

Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра психології розвитку

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

ОСОБЛИВОСТІ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ
СТУДЕНТІВ І МОЛОДИХ СПЕЦІАЛІСТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія дитинства
і сім'ї з основами психотерапії»

Здобувача вищої освіти
ОС «Бакалавр»
Софії БУШУЙ

Науковий керівник:
канд.психол.н., доцент,
доцент кафедри
психології розвитку
Наталія ДЕМБИЦЬКА

Допустити до захисту в ЕК
кафедра психології розвитку
протокол № __ від _____
Завідувач кафедри:
Наталія ДЕМБИЦЬКА
_____ (підпис)

КИЇВ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ, ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАДІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ	8
1.1. Поняття часової перспективи в психології: історичний та сучасний контекст	8
1.2. Часова перспектива як чинник цілепокладання та саморегуляції особистості.....	12
1.3. Мотивація до досягнення та її взаємозв'язок з часовою орієнтацією	15
1.4. Концепція надії Ч.Снайдера як мотиваційно-когнітивний ресурс	19
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	25
2.1. Організація емпіричного дослідження	25
2.2. Характеристика вибірки та організація дослідження	26
2.3. Психодіагностичні методики дослідження.....	27
2.3.1. Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI).....	28
2.3.2. Шкала мотивації до досягнення (методика Т. Елерса).....	30
2.3.3. Апробація Hope Scale Ч. Снайдера	32
2.4. Етапи дослідження та етичні аспекти.....	34
Висновки до розділу 2.....	35
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ, МОТИВАЦІЇ ДО УСПІХУ ТА НАДІЇ У СТУДЕНТІВ І МОЛОДИХ СПЕЦІАЛІСТІВ.....	37
3.1. Описові характеристики часових перспектив, мотивації і надії в загальній вибірці	37
3.2. Порівняльний аналіз студентів і молодих спеціалістів за досліджуваними показниками	39
3.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між часовою перспективою, мотивацією та надією	42
3.4. Інтерпретація результатів в умовах воєнного контексту та порівняння з сучасними дослідженнями.....	44
3.5. Методичні рекомендації для покращення мотивації до досягнення з урахуванням часової перспективи	47
Висновки до розділу 3.....	50

ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ.....	61

ВСТУП

Сучасна українська молодь перебуває в умовах безпрецедентної соціальної турбулентності, спричиненої війною, що впливає на всі сфери життєдіяльності — від безпеки до самореалізації. У таких обставинах особливої значущості набувають психологічні механізми адаптації та самовизначення. Одним із таких механізмів є часова перспектива, що визначає здатність особистості усвідомлювати власне минуле, теперішнє та майбутнє як взаємопов'язані компоненти життєвого досвіду (Zimbardo & Boyd, 1999).

Здатність орієнтуватися в часі — не лише когнітивна функція, а й глибоко особистісна характеристика, що формується під впливом життєвого досвіду, соціального контексту та культурних уявлень про майбутнє. У періоди стабільності майбутнє сприймається як прогнозоване і структуроване, що створює сприятливі умови для довгострокового планування. Проте в умовах кризи, зокрема війни, картина майбутнього втрачає чіткість, стає розмитою або загрожуючою, що знижує мотивацію до постановки цілей і підриває віру у власну ефективність. Дослідження, проведені після початку повномасштабного вторгнення, фіксують зниження рівня майбутньої орієнтації у молоді, зростання фаталістичних уявлень про теперішнє, посилення тривоги, втрату відчуття стабільності. У такому контексті цілепокладання може втрачати сенс або змінювати свій характер: цілі стають короткостроковими, ситуативними, спрямованими радше на виживання, ніж на розвиток.

Часова перспектива, як відносно стабільна, але змінна у часі структура, тісно пов'язана з такими характеристиками, як мотивація до досягнення та надія. Мотивація до досягнення визначає прагнення особистості до реалізації потенціалу, долання труднощів і досягнення результатів, тоді як надія відображає її очікування щодо можливості досягнення поставлених цілей. Ці компоненти взаємопов'язані з тим, наскільки людина бачить

перед собою майбутнє як відкрите, доступне для впливу й варте зусиль.

Окремий інтерес становить порівняння студентів та молодих спеціалістів як двох категорій, що перебувають на різних етапах життєвого циклу. Студенти зазвичай ще не несуть повної відповідальності за професійні рішення, тоді як молоді фахівці вже залучені до практичної діяльності, мають досвід самостійного функціонування в мінливому середовищі. Це створює підґрунтя для припущення, що в них може бути більш сформована майбутня орієнтація, вищий рівень адаптації, а також інші домінуючі стратегії мислення про час.

Актуальність теми дослідження зумовлена потребою в глибшому розумінні того, як молоді люди — студенти та молоді спеціалісти — адаптуються до реальності війни, як вони осмислюють своє майбутнє і які механізми допомагають зберігати цілеспрямованість та надію. Порівняння цих двох груп дозволяє простежити вікові та соціальні відмінності у формуванні часової перспективи та пов'язаних із нею психологічних конструктах.

..... Об'єкт дослідження — психологічні особливості часової перспективи.

Предмет дослідження — взаємозв'язок між часовою перспективою, мотивацією досягнення успіху та надією у студентів і молодих спеціалістів в умовах війни.

