насичене життя» (29%), що не має домінуючого характеру, але залишається важливою складовою ціннісної структури.

Таким чином, результати таблиць 3.1 та 3.2 є взаємоузгодженими та підтверджують системний взаємозв'язок часової перспективи та ціннісних орієнтацій.

Домінування майбутньої орієнтації поєднується з переважанням цінностей самореалізації і досягнення, тоді як позитивне осмислення минулого пов'язане з міжособистісними та моральними цінностями.

На наступному етапі ми поставили своїм завданням визначити взаємозв'язок ціннісних орієнтацій з показниками часової перспективи (ZTPІ) (див. Табл.3.3), (Рис.3.2).

Таблиця 3.3

Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій з показниками часової перспективи (ZTPІ)

Ціннісні орієнтації	Показники часової перспективи				
	майбут- нього (%)	позитив- ного минулого (%)	негатив- ного минулого (%)	гедоністич- ного теперіш- нього (%)	фаталістич- ного теперіш- нього (%)
Продуктивне життя	54	32	25	28	22
Почуття досягнення	47	28	23	30	20

Продовження таблиці 3.3

Щасливе сімейне життя	38	41	35	33	25
Безпека сім'ї	35	30	40	28	30
Свобода	33	27	20	35	18
Цікаве, насичене життя	29	22	18	45	25
Суспільне визнання	25	20	15	28	22
Відповідальність	22	38	30	20	28

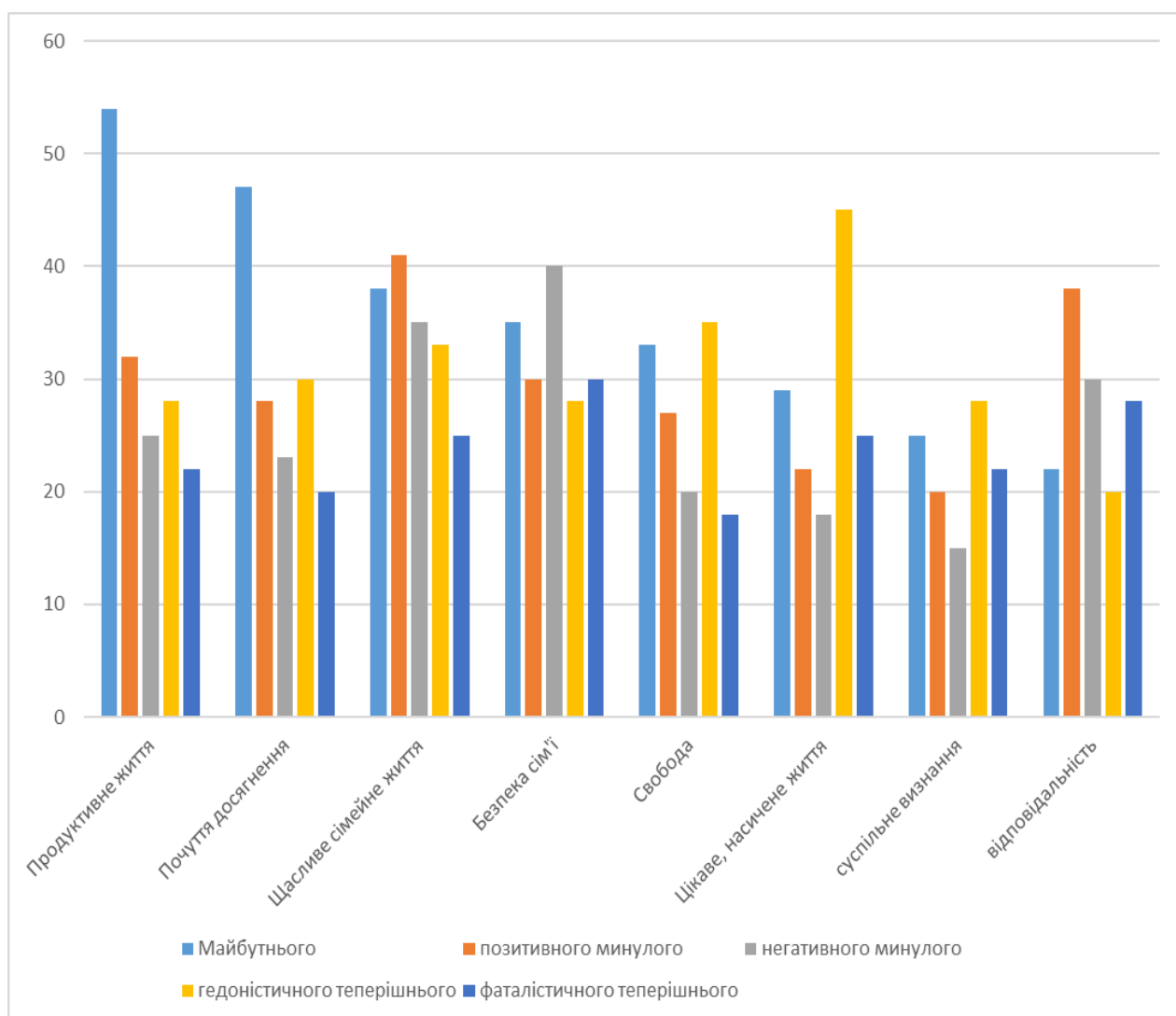


Рис. 3.2. Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій з показниками часової перспективи (ZTPİ)

Аналіз таблиці 3.3 та рисунка 3.2 показує, що здобувачі вищої освіти переважно орієнтовані на майбутнє та позитивне минуле, що відповідає

психологічно адаптивному профілю. Майбутня орієнтація домінує у таких цінностях, як продуктивне життя (54%) та почуття досягнення (47%), що свідчить про наявність у молоді планів і життєвих цілей. Цей тип орієнтації підтримує мотивацію до навчання та професійного розвитку навіть у складних умовах, зокрема під час війни в Україні, коли студентам доводиться поєднувати навчання з переживанням нестабільності та невизначеності.