Мета дослідження — дослідити особливості часової перспективи у студентів та молодих спеціалістів та на цій основі розробити методичні рекомендації щодо покращення у них мотивації до досягнення успіху в залежності від часової перспективи в умовах війни.

..... **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення часової перспективи, мотивації досягнення та надії та на цій основі розробити теоретичну модель часової перспективи у студентів та молодих спеціалістів.
2. Порівняти і проаналізувати психологічні особливості часової перспективи у студентів та молодих спеціалістів.

3. Виявити зв'язок між часовою перспективою, мотивацією до досягнення успіху та рівнем диспозиційної надії.
4. Розробити методичні рекомендації для покращення мотивації до досягнення успіху в залежності від часової перспективи.

.....
.....

..... **Методи дослідження:**

Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, моделювання.

Емпіричні:

- Опитувальник ZTPI (Zimbardo Time Perspective Inventory); шкала часової перспективи Зімбардо, в українській адаптації Оксани Сенік.
- Шкала мотивації досягнення успіху (адаптована версія методики Елерса);
- Шкала диспозиційної надії Snyder Hope Scale.

Статистичні: описова статистика, кореляційний аналіз, U-критерій Манна–Вітні, регресійний аналіз. Обробка даних — у Jamovi 2.6.

..... **Наукова новизна** полягає в тому що у роботі:

- Вперше проаналізовано особливості часової перспективи як адаптивного ресурсу в умовах повномасштабної війни, що створює новий контекст для розуміння психологічної стійкості особистості.
- Виявлено специфіку зв'язку між часовою перспективою, цільовизначенням та надією в представників різних вікових груп, що дозволяє глибше осмислити вікові аспекти адаптаційної поведінки в кризовій ситуації.
- Розширено уявлення про функціональну роль часової перспективи в процесі збереження цілісності особистості та підтримки життєвої мотивації в умовах тривалої екзистенційної загрози.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані для розробки та вдосконалення психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку адаптаційного потенціалу

особистості в умовах війни, зокрема через роботу з часовою перспективою. Отримані дані дають змогу глибше зрозуміти, як різні часові орієнтації впливають на формування цілей, наявність надії та суб'єктивне бачення майбутнього, що є критично важливими факторами психологічної стійкості в умовах екзистенційної загрози. У контексті воєнного конфлікту часова перспектива набуває особливого значення як механізм підтримки когнітивної організації досвіду, збереження мотиваційної структури та зниження дезадаптивних проявів, таких як апатія, безнадійність і втрата смислів (Zimbardo & Boyd, 1999; Holman & Silver, 2005). Це дослідження доповнює наявні підходи до кризової інтервенції, пропонуючи врахування вікової специфіки часової перспективи при розробці індивідуальних і групових програм підтримки.

Практичні рекомендації, сформульовані на основі результатів дослідження, можуть бути впроваджені у діяльність психологів-консультантів, кризових інтервентів, освітніх психологів, а також застосовані в програмах психоосвіти для молоді та дорослих. Зокрема, вони можуть бути корисними у межах реабілітаційних програм для внутрішньо переміщених осіб, ветеранів, а також у роботі з підлітками, що переживають втрату або дезорієнтацію через змінені життєві обставини. Крім того, результати можуть бути використані в освітньому середовищі – у програмах розвитку життєстійкості, емоційного інтелекту та довгострокового планування в умовах невизначеності, що має значення для формування активної, відповідальної та психологічно зрілої особистості у воєнний та поствоєнний періоди.

Структура роботи: вступ, три розділи (теоретичний аналіз, методологічне обґрунтування, емпіричне дослідження), висновки, список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг — 70 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ, ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАДІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1 Поняття часової перспективи в психології: історичний і сучасний контекст

Проблема осмислення часу як суб'єктивного досвіду людини належить до числа ключових тем філософії, а згодом і психології. Ще в античній традиції час розглядався не лише як фізична реальність, а як частина людської свідомості, пов'язана з внутрішнім переживанням буття (Августин, 1993). У ХХ столітті ця інтуїція отримала наукове підґрунтя в межах психологічних досліджень, зокрема в роботах В. Джеймса, К. Левіна та Ж. Нюттена, які вперше звернулися до феномену часу як чинника особистісної регуляції.

У межах концепції «життєвого простору», запропонованої К. Левіним, часова перспектива розглядається як ключовий структурний елемент суб'єктивного досвіду. Вона забезпечує орієнтацію особистості в часовому вимірі та визначає межі того, що індивід сприймає як актуальне й значуще на конкретний момент (Lewin, 1951). Життєвий простір, у розумінні Левіна, — це не статична модель, а динамічна психологічна система, яка включає події, потреби, цілі, інтенції та зовнішні впливи, котрі перебувають у взаємодії в координатах часу і простору (Lewin, 1936). Таким чином, часовий компонент цієї структури охоплює три взаємопов'язані складові: минуле, теперішнє і майбутнє. Вони не існують як окремі фрагменти, а постійно взаємодіють, впливаючи на сприйняття ситуації, поведінку і емоційне реагування. Минуле представлено у вигляді досвіду, спогадів, попередніх рішень; теперішнє — як простір дії; майбутнє — як поле цілей і прогнозованих результатів. Це дозволяє вважати часову перспективу функціональним ресурсом, який формує мотиваційну і когнітивну структуру поведінки (Братусь, 1988).

Особливу увагу Левін приділяв майбутньому як джерелу внутрішнього

напруження, що здатне актуалізувати потребу в дії. Ідеї, очікування, цілі — всі вони, будучи представлені в свідомості, здатні ініціювати поведінку, навіть якщо їхня реалізація ще не набрала конкретних форм. У цьому контексті майбутнє не є результатом логіки розвитку ситуації, а її причиною: воно не лише спонукає, а й організовує поведінку за принципом спрямованості (Lewin, 1951).

Минулий досвід так само формує психологічне поле, але в іншому аспекті. Через збережені емоційні враження, засвоєні моделі дій, незавершені цілі або конфліктні епізоди минуле продовжує функціонувати в теперішньому, впливаючи на рішення, установки, вибір стратегій. Його вплив не завжди є усвідомленим, але він формує смисловий фон будь-якої поведінкової реакції (Lewin, 1936). Таким чином, теперішній момент — це не ізольована точка, а результат перехрестя ретроспективних і проєктивних уявлень.

У моделі Левіна час постає у вигляді багатовимірного простору, де минуле, теперішнє і майбутнє утворюють взаємопов'язану систему, здатну змінюватися під впливом контексту. Конфігурація цієї системи залежить від індивідуального досвіду, ситуативних обставин, рівня напруження, а також соціального середовища (Братусь, 1988). Такий підхід дозволяє описувати часову динаміку суб'єкта як зміну структури самого життєвого простору. Саме тому левінівська концепція є фундаментальною для подальшого розвитку психологічних моделей часу. Вона випередила інтерес до теми часової перспективи і окреслила її як окрему, самостійну лінію досліджень. Саме цей підхід став теоретичною основою для емпіричних моделей, зокрема інвентарю часової перспективи Зімбардо (Zimbardo, Boyd, 2008), в якому час також виконує функцію інтегративного механізму для розуміння поведінки.

Подальшу теоретичну розробку поняття часової перспективи здійснив Жозеф Нюттен, який у межах своєї теорії мотивації і майбутньої орієнтації поведінки сформулював її як когнітивно-мотиваційну структуру,

що забезпечує інтеграцію теперішнього з уявленнями про майбутнє (Nuttin, 1964). Його підхід базується на ідеї про те, що будь-яка цілеспрямована дія людини має темпоральну опору, тобто завжди містить посилення на майбутній результат. Поведінка, згідно з Нюттеном, не зумовлюється лише безпосереднім стимулом чи ситуацією, а формується як відповідь на очікувану подію, яка ще не настала, але вже функціонує в уявленні суб'єкта.

Майбутнє, за цією логікою, набуває статусу смислового орієнтира — активного компонента психологічної реальності, який впливає на вибір цілей, планування дій і мотиваційну мобілізацію. Тобто суб'єкт діє не стільки тому, що «змушений» теперішнім, а тому, що «ведеться» образом майбутнього. Очікування виступає як механізм, який об'єднує бажаний результат із засобами його досягнення — формуючи цілісну структуру поведінки. Цей механізм Ж. Нюттен назвав функцією проєкції, яка дозволяє людині організувати свою поведінку на основі уявлень про майбутні наслідки.

У своїх пізніших роботах Нюттен підкреслював, що віддаленість у часі не знижує, а навпаки — може посилювати мотиваційний потенціал очікуваної події, за умови, що вона сприймається як значуща і досяжна (Nuttin & Lens, 1985). Таким чином, мотивація до дії залежить не лише від імовірності досягнення результату, а й від ступеня суб'єктивної включеності у цей образ майбутнього. Це положення отримало емпіричне підтвердження у дослідженнях, присвячених плануванню кар'єри, академічній успішності та формуванню життєвих стратегій у підлітків і молоді (Lens, Paixão, Herrera & Grobler, 2012). Згідно з цією теорією, часова перспектива виконує структуруючу функцію, поєднуючи когнітивні й емоційні компоненти регуляції поведінки. Вона і визначає напрям руху і дозволяє осмислити смисл дії, її виправданість та потенційну ефективність. Нюттен одним із перших теоретично обґрунтував

положення, згідно з яким майбутнє може бути присутнє в теперішньому не в логічному, а в психологічному сенсі — як система очікувань, спонукань і планів, що реально впливають на прийняття рішень.

Емпіричне осмислення теми реалізували дослідники, які, спираючись на ідеї Левіна та Нюттена, розробили інструмент для кількісного вимірювання часової перспективи в особистісному профілі. Найбільш повну реалізацію цього підходу запропонували Ф. Зімбардо та Дж. Бойд, які створили опитувальник ZTPІ — Zimbardo Time Perspective Inventory. У своїй теоретичній моделі автори виділили п'ять основних часових орієнтацій: минуле позитивне, минуле негативне, теперішнє гедоністичне, теперішнє фаталістичне та майбутнє (Zimbardo & Boyd, 1999). Часова перспектива у цьому підході розглядається як індивідуальний стиль сприйняття і структурування часу, який впливає на поведінку, цілепокладання, прийняття рішень та суб'єктивне благополуччя.

Модель Зімбардо була адаптована до українського контексту в роботах О. Сенік, яка підтвердила її факторну структуру та психометричну надійність на вибірках української молоді (Сенік, 2018). Адаптація також дозволила дослідити культурно-специфічні особливості часової перспективи в умовах соціальної та економічної нестабільності, що набуло особливої актуальності в контексті війни.