Позитивне минуле проявляється через цінності щасливе сімейне життя (41%) та відповідальність (38%), що вказує на психологічний ресурс минулого для підтримки соціальних зв'язків та стабільності у міжособистісних стосунках. У воєнний період це сприяє збереженню внутрішньої опори та підтримки сімейних цінностей. Негативне минуле найвищі показники має у безпеці сім'ї (40%) та щасливому сімейному житті (35%), що свідчить про обізнаність студентів щодо ризиків і можливих втрат. У умовах війни це проявляється як підвищена пильність і прагнення захистити себе та близьких. Гедоністичне теперішнє переважає у цінностях цікаве, насичене життя (45%) та свобода (35%), що відображає природну для юнацького віку потребу у переживанні моменту, активному соціальному житті та пошуку нових вражень. Під час війни ця орієнтація може виступати як компенсаторний механізм емоційної саморегуляції. Фаталістичне теперішнє проявляється найменше, найбільше у цінностях щасливе сімейне життя (25%) та цікаве, насичене життя (25%), що свідчить про відносно низький рівень безпорадності та залежності від зовнішніх обставин у більшості респондентів. Проте у складних соціальних умовах (війна, невизначеність) ця орієнтація може тимчасово зростати у частини студентів, що потребує психологічної підтримки.

Таким чином, здобувачі вищої освіти юнацького віку в Україні здебільшого мають збалансовану часову перспективу, поєднуючи майбутню орієнтацію та позитивне сприйняття минулого з помірною увагою до теперішнього. Це створює психологічний ресурс для адаптації, планування особистісного і професійного розвитку та емоційної саморегуляції під час війни.

На наступному етапі дослідження ми виявляли взаємозв'язок часової перспективи та локусу контролю. Результати ми відобразили у таблиці 3.4 (див. Табл.3.4) та графічно у вигляді діаграми (див. Рис.3.3).

Таблиця 3.4

Розподіл рівнів інтернального локусу контролю залежно від часової орієнтації (ZTPI)

Часова орієнтація (ZTPI)	Показники		
	високого інтернального локусу контролю (%)	середнього інтернального локусу контролю (%)	низького інтернального локусу контролю (%)
Позитивне минуле	38	40	22
Негативне минуле	28	42	30
Гедоністичне теперішнє	30	38	32
Фаталістичне теперішнє	20	36	44
Майбутнє	48	35	17

Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність змістового взаємозв'язку між типами часової перспективи за методикою Ф. Зімбардо (ZTPI) та рівнем інтернального локусу контролю особистості.

Найвищий показник високого інтернального локусу контролю зафіксовано у групі з орієнтацією на майбутнє – 48%, тоді як низький інтернальний локus у цій групі становить лише 17%. Це свідчить про те, що респонденти з вираженою майбутньою орієнтацією більшою мірою схильні брати відповідальність за результати власної діяльності, планувати життєві перспективи та усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки між зусиллями та досягненнями.

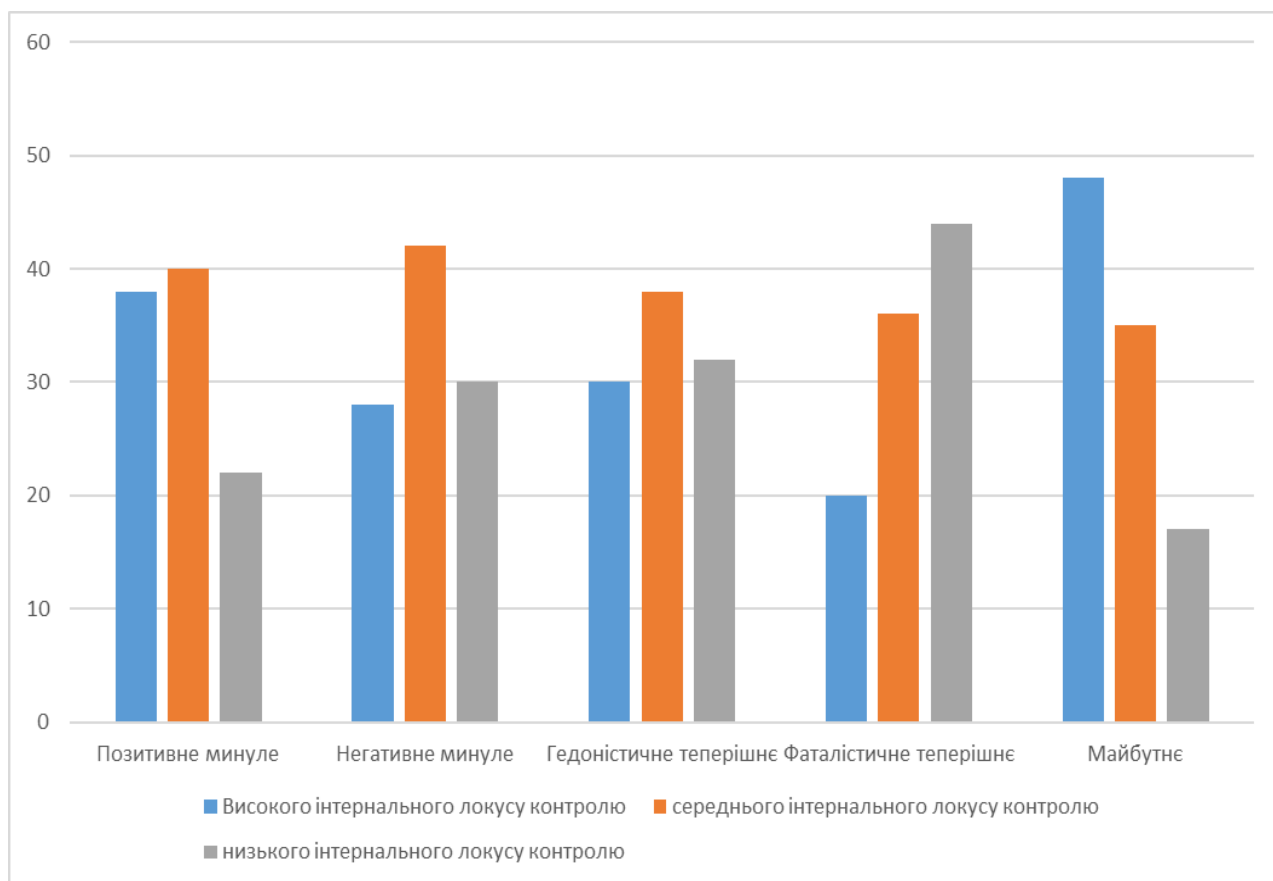


Рис. 3.3. Розподіл рівнів інтернального локусу контролю залежно від часової орієнтації (ZTPI)

Досить високий рівень інтернальності також простежується у групі з орієнтацією на позитивне минуле – 38%, при цьому низький рівень становить 22%. Це може свідчити про те, що позитивне осмислення попереднього досвіду формує впевненість у власних можливостях та сприяє відчуттю контролю над життєвими подіями.