У сучасних дослідженнях часова перспектива розглядається не лише як стабільна особистісна характеристика, а як гнучкий механізм, який може змінюватися під впливом обставин. Наприклад, за даними Long, Chen & Rohde (2021), війна, пандемія або інші кризи здатні істотно зміщувати часові орієнтації: знижується майбутня перспектива, підвищується фокус на теперішньому, зростає фаталістичне сприйняття часу. У зв'язку з цим постає питання про адаптивну і дезадаптивну роль різних типів часової орієнтації в умовах кризи.

Таким чином, поняття часової перспективи пройшло значну еволюцію: від

філософських інтуїцій до експериментально підтверджених моделей, які дозволяють досліджувати часову організацію досвіду та її вплив на мотиваційну сферу, поведінку і психічне здоров'я. Вивчення часової перспективи допомагає зрозуміти, як людина структурує життя в часі — особливо тоді, коли майбутнє втрачає визначеність і передбачуваність.

1.2 Часова перспектива як чинник цілепокладання та саморегуляції особистості^{[L]_{SEP}}

Цілепокладання неможливе поза часовим контекстом. Вибір мети завжди передбачає уявлення про майбутній результат, а отже — звернення до особистісної структури, що дозволяє індивіду пов'язувати теперішні дії з відкладеними наслідками. Ця структура, про яку вже йшлося в частині 1.1, має назву «часова перспектива» і охоплює не лише уявлення про хронологію подій, а й ставлення до них, рівень довіри до майбутнього, здатність планувати і втримувати напрямок поведінки.

Дані емпіричних досліджень свідчать про стабільну залежність між вираженою орієнтацією на майбутнє і здатністю до послідовної реалізації цілей. Зімбардо і Бойд (1999) показали, що особи з високими показниками за майбутньою шкалою ZTPІ формулюють чіткіші наміри, краще організують власну діяльність та виявляють готовність інвестувати зусилля у процес, навіть коли результат є віддаленим у часі. Така орієнтація також асоціюється з більшим самоконтролем, розвитком довготривалого мислення та усвідомленим вибором стратегій поведінки (Stolarski & Zajenkowski, 2010). Водночас ситуація змінюється, коли домінують теперішні або минулі часові установки. У гедоністичному фокусі на теперішньому основними регуляторами стають задоволення, імпульс, короткотермінова вигода. У поведінці таких індивідів частіше спостерігаються нестійкість намірів, відсутність структурованих планів і низька толерантність до зусиль, які не мають негайного підкріплення (Sircova et al., 2015). У фаталістичній орієнтації, де майбутнє постає як щось невизначене і неконтрольоване, переважає відчуття зовнішньої

детермінації, що значною мірою блокує ініціативу.

Реалізація складної мети, що передбачає значні часові та ресурсні витрати — зокрема у професійній, академічній або особистісній сфері, — потребує не лише чіткого уявлення про бажаний результат, але й сформованої здатності до його часової організації. Ідеться про вміння співвіднести власні зусилля з динамікою зовнішніх умов, адекватно оцінити часовий горизонт, розподілити етапи дії, визначити критерії поточного успіху, а також сформувані очікування щодо ймовірних перешкод. Особа, яка володіє структурованим образом майбутнього, швидше мобілізується на виконання цілей і здатна довше підтримувати мотивацію в умовах затримки підкріплення або зниження емоційної винагороди. Конкретність і досяжність майбутньої події надають змісту зусиллям у теперішньому, знижуючи ризик дострокової відмови від дії (Simons, Vansteenkiste, Lens, & Lacante, 2004). Власне, сформоване бачення майбутнього слугує регуляторним механізмом, що визначає не лише вектор поведінки, а й її стійкість за умов фрустрації.

У серії експериментальних і теоретичних досліджень Baumeister, Vohs і Tice (2007) проаналізували, яким чином самоконтроль функціонує як ресурс, що забезпечує здатність особистості до тривалої регуляції поведінки в умовах конфлікту між короткостроковими імпульсами та довготривалими цілями. Дослідники розглянули самоконтроль як психічну силу, що має обмежену ємність, але яка може бути активована, підтримана або виснажена залежно від умов ситуації та індивідуальних характеристик. Методологічно дослідження складалося з низки експериментів із залученням учасників, які виконували завдання, що потребували пригнічення імпульсивної реакції або відкладення задоволення. Наприклад, в одному з класичних варіантів учасникам пропонували обрати між миттєвою винагородою (наприклад, споживання шоколаду) та виконанням складного когнітивного завдання, результат якого був

пов'язаний з довготривалими перевагами (наприклад, збільшенням винагороди у майбутньому). Частина з них попередньо виконувала інше завдання на самоконтроль (наприклад, контроль міміки або мовлення), що дозволяло дослідникам оцінити ефект виснаження ресурсу саморегуляції (ego depletion).

Результати цих досліджень продемонстрували, що учасники з високим рівнем самоконтролю (визначеним як стійка індивідуальна характеристика або сформована стратегія дії) мали більшу схильність орієнтуватися на віддалену мету, легше відмовлялися від короткотермінової вигоди і демонстрували послідовнішу поведінку. Автори наголошують, що такий тип саморегуляції був тісно пов'язаний із уявленням про майбутній результат, який зберігав емоційне значення упродовж усього виконання завдання. Інакше кажучи, когнітивна репрезентація майбутньої мети дозволяла зменшити привабливість теперішніх стимулів і утримати зусилля, необхідні для реалізації складної дії. Крім того, дослідники запропонували концепцію самоконтролю як функції, що взаємодіє з часом — зокрема, з уявленням про майбутнє. Учасники, які в експериментах демонстрували вищу когнітивну доступність образу бажаного результату, частіше обирали дії, орієнтовані на відтерміновану винагороду. Така тенденція була узгоджена з гіпотезою про те, що саме часова перспектива — і зокрема майбутня орієнтація — є ключовим чинником підтримки послідовної поведінки в ситуаціях вибору.

Таким чином, не всі орієнтації функціонують ізольовано. Наявність так званого «балансу часової перспективи» — здатності тримати у свідомості минуле, теперішнє і майбутнє в узгодженому вигляді — пов'язана з більшою емоційною стабільністю, гнучкістю у прийнятті рішень і здатністю адаптуватися до складних ситуацій (Boniwell et al., 2010). Такий баланс не означає однакову представленість усіх модусів, а радше — їхню динамічну координацію відповідно до вимог ситуації та особистісних

цілей.

Часова перспектива — це не просто форма сприйняття часу, а психологічна система, що координує поведінку в процесі досягнення цілей. Вона впливає на зміст цілі, спосіб дії, ставлення до зусиль і готовність діяти в умовах невизначеності. Саме завдяки їй людина здатна зберігати внутрішній напругу, навіть коли зовнішні обставини змінюються.

1.3 Мотивація до досягнення та її взаємозв'язок з часовою орієнтацією
У структурі особистісної активності мотивація до досягнення посідає особливе місце як один із провідних чинників ініціації цілеспрямованої поведінки. На відміну від ситуативних мотивів, вона формується як відносно стабільна особистісна диспозиція, що визначає готовність особи діяти в умовах конкуренції, складності чи ризику, орієнтуючись на внутрішні стандарти якості. Це поняття отримало широке розроблення в межах мотиваційної теорії досягнення, яка бере свій початок у роботах Г. Мюррея та знайшла системне обґрунтування у Д. МакКлелланда, Г. Хекхаузена, Дж. Аткінсона (McClelland, 1987; Heckhausen, 1991; Atkinson, 1964).

МакКлелланд визначав мотивацію до досягнення як прагнення особистості досягти успіху у діяльності, що вимагає зусиль і має оцінюваний результат. Така потреба, за його концепцією, реалізується через самостійне формулювання мети, вибір оптимальних засобів її досягнення та підтримку активності до завершення дії. На відміну від мотивації уникнення невдачі, яка також впливає на поведінку, досягальна мотивація пов'язана з позитивною валентністю очікуваного результату і передбачає ініціативність, наполегливість, відповідальність (McClelland, 1987).

Сучасні концепції, зокрема теорія самодетермінації (Ryan & Deci, 2000), підкреслюють, що мотивація досягнення може мати різний ступінь автономності. Якщо вона формується на основі особистісної значущості мети, внутрішньої зацікавленості й переконаності у важливості результату, вона відіграє значно сильнішу роль у підтримці тривалих зусиль.

Натомість зовнішня, інструментальна мотивація до досягнення — зумовлена страхом покарання, очікуванням винагороди або тиском — має менший зв'язок із стійким саморегульованим цілепокладанням і гірше узгоджується з часовою перспективою.

Особливе місце у вивченні цього конструкту посідає методика Т. Елерса, адаптована в українському середовищі Л. Лозинською (2003), яка дозволяє вимірювати рівень мотивації досягнення та пов'язані із ним емоційні й поведінкові компоненти. Згідно з цією методикою, високі показники мотивації до досягнення асоціюються з такими якостями, як ініціативність, рішучість, витривалість, прагнення перевершити попередні результати, орієнтація на самореалізацію. Водночас низький рівень супроводжується уникненням складних завдань, низькою відповідальністю, зниженням суб'єктивної цінності успіху.

Зв'язок між мотивацією досягнення та часовою орієнтацією досліджується у кількох теоретичних і емпіричних напрямках. Найбільш репрезентативним у цьому контексті є підхід Ф. Зімбардо, який у моделі ЗТРІ демонструє, що майбутня перспектива позитивно корелює з високим рівнем внутрішньої мотивації до реалізації складних цілей (Zimbardo & Boyd, 1999). Індивіди з майбутньою орієнтацією не лише формулюють цілі у віддаленому часовому горизонті, а й здатні пов'язати з ними конкретні плани, проміжні етапи та засоби досягнення. Це узгоджується з результатами досліджень W. Lens та співавт. (2012), які показали, що майбутня часова перспектива є важливим предиктором високої мотивації до досягнення в освітньому середовищі.