Водночас орієнтація на негативне минуле характеризується нижчим показником високої інтернальності – 28%, а показник низького інтернального локусу дорівнює 30%. Це може вказувати на тенденцію до часткового перекладання відповідальності на зовнішні обставини у разі домінування негативних переживань минулого.

Особливо виражений зв'язок між екстернальністю та часовою перспективою простежується у групі з фаталістичним теперішнім: лише 20%

мають високий інтернальний локус контролю, тоді як 44% характеризуються низьким рівнем інтернальності. Отже, респонденти з фаталістичними установками частіше схильні сприймати події як такі, що не залежать від їхніх зусиль, що знижує суб'єктивне відчуття контролю.

Щодо гедоністичного теперішнього, показники розподілилися відносно рівномірно: 30% – високий, 38% – середній, 32% – низький рівень інтернальності. Це свідчить про те, що орієнтація на отримання задоволення «тут і зараз» не має однозначного зв'язку з рівнем відповідальності, однак при підвищенні гедоністичності може спостерігатися певне зниження самоконтролю.

Таким чином, результати дослідження демонструють чітку тенденцію: орієнтація на майбутнє та позитивне минуле пов'язана з вищим рівнем інтернального локусу контролю, тоді як фаталістичне теперішнє – з низьким рівнем інтернальності. Це підтверджує припущення про системний характер часової перспективи та її значущий вплив на суб'єктивне відчуття відповідальності за власне життя.

Загалом отримані дані дозволяють говорити про те, що часові орієнтації (майбутнє, позитивне минуле) виступають психологічним ресурсом формування особистісної зрілості та активної життєвої позиції студентської молоді.

На наступному етапі нашого дослідження ми поставили своїм завданням простежити зв'язок ієрархії ціннісних орієнтацій з часовими орієнтаціями та локусом контролю. Результати ми подали у таблиці 3.5 (див. Табл.3.5).

Порівняльний аналіз ціннісних орієнтацій здобувачів вищої освіти із результатами, отриманими за методикою ZTPІ показує, що існує взаємозв'язок між ціннісними орієнтаціями та часовою перспективою. Як бачимо з таблиці 3.5, при часовій орієнтації на майбутнє переважають ціннісні орієнтації, які очолюють ієрархію, а саме: «продуктивне життя» (54%) і «почуття досягнення» (47%). Високий інтернальний локус контролю: 48%, середній – 35%, низький – 17%. Ми пояснюємо це тим, що здобувачі вищої освіти, орієнтовані на своє

майбутнє, активно планують життя та навчання, ставлять професійні цілі. У контексті війни це проявляється у збереженні суб'єктності, стратегічного мислення та психологічної стійкості.

Таблиця 3.5

Порівняльний аналіз ієрархії ціннісних орієнтацій з часовими орієнтаціями та локусом контролю

Часова орієнтація (ZTRI)	Ієрархія ціннісних орієнтацій	(%)	Показники		
			високого інтернального локусу контролю (%)	високого інтернального локусу контролю (%)	високого інтернального локусу контролю (%)
Позитивне минуле	Щасливе сімейне життя	41	38	40	22
	Відповідальність	38			
Негативне минуле	Безпека сім'ї	40	28	42	30
	Відповідальність	30			
Гедоністичне теперішнє	Цікаве, насичене життя	45	30	38	32
	Свобода	35			
Фаталістичне теперішнє	Цікаве, насичене життя	25	20	36	44
	Безпека сім'ї	30			
Майбутнє	Продуктивне життя	54	48	35	17
	Почуття досягнення	47			

При часовій орієнтації на позитивне минуле наявні такі ціннісні орієнтації, як «щасливе сімейне життя» (41%), «відповідальність» (38%).

Високий локус контролю – 38%, середній – 40%, низький – 22%. Дані показники свідчать, на нашу думку, про те, що позитивне сприйняття минулого підтримує соціальні зв'язки, сімейні цінності та самооцінку, що особливо важливо під час воєнних подій, коли емоційна підтримка близьких зберігає адаптивність особистості.

При часовій орієнтації на негативне минуле наявні такі ціннісні орієнтації, як: «безпека сім'ї» (40%), «відповідальність» (30%). Високий локус контролю – 28%, середній – 42%, низький – 30%. Такі результати ми пояснюємо тим, що усвідомлення минулих ризиків та втрат формує обережність і пильність, що в умовах війни допомагає уникати необдуманих дій та підвищує психологічну готовність до зовнішніх загроз.

При часовій орієнтації на гедоністичне теперішнє наявні ціннісні орієнтації: «цікаве, насичене життя» (45%), «свобода» (35%). Високий локус контролю – 30%, середній – 38%, низький – 32%. Це можна пояснити тим, що прагнення насолоджуватися теперішнім моментом є нормативною рисою юнацького віку і виступає компенсаторним механізмом під час стресових умов, таких як війна, допомагаючи підтримувати емоційну рівновагу.

При часовій орієнтації на фаталістичне теперішнє мають місце наступні ціннісні орієнтації: «цікаве, насичене життя» (25%), «безпека сім'ї» (30%). Високий локус контролю – 20%, середній – 36%, низький – 44%. Такі результати показують, що у частини здобувачів вищої освіти присутнє відчуття залежності від зовнішніх обставин, що може підвищувати тривожність у умовах воєнного часу. Водночас низький рівень фаталістичної орієнтації у більшості респондентів свідчить про здатність до активного планування та контролю над власним життям.

Таким чином, результати свідчать про узгодження між ціннісними орієнтаціями та часовими перспективами. Майбутня перспектива пов'язана з продуктивністю та досягненнями, позитивне минуле підтримує соціальні та сімейні цінності, гедоністичне теперішнє відповідає потребі в емоційній компенсації, а низька фаталістична спрямованість відображає психологічну

стійкість. У контексті сучасної України, зокрема під час війни, такий профіль є ресурсним для адаптації, підтримки мотивації та емоційної рівноваги студентів.