Дослідження Sircova та співавторів (2015), проведене в межах міжнародного проекту по вивченню часової перспективи в культурному контексті, дозволяє глибше зрозуміти, як різні часові орієнтації пов'язані з мотиваційними патернами, зокрема з мотивацією досягнення або уникнення. Автори проаналізували дані, зібрані у 23 країнах, на вибірках

загальною чисельністю понад 5 000 осіб, використовуючи інструмент *Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI)* та опитувальники мотиваційного спектра (у тому числі шкали досягнення, уникнення, тривожності та відповідального ставлення до завдань). Методологічно дослідження базувалося на кластерному аналізі часових профілів, що дозволило виокремити типи часової перспективи, які системно поєднують певні модуси сприйняття часу: наприклад, профіль з переважанням теперішнього гедоністичного та фаталістичного компонентів або профіль з домінуванням майбутнього.

Результати показали, що особи з теперішньо-орієнтованими профілями значно частіше демонструють мотиваційні патерни уникнення, схильність до пасивного реагування в ситуаціях оцінювання результатів і знижену здатність до довготривалого планування. Зокрема, гедоністична орієнтація асоціювалася з уникненням зусиль у завданнях, де не було негайної винагороди, а фаталістична — з переконанням у власній неефективності, що, в свою чергу, зменшувало ймовірність постановки досяжної мети або наполегливості в її реалізації.

На відміну від цього, у групах із вираженим майбутнім профілем значно частіше виявлялася мотивація до досягнення. Такі учасники демонстрували вищий рівень самодисципліни, планування, здатності до самоконтролю, а також готовність інвестувати зусилля в досягнення результату, віддаленого в часі. Це емпірично підтверджує, що зв'язок між часовою перспективою та мотиваційною структурою не є випадковим, а має когнітивну й поведінкову обумовленість.

Дослідження також акцентувало культурні відмінності: у країнах із високим рівнем структурованості соціального часу (наприклад, Німеччина, Японія) майбутня перспектива значно сильніше корелювала з досягальною мотивацією, ніж у культурах з переважанням короткотермінових орієнтацій. Проте загальна закономірність залишалася стабільною в усіх

вибірках: майбутній фокус асоціюється з розвитком і дією, теперішній — з фіксацією на збереженні емоційного комфорту або уникненні ризику.

У період глибоких соціальних трансформацій, зокрема в умовах повномасштабної війни в Україні, питання змін у мотиваційній сфері молоді набуває особливої актуальності. Серед багатьох психологічних конструктів, які зазнають впливу в умовах тривалої невизначеності, мотивація до досягнення виявляється однією з найбільш чутливих до змін у темпоральному фокусі особистості. За наявності перманентної нестабільності, втрати життєвих орієнтирів, вимушених змін у сфері освіти, зайнятості або житлових умов, знижується здатність особи формувати стійке бачення власного майбутнього. Це ускладнює постановку амбітних цілей, приглушує прагнення до самореалізації та змінює логіку поведінкової організації в бік короткострокових стратегій. Невизначеність майбутнього трансформується з фонові характеристики реальності на чинник, який безпосередньо обмежує доступ до часових перспектив. Особливо помітною є ця динаміка в молодіжному середовищі, де ще тривають процеси професійного й особистісного становлення. Суб'єктивне відчуття того, що довготривале планування втратило сенс, призводить до переваги ситуативних цілей, прагнення до контролю над найближчими подіями, уникнення невизначених чи складних завдань. У результаті виникає своєрідна зміна мотиваційної моделі: замість орієнтації на досягнення — акцент на виживанні, адаптації, збереженні статусу-кво.

У дослідженні Івасишина (2023), яке охопило молодь віком 18–26 років у різних регіонах України, виявлено декілька показових тенденцій. По-перше, значне скорочення горизонтів планування: більшість опитаних орієнтувалися на тимчасові завдання з часовим обсягом не більш як три місяці. По-друге, зниження довіри до стабільності освітніх і кар'єрних перспектив, що виражалося у відмові від довготривалих проєктів (навчання за кордоном, відкриття власної справи, участь у грантових

програмах). По-третє, зростання прагнення до ситуативного контролю — бажання максимально впливати на ті аспекти реальності, які ще залишаються під контролем суб'єкта (навчальний розклад, дрібні побутові рішення, рутинна зайнятість).

Варто наголосити, що ці зміни не є проявами дефіциту мотивації як такої. Швидше, вони свідчать про адаптивну перебудову психологічної системи, що намагається зберегти рівновагу в умовах радикальної непередбачуваності. Молоді люди не відмовляються від активності, але зміщують фокус на дії з прогнозованим результатом у короткому часовому діапазоні. Це підтверджує гіпотезу про тісний зв'язок між часовою орієнтацією та реалізацією мотивації до досягнення: при втраті доступу до образу майбутнього блокується не лише мотиваційна ініціатива, а й здатність підтримувати дію на тривалих відрізках часу.

Таким чином, можна стверджувати, що мотивація до досягнення тісно пов'язана з часовою орієнтацією особистості. Структурована майбутня перспектива створює умови для формування внутрішньої цілі, підтримки зусиль упродовж часу та адаптації до змін. Водночас порушення цілісності часової перспективи — наприклад, за умов тривалої невизначеності — знижує ефективність мотиваційних механізмів і ускладнює процес реалізації навіть суб'єктивно важливих цілей.