На завершальному етапі нашого дослідження ми поставили перед собою завдання проаналізувати вплив соціальної підтримки на часову перспективу. Для цього ми використали розроблену нами авторську анкету (див. Додаток А). Результати ми подали у таблиці 3.6 (див. Табл.3.6) та зобразили для зручності аналізу на діаграмі (див. Рис.3.4).

Таблиця 3.6

Вплив соціальної підтримки на часову перспективу здобувачів вищої освіти

Соціальний фактор	Показники часової перспективи				
	майбутнього (%)	позитивного минулого (%)	негативного минулого (%)	гедоністичного теперішнього (%)	фаталістичного теперішнього (%)
Висока підтримка (сім'я, друзі, навчання)	52	48	20	28	12
Середня підтримка	38	35	28	30	28
Низька підтримка / високий стрес	22	18	40	35	46

Анкета соціально-демографічних характеристик дозволила оцінити можливий вплив умов навчання та соціальної підтримки на часову перспективу. Результати дослідження показують, що рівень соціальної підтримки значною мірою впливає на часову перспективу студентської молоді. Згідно з даними таблиці 3.6, здобувачі вищої освіти, які вибрали високу підтримку з боку сім'ї, друзів та освітнього середовища, демонструють високий рівень орієнтації на майбутнє (52 %) та позитивне минуле (48 %). Низькі показники негативного минулого (20 %) і фаталістичного теперішнього (12 %) свідчать про

психологічну стійкість та здатність до стратегічного планування. В умовах сучасної соціальної ситуації в Україні, зокрема через повномасштабну війну, така спрямованість забезпечує адаптивний потенціал молоді, допомагає підтримувати внутрішню мобілізацію та реалізовувати життєві та професійні плани.

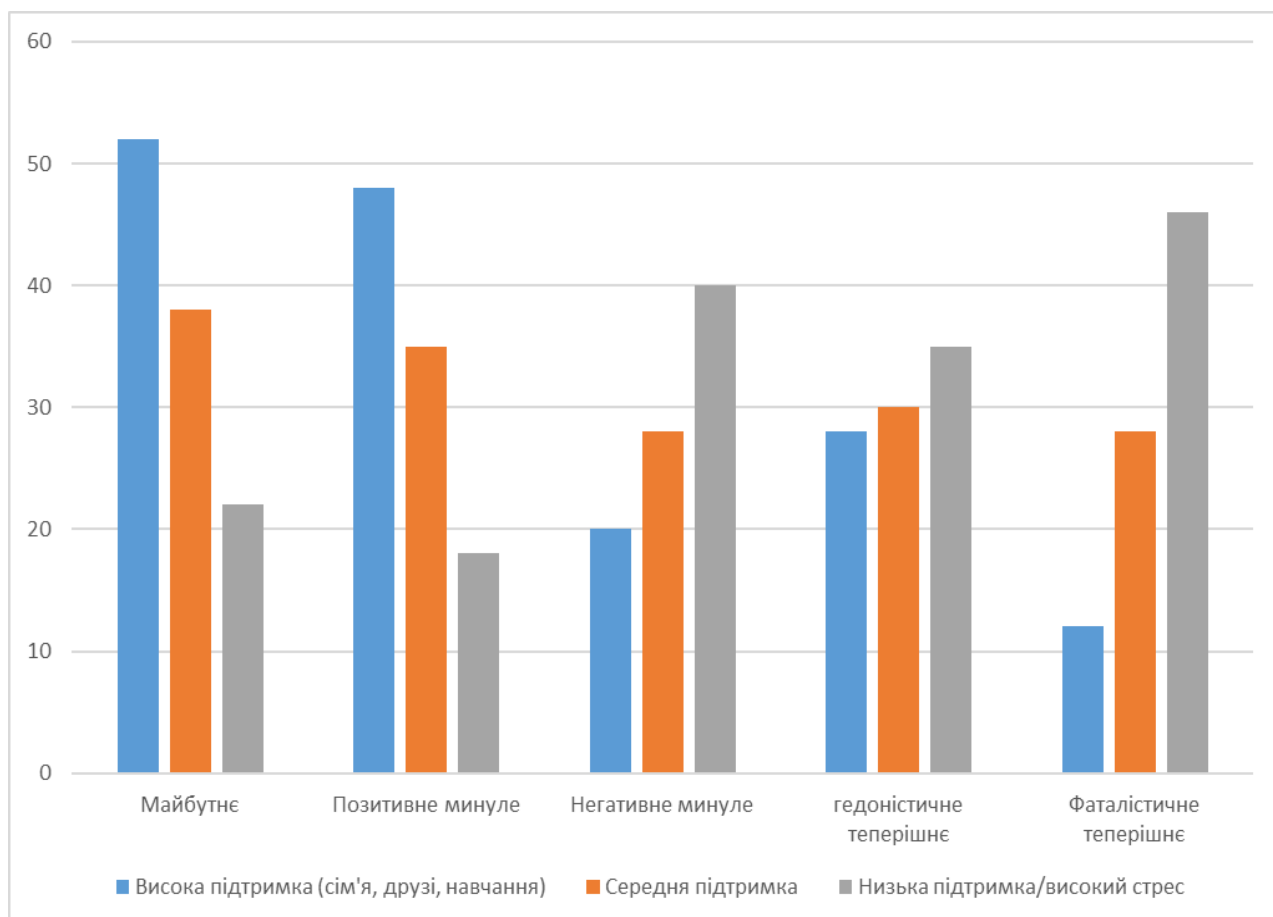


Рис. 3.4. Вплив соціальної підтримки на часову перспективу здобувачів вищої освіти

Здобувачі вищої освіти із середнім рівнем соціальної підтримки показали помірну орієнтацію на майбутнє (38 %) і позитивне минуле (35 %), водночас зросла частка негативного минулого (28 %) і фаталістичного теперішнього (28 %). Це вказує на часткову втрату відчуття контролю над власним життям і певну схильність до песимістичного сприйняття подій. У воєнний період така картина може призводити до зниження планування та мотивації, а також до підвищеної тривожності.

Для здобувачів вищої освіти з низьким рівнем підтримки та високим стресом ситуація є критичною: майбутня орієнтація знижується до 22 %, позитивне минуле – до 18 %, а негативне минуле (40 %) і фаталістичне теперішнє (46 %) стають домінуючими. Такий профіль демонструє високий ризик пасивності, песимістичного мислення та слабкої саморегуляції, що особливо небезпечно в умовах війни, коли молодь стикається з нестабільністю, невизначеністю та інформаційним напруженням.

Цікаво відзначити, що гедоністичне теперішнє зростає у міру зниження рівня соціальної підтримки: від 28 % у студентів із високою підтримкою до 35 % у тих, хто відчуває її брак. Це може свідчити про прагнення компенсувати стрес і тривогу шляхом отримання задоволення від теперішніх подій. Для юнацького віку така тенденція є частково нормативною, проте у високостресових умовах війни надмірна концентрація на миттєвих задоволеннях може зменшувати довгострокову орієнтацію та стратегічне мислення.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що соціальна підтримка є ключовим чинником формування адаптивної часової перспективи. Вона посилює орієнтацію на майбутнє та позитивне минуле, знижує домінування фаталістичного мислення і негативних спогадів, а також сприяє емоційній стабільності та психологічній стійкості студентів у кризових умовах. У контексті сучасної української дійсності ці дані підкреслюють важливість підтримки молоді як у сім'ї, так і в навчальному середовищі для розвитку внутрішньої автономії, життєвої активності та ефективної адаптації.

Часова перспектива юнацької особистості є продуктом взаємодії внутрішніх психологічних характеристик (цінності, локус контролю) та зовнішніх соціально-психологічних чинників (підтримка сім'ї, навчальне середовище). Майбутня орієнтація формується у тих юнаків, які мають високий рівень інтернальності, чіткі ціннісні пріоритети та позитивне соціальне оточення.

3.3. Рекомендації щодо особливостей формування уявлень про часову перспективу у юнаків

Згідно з дослідженнями українських психологів, орієнтація на майбутнє пов'язана з більш високим рівнем психологічного благополуччя та самоактуалізації, оскільки вона сприяє плануванню життєвих шляхів та більш усвідомленому ставленню до життєвих задач [19]. У зв'язку з цим ми рекомендуємо формувати майбутню орієнтацію через цілепокладання та проєктну діяльність. З цією метою необхідно регулярно включати в освітній процес вправи на постановку конкретних цілей і їх поетапне планування; проводити тренінги з розвитку навичок самоменеджменту.

Психологічні дослідження підкреслюють, що позитивне минуле сприяє психологічній стабільності та більш конструктивному ставленню до теперішнього і майбутнього часу [30]. Тому важливо підтримувати розвиток позитивних уявлень про минуле. Для цього необхідно астосовувати техніки рефлексії на основі особистих досягнень та успішних життєвих епізодів; створювати умови для обміну позитивним досвідом у групах підтримки.

Емпіричні дані показують, що соціальні зміни та стресові обставини (наприклад, у період кризового соціально-економічного стану) впливають на часові орієнтації, зменшуючи майбутню перспективу та підсилюючи орієнтацію на негативне минуле або теперішнє [30]. Важливим виступає враховування ролі соціального середовища у формуванні часової перспективи. З цією метою необхідно створювати психологічно безпечне середовище у навчальних та життєвих обставинах; впроваджувати групові психотерапевтичні чи підтримуючі практики, що допомагають адаптуватися до змін.

Українські дослідники підкреслюють, що збалансована часова перспектива (поєднання орієнтацій на минуле, теперішнє і майбутнє) сприяє кращій саморегуляції та здатності адаптуватися до життєвих вимог [26], що дозволяє сформулювати наступну рекомендацію щодо особливостей формування уявлень про часову перспективу у юнаків, а саме: розвивати баланс часових орієнтацій для психологічної гнучкості. Важливим є використання вправ на

розвиток часової гнучкості (перемикання уваги між різними часовими рамками у безпечних психотерапевтичних вправах).

У контексті українських реалій дослідження показують, що позитивні часові орієнтації (особливо на майбутнє) пов'язані з кращим психологічним благополуччям та здатністю долати стреси [45]. Тому важливо враховувати психологічне благополуччя при корекції часової перспективи. Для цього необхідно інтегрувати елементи психосоціальної підтримки в освітні та консультувальні програми, орієнтовані на формування адаптивної часової перспективи.

Для підтримки розвитку орієнтації на майбутнє потрібно створювати ситуації планування та прогнозування власних дій особистості, заохочувати постановку короткострокових і довгострокових цілей, використовувати вправи на самооцінку досягнень і рефлексію щодо майбутніх перспектив, що підвищує мотивацію та саморегуляцію [51; [19].

З метою формування позитивного сприйняття минулого важливо залучати юнаків до аналізу власного досвіду у форматі успішних практик, досягнень та колективних досягнень, а також використовувати методики типу «Щоденник успіхів» або «Рефлексивні вправи на минуле», що сприяють підвищенню самооцінки та соціальної адаптації [51].

Важливим є зменшення негативного впливу на особистість. Тому рекомендуємо підвищувати відчуття власного контролю над подіями через групові тренінги, рольові ігри та психоедукаційні програми, що формують навички планування та відповідальності [47]. Заохочувати участь у соціально значущих проєктах та волонтерській діяльності для розвитку активної життєвої позиції.

Для інтеграції соціальної підтримки та колективної взаємодії потрібно формувати сприятливе соціальне середовище у навчальних групах та сім'ї, що позитивно корелює з орієнтацією на майбутнє та позитивним минулим [6]; [19].

Потрібно використовувати цифрові технології для розвитку перспективного мислення. З цією метою рекомендуємо впроваджувати

інтерактивні програми та мобільні застосунки, що стимулюють планування, рефлексію та постановку цілей, сприяючи формуванню збалансованої часової перспективи [51].

Висновки до третього розділу:

Профіль часової перспективи студентської молоді характеризується домінуванням орієнтації на майбутнє ($M = 3,81$) та позитивного ставлення до минулого ($M = 3,62$), що відповідає адаптивному типу часової перспективи. Помірні показники гедоністичного теперішнього ($M = 3,48$) поєднуються з відносно низькими значеннями негативного минулого ($M = 2,91$) та фаталістичного теперішнього ($M = 2,74$), що свідчить про відсутність виражених дезадаптивних тенденцій у більшості респондентів.