1.4 Концепція надії Ч. Снайдера як мотиваційно-когнітивний ресурс^{[11][12][13][14][15][16][17][18][19][20][21][22][23][24][25][26][27][28][29][30][31][32][33][34][35][36][37][38][39][40][41][42][43][44][45][46][47][48][49][50]}

У структурі психологічної регуляції майбутньо-орієнтована активність особистості не може бути повністю пояснена лише мотивацією до досягнення або часовою орієнтацією. Здатність формувати цілі, утримувати їх у полі свідомості та послідовно реалізовувати у складних, непередбачуваних умовах пов'язана з наявністю внутрішнього переконання в можливості досягнення бажаного — надії. Концепція Ч. Снайдера, розроблена у 1990-х роках, сформувала окремий напрямок досліджень, у якому надія трактується не як емоційне чи екзистенційне явище, а як структурований мотиваційно-когнітивний ресурс, що

підтримує ефективну дію.

Снайдер визначав надію як «позитивний мотиваційний стан, заснований на взаємодії двох взаємопов'язаних компонентів: агентності (willpower) — здатності ініціювати та підтримувати рух до мети, та шляхового мислення (waypower) — здатності бачити й конструювати шляхи до її досягнення» (Snyder, 2002). Обидва компоненти вважаються необхідними для того, щоб суб'єкт міг ефективно функціонувати у сфері цілепокладання, долати перешкоди та адаптуватися до змін.

Змістовна новизна цієї моделі полягає в тому, що надія розглядається не як результат успішного досвіду, а як умова його формування. У цьому сенсі вона виконує роль когнітивної рамки, в межах якої відбувається оцінка досяжності цілей, визначення ефективності зусиль і регуляція емоційної реакції на невдачі. Дослідження підтверджують, що високий рівень надії корелює з активнішими стратегіями подолання, меншою тривожністю, вищим рівнем академічної й професійної мотивації, а також більш гнучкою поведінкою в умовах непередбачуваності (Snyder et al., 1991; Gallagher & Lopez, 2009).

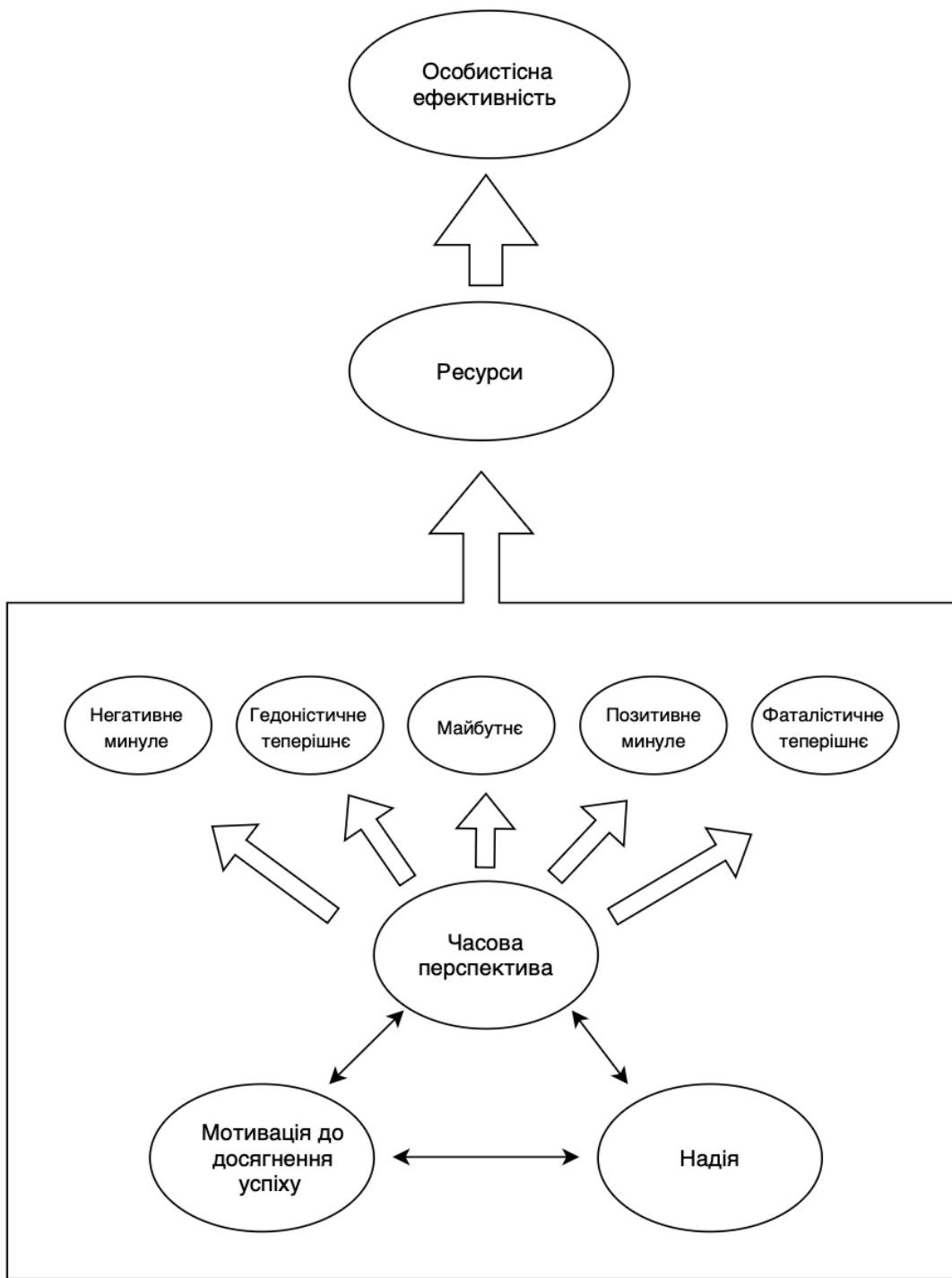
Окрему увагу в моделі Снайдера приділено здатності до побудови альтернативних шляхів у разі блокування початкового плану дії. Шляхове мислення передбачає, що особа не лише бачить маршрут до цілі, а й здатна реконструювати його при виникненні перешкод. У цьому виявляється не лише когнітивна гнучкість, а й мотиваційна сталість — готовність зберігати напрям дії, не зважаючи на зміну зовнішніх обставин. Така здатність є особливо цінною в умовах турбулентного середовища, де звичні сценарії перестають працювати, а кожен новий етап вимагає адаптивної перебудови.