Виявлені кореляційні зв'язки між шкалами ZTPІ підтвердили системний характер часової перспективи. Позитивний зв'язок між «майбутнім» і «позитивним минулим» ($r = 0,42$; $p < 0,01$) свідчить про ресурсну роль позитивного життєвого досвіду у формуванні стратегічного планування. Негативний зв'язок між «майбутнім» та «фаталістичним теперішнім» ($r = -0,47$; $p < 0,01$) демонструє несумісність активної життєвої позиції з почуттям безпорадності. Позитивна кореляція між «негативним минулим» і «фаталістичним теперішнім» ($r = 0,51$; $p < 0,01$) підтверджує вплив травматичного досвіду на формування екстернальних установок.

Часова перспектива тісно пов'язана з ціннісними орієнтаціями. Орієнтація на майбутнє корелює з домінуванням цінностей «продуктивне життя» (54%) і «почуття досягнення» (47%), що свідчить про спрямованість молоді на самореалізацію та професійне становлення. Позитивне минуле пов'язане з цінностями «щасливе сімейне життя» (41%) та «відповідальність» (38%), що відображає значущість міжособистісних і моральних орієнтирів. Отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями Ф. Зімбардо щодо структури часової перспективи та концепцією ціннісних орієнтацій М.Рокіч.

Встановлено взаємозв'язок між часовими орієнтаціями та локусом контролю. Найвищий рівень інтернальності зафіксовано у групі з орієнтацією на майбутнє (48%) та позитивне минуле (38%), що свідчить про зв'язок перспективного мислення з відповідальністю та суб'єктністю. Натомість фаталістичне теперішнє асоціюється з низьким рівнем інтернального локусу контролю (44%), що підтверджує залежність від зовнішніх обставин і зниження відчуття особистісного контролю.

Соціальна підтримка виступає ключовим чинником формування адаптивної часової перспективи. Високий рівень підтримки пов'язаний із зростанням майбутньої орієнтації (52%) та позитивного минулого (48%) і зниженням фаталістичного теперішнього (12%). Натомість низький рівень підтримки супроводжується домінуванням негативного минулого (40%) та фаталістичних установок (46%), що вказує на ризик дезадаптації. Це підтверджує положення теорії психологічного поля Курт Левін про вплив соціального середовища на поведінку особистості.

У контексті сучасної соціальної ситуації в Україні отримані результати свідчать, що збереження орієнтації на майбутнє та позитивного осмислення минулого виступає психологічним ресурсом стійкості, внутрішньої мобілізації та адаптації студентської молоді до умов невизначеності.

Часова перспектива формується як інтегративне утворення, у якому поєднуються ціннісні орієнтації, локус контролю та рівень соціальної підтримки. Отримані результати мають теоретичну значущість для розвитку уявлень про часову перспективу особистості та практичну цінність для розробки програм психологічної підтримки студентської молоді.

ВИСНОВКИ

Аналіз наукових джерел і результати власного емпіричного дослідження дали змогу зробити висновки про часову перспективу як інтегративну характеристику особистості, що відображає особливості осмислення минулого, переживання теперішнього та проєктування майбутнього.

Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що часова перспектива є складним психологічним утворенням, яке формується у процесі соціалізації та опосередковується індивідуальним досвідом, ціннісними орієнтаціями, установками і особистісними ресурсами. У межах класичної концепції Ф.Зімбардо часова перспектива розглядається як система відносно стійких орієнтацій на позитивне чи негативне минуле, гедоністичне або фаталістичне теперішнє та майбутнє. Встановлено, що збалансована часова перспектива є важливим показником психологічного благополуччя, саморегуляції та особистісної зрілості.

Юнацький вік є сенситивним періодом для формування часової перспективи, оскільки саме на цьому етапі відбувається активне професійне і особистісне самовизначення, формування життєвих планів та стратегій. Характерною ознакою цього віку є переорієнтація з актуального теперішнього на майбутнє, розвиток здатності до довгострокового планування та відповідальності за власні рішення.

Часова перспектива тісно пов'язана з ціннісними орієнтаціями особистості. Саме система життєвих пріоритетів визначає спрямованість поведінки та зміст майбутніх планів. Орієнтація на майбутнє корелює з домінуванням цінностей самореалізації, професійного успіху, відповідальності, тоді як фаталістичне теперішнє пов'язане з меншою вираженістю цілеспрямованості та внутрішньої активності.

Локус контролю виступає важливим психологічним механізмом формування часової перспективи. Інтернальна позиція пов'язана з орієнтацією на майбутнє, активним плануванням і вірою у власну здатність впливати на

життєві події. Натомість екстернальний локус контролю корелює з фаталістичними установками та пасивним ставленням до життєвих обставин.

Значну увагу приділено ролі соціального середовища у становленні часової перспективи. Відповідно до положень теорії психологічного поля К. Левіна, поведінка особистості визначається взаємодією індивідуальних і середовищних чинників. Соціальна підтримка родини, друзів та значущого оточення виступає ресурсом формування позитивного бачення майбутнього й конструктивного переосмислення минулого.

Емпіричне дослідження підтвердило наявність статистично значущих взаємозв'язків між часовими орієнтаціями, ціннісними пріоритетами, локусом контролю та рівнем соціальної підтримки. У більшості респондентів зафіксовано домінування орієнтації на майбутнє та позитивного минулого, що свідчить про адаптивний характер часової перспективи студентської молоді.

Орієнтація на майбутнє позитивно пов'язана з інтернальністю та високим рівнем соціальної підтримки, що вказує на сформованість активної життєвої позиції та здатність до стратегічного планування. Натомість фаталістичне теперішнє корелює з низьким рівнем інтернальності та недостатньою підтримкою з боку соціального оточення.

Збалансована часова перспектива виступає показником психологічної стійкості особистості. У сучасних соціально-економічних умовах України орієнтація на майбутнє та позитивне осмислення життєвого досвіду виконують компенсаторну і мобілізаційну функції, сприяючи адаптації молоді до ситуації невизначеності.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для розроблення програм психологічного супроводу студентської молоді, спрямованих на: розвиток навичок довгострокового планування; формування інтернального локусу контролю; зміцнення ціннісно-сміслової сфери; посилення соціальної підтримки як ресурсу психологічного благополуччя.

Таким чином, часова перспектива в юнацькому віці постає як багатовимірна система уявлень, оцінок і очікувань, що формується під впливом ціннісних орієнтацій, локусу контролю та соціального середовища і виступає важливим чинником особистісного розвитку, самореалізації та психологічної стійкості.

Перспективами подальших досліджень є порівняння різних вікових груп, а також вивчення впливу кризових соціальних умов на трансформацію часової перспективи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Батраченко І.Г. Психологічні закономірності розвитку антиципації людини: дис. ... доктора психологічних наук : 19.00.01. Дніпропетровськ, 2010. 461 с.
2. Березовська Л.І., Полегонький В.В. Вплив сприйняття часової перспективи на тривожність молоді. *Наукові записки*. Серія: Психологія, Вип. 2, 2025. С.9–17. URI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-1>
3. Головаха Є.І., Кроник О.О. Психологічний час особистості. К.: Наукова думка, 1984. 207 с.
4. Гордєєва А., Голишева Н. Особливості уявлень про часову перспективу у студентської молоді. Збірник наукових праць "*Проблеми сучасної психології*". Вип. 11, 2019. URI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2011-11.%p>
5. Дворник М.С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спеціальність 19.00.05 «Соціальна психологія, психологія соціальної роботи». К.: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2014. 17 с.
6. Долинська Л.В., Максимчук Н.П. Психологія ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ФОП Сисин О.В., 2008. 124с. URI: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/2161>
7. Долинська Л.В., Панчук Н.П. Динаміка оцінювання студентами життєво-професійного шляху в процесі фахової підготовки (результати дослідження за 2000 та 2020 роки). *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць / за наук. редакцією І. С. Булах. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. Вип. 21 (66). С. 5-16. URI: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7658>

8. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза; пер. з англ. Київ : Основи, 2004. 352 с.
9. Європейський словник філософій: Лексикон неперекладностей / [пер. з фр.; ред.-упоряд. Б. Кассен, К. Сігов, А. Васильченко]. Том 2. К.: Дух і літера, 2011. 488 с.
10. Зелінська М.Б. Часова перспектива фахівців юридичного супроводу : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр за спеціальністю 8.053.00.01 - Психологія . Львів, 2024. 95 с.
11. Знанецька О. М., Лазаренко В. І., Кутовий К. П. Характер зв'язку часової перспективи з емоційною сферою у студентської молоді. *Journal of Psychology Research*, Вип. 31(14), 2025. С.187-200. URI: <https://doi.org/10.15421/103111>
12. Кремень В. Г., Ільїн В. В. Філософія: мислителі, ідеї, концепції: Підручник. К.: Книга, 2005. 528 с.
13. Ларіна Т.О. Життєстійкість як передумова постановки життєвих завдань. *Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості* : [наук. моногр.] / [Т.М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л. А. Лепіхова та ін] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко; НАПНУ, ІСПП. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. С. 287-322.
14. Ларіна Т.О. Роль життєстійкості в оптимізації самоздійснення особистості. *Наук. студ. із соц. та політ. психол.* : зб. статей / НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології ; редкол. С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. К.: Міленіум, 2010. Вип. 24 (27). С. 137–141.
15. Лепіхова Л.А. Роль соціально-психологічних властивостей особистості у плануванні майбутнього. *Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості* : [наук. моногр.] / [Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л.А. Лепіхова та ін] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко ; НАПНУ, ІСПП. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. С. 173-185.
16. Моржевська Т. Особливості часової перспективи особистості у вимушеній еміграції. *Вчені записки Університету «КРОК»* №4 (76), 2024. С.387-392.

17. Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) URL: <http://personal.in.ua/article.php?id=186>
18. Олександров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.01. Харків, 2010. 296 с.
19. Павлюк Я., Галецька І., Сеник О. Часова перспектива як предиспозиція академічної мотивації студентів. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. Вип.2, 2018. С.81-89.
20. Панок В. Г., Титаренко Т. М., Чепелева Н. В. та ін. Основи практичної психології : підручник [для студ. вищ. навч. заклад.]. К.: Либідь, 2001. 536 с.
21. Панчук Н.П. Ретроспективний аналіз усвідомлення життєво-професійного шляху здобувачами вищої освіти. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. Вип. 22. С.387-389 URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7325>
22. Панчук Н.П. Кваліфікаційна робота з практичної психології: методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 053 Психологія галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки. Методичні рекомендації [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. 48 с. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/6689>
23. Панчук Н.П., Вишневська Ю.С. Соціально-психологічні чинники часової перспективи здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Resilience of Science in a Changing World: Interdisciplinary Perspectives and Solutions: Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Internet Conference, January 29-30, 2026*. FOP Marenichenko V.V., Dnipro, Ukraine. P. 197-200. URL: <http://www.wayscience.com/wp-content/uploads/2026/02/Conference-Proceedings-January-29-30-2026-1.pdf>

24. Панчук Н.П., Панчук С.О. Оцінювання студентами-полоністами життєво-професійного шляху за часовою перспективою. *Інновації в освіті: закономірності, тренди, потреби*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції. 28 березня 2023 року [Електронний ресурс] / [редкол. І. О. Кучинська та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. С.290-294. URI: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/7183>

25. Підласа І.А. Психологічний аналіз категорії життєвого шляху особистості : дис. ... кандидата психологічних наук: 19.00.01. К., 2005. 185 с.

26. Поворозник К. Психологічні особливості розвитку часової перспективи у студентської молоді. Збірник наукових праць "*Проблеми сучасної психології*". Вип. 30, 2019. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-30.%p>

27. Подкоритова Л.О. Поняття «антиципація», «передбачення», «прогнозування»: спільне й відмінне. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Т. X, част. 1. К., 2008. С. 352–358.

28. Полунін О. В. Переживання людиною плину часу: експериментальне дослідження: монографія. К.: Гнозис, 2011. 360 с.

29. Рудь Г. В. Формування життєвих перспектив у ранній юності : дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. К., 2005. 211 с.

30. Сенік О., Абрамов В., Гречкосій М., Бедан В., Бунас А., & Луценко О. Динаміка часової перспективи студентської молоді південно-східних областей України в умовах соціоекономічних змін. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 2(9), 2018. С. 68–72. [https://doi.org/10.17721/BSP.2018.2\(9\).17](https://doi.org/10.17721/BSP.2018.2(9).17)

31. Сенік О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPІ). *Соціальна психологія*. 2012. № 1/2 (51-52). С. 153-168.

32. Сенік О.М. Соціально-психологічні чинники уявлень студентської молоді про часову перспективу : дис. ... кандидата психологічних наук: 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Л., 2016. 226 с.