Підхід Снайдера був також формалізований у вигляді шкали надії (The Hope Scale), яка дозволяє кількісно оцінити рівень агентності й шляхового мислення. Цей інструмент було валідовано на вибірках різного віку,

соціального статусу та культурного контексту. Дослідження, проведені в освітньому середовищі, підтвердили його прогностичну цінність щодо академічної успішності, мотиваційної стійкості та адаптивності студентів (Rand, Martin & Shea, 2011). Адаптація цієї шкали для українського контексту дозволила дослідити, як надія функціонує у молоді в умовах кризової невизначеності.

У зв'язку з цим концепція надії набуває особливої значущості в контексті війни. Агентність — як віра у власну здатність впливати на події — та здатність бачити шляхи, попри руйнування попередніх планів, стають критичними чинниками психологічної стійкості. У молоді, яка перебуває на межі вибору життєвого напрямку, надія виконує функцію опори — вона дозволяє зберігати цільове спрямування навіть у ситуаціях, де об'єктивні умови не сприяють довгостроковому плануванню.

Теоретична модель, що лежить в основі цього дослідження, була сформована на базі аналізу основних психологічних конструкцій, таких як часова перспектива, мотивація до досягнення та надія, а також їхнього взаємозв'язку з процесами цілепокладання та саморегуляції в умовах війни. Модель відображає цілісну картину функціонування цих змінних, де кожна з них має специфічну роль у регулюванні поведінки та мотивації особистості. Враховуючи екстремальний соціальний контекст війни, що суттєво змінює звичні умови життя, часова перспектива виступає не тільки як механізм усвідомлення та планування майбутнього, але й як важливий регулятор, що дає змогу людині адаптуватися до швидко змінюваних умов.



Часова перспектива в моделі є ядром мотиваційної та когнітивної регуляції, що включає в себе п'ять основних компонентів: негативне минуле, гедоністичне теперішнє, майбутнє, позитивне минуле та фаталістичне теперішнє. Ці компоненти не функціонують ізольовано, а перебувають у постійній взаємодії, утворюючи динамічну систему, яка визначає психологічний досвід і відповідні стратегії поведінки. Зокрема, минуле надає контекст для теперішнього, впливаючи на сприйняття реальності через емоційні реакції та засвоєні моделі поведінки, в той час як майбутнє визначає напрямок поведінки та мотивує досягнення цілей, організовуючи поточні дії у межах довгострокових перспектив.

Мотивація до досягнення служить основою для ініціації зусиль, а надія, як когнітивно-мотиваційний ресурс, забезпечує здатність підтримувати зусилля у випадках невизначеності або затримки результату. Обидва ці фактори взаємодіють, формуючи цілісну мотиваційну систему, здатну адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі. Крім того, наявність «ресурсної» компоненти в моделі вказує на те, що особистість не функціонує в вакуумі. Вона взаємодіє з соціальним контекстом, який включає в себе як зовнішні (наприклад, соціальні, економічні, культурні фактори), так і внутрішні ресурси (мотивація, надія). Ресурси особистості — це не лише психічна енергія, а й здатність до адаптації, переробки стресових ситуацій та досягнення поставлених цілей у рамках визначеного часу.

Висновки до розділу 1

1. Часова перспектива є когнітивно-мотиваційним утворенням, яке забезпечує особистості здатність до цілепокладання, саморегуляції та побудови поведінки в часовому вимірі. Теоретичні моделі К. Левіна, Ж. Нюттена та Ф. Зімбардо окреслили її як динамічну систему, що інтегрує уявлення про минуле, теперішнє і майбутнє та визначає психологічне поле індивіда.

2. Майбутня орієнтація відіграє провідну роль у підтримці довгострокових мотиваційних процесів, зокрема в контексті постановки складних цілей. Збалансована часова перспектива асоціюється з гнучкістю, послідовністю дій та підвищеною ефективністю самоконтролю. У свою чергу, гедоністична й фаталістична орієнтації мають зв'язок із імпульсивністю, зниженням планування та перевагою ситуативної поведінки.
3. Розроблена теоретична модель часової перспективи молоді в умовах війни. Вона відображає місце часової перспективи в забезпеченні особистісної ефективності у взаємозв'язку з мотивацією досягнень та надією як її ресурсами. Мотивація до досягнення, як відносно стабільна особистісна характеристика, перебуває у тісному взаємозв'язку з часовою перспективою. Орієнтація на майбутнє сприяє формуванню внутрішньої цілі, ініціативності