33. Татенко В. О. Вчинок в онтологічному вимірі. *Основи психології* ; [За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця]. К.: Наукова думка, 1998. С. 402-424.

34. Титаренко Т.М. Вплив життєвих завдань на ефективність самоконструювання особистості. *Наук. студ. із соц. та політ. психол.* : зб. статей / НАПН України, Ін-т соц. та політ. Психології ; редкол. С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. К.: Міленіум, 2010. Вип. 24 (27). С. 127-137.

35. Титаренко Т.М. Життєва криза очима психолога. *Психологія життєвої кризи*. К.: Агропромвидав України, 1998. С. 8-68.

36. Титаренко Т.М. Життєвий вибір як рушійна сила особистісної світобудови. *Особистісний вибір: психологія відчаю та надії* / за ред. Т. М. Титаренко. К.: Міленіум, 2005. С. 9-46.

37. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003. 376 с.

38. Титаренко Т.М. Життєві завдання особистості як соціально-психологічний чинник моделювання майбутнього. *Наукові студії із соціальної та політичної психології* : зб. статей / АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. К.: Міленіум, 2007. Вип. 16(19). С. 304-311.

39. Титаренко Т. М. Життєві завдання як наративний спосіб структурування майбутнього. *Вісник Прикарпатського ун-ту*. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2008. С. 139–143.

40. Титаренко Т.М. Криза як глибинний внутріособистісний конфлікт. Природа, феноменологія та динаміка конфлікту у сучасному світі; [тези доп. міжнар. наук.-практ. конф.], (Чернівці, 19-21 жовтня 1993 року). 1993. Ч. 2. С. 26-32.

41. Титаренко Т.М. Наративні практики організації особистісного майбутнього. *Наукові студії із соціальної та політичної психології* : зб. статей /

НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології. К.: Міленіум, 2009. Вип. 22(25). С. 11-18.

42. Титаренко Т.М. Особистісне підґрунтя ефективного життєздійснення. *Педагогічна і психологічна науки в Україні* : зб. наук. праць до 15-річчя АПН України : у 5 т., Т. 3. Психологія, вікова фізіологія, дефектологія. К.: Педагогічна думка, 2007. С. 127-136.

43. Bluedorn A. C. The human organization of time: Temporal realities and experience. Stanford, Calif.: Stanford Business Books, 2002.

44. Bluedorn A. C., Martin G. The time frames of entrepreneurs. *Journal of Business Venturing*. 2008. № 23(1). P. 1-20.

45. Keller V. The Influence of time perspective and personality traits on the psychological well-being of Ukrainian refugees in Europe. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*, 2(18), 2023. P. 0-77. [URL: https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2\(18\).10](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2(18).10)

46. Lens W., Vansteenkiste M., Bilde de J. Understanding the association between future time perspective and self-regulated learning through the lens of self-determination theory. *Elsevier*. 2010. P. 1-11.

47. Lewin K. Principles of Topological Psychology URL: <https://ru.scribd.com/document/859825480/Principles-of-Topological-Psychology-Academic-PDF-Download>

48. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 2006. 184 p.

49. Zimbardo P. G. Achieving a balanced time perspective as a life goal. *Paper presented at the Positive Psychology Summit*. Washington DC, 2001.

50. Zimbardo P. G. Just think about it: Time to take our time. *Psychology Today*. 2002. P. 62.

51. Zimbardo P. G., Boyd J. N. The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life. New York : Free Press, 2008. 352 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета соціальних характеристик

Інструкція: Шановний(а) учаснику(це)! Вам пропонується взяти участь у дослідженні, спрямованому на вивчення особливостей часової перспективи студентської молоді та впливу соціальних чинників на її формування. Просимо уважно ознайомитися з кожним запитанням та обрати той варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій реальній ситуації. У питаннях із декількома варіантами відповідей необхідно позначити лише один варіант, якщо інше не зазначено. Анкета є анонімною. Отримані результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді з науковою метою. Правильних або неправильних відповідей немає – важлива лише Ваша щира думка. Заповнення анкети займає приблизно 5–7 хвилин.

1. Особисті дані

Вік: _____

Стать: ☐ Чоловіча ☐ Жіноча

Рік навчання: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Спеціальність: _____

2. Соціальні умови та підтримка

1. Наявність підтримки сім'ї: ☐ Висока ☐ Середня ☐ Низька

2. Підтримка друзів/одногрупників: ☐ Висока ☐ Середня ☐ Низька

3. Атмосфера навчання: ☐ Доброзичлива ☐ Нейтральна ☐ Конфліктна

4. Рівень стресу: ☐ Високий ☐ Середній ☐ Низький

3. Участь у соціальному житті

1. Чи берете участь у студентських групах, клубах, громадських проєктах?

☐ Так ☐ Ні

2. Чи користуєтесь додатковою психологічною підтримкою (психолог, консультації)? ☐ Так ☐ Ні

4. Орієнтації на минуле, теперішнє і майбутнє

Інструкція: Прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найкраще описує Ваші думки та ставлення. Використайте шкалу:

1 – Зовсім не погоджуюсь,

2 – Скоріше не погоджуюсь,

3 – Скоріше погоджуюсь,

4 – Повністю погоджуюсь.

Часова перспектива – минуле:

1. Я ціную свій досвід і позитивні моменти з минулого. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

2. Мене часто турбує негативне минуле і минулі невдачі. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Часова перспектива – теперішнє:

3. Я прагну отримувати задоволення від теперішнього моменту. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

4. Іноді мені здається, що моє життя залежить від зовнішніх обставин, і я нічого не можу змінити. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Часова перспектива – майбутнє:

5. Я планую своє майбутнє і ставлю цілі на найближчі роки. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4

6. Я впевнений(а), що мої зусилля допоможуть досягти успіху у навчанні та кар'єрі. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4

5. Соціальна підтримка та вплив на часову перспективу

1. Підтримка сім'ї допомагає мені будувати плани на майбутнє. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4

2. Друзі/одногрупники впливають на моє сприйняття теперішнього моменту. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4

3. Атмосфера навчання сприяє моєму відчуттю безпеки та позитивного сприйняття минулого. ☐1 ☐2 ☐3 ☐4

Дякуємо за участь у дослідженні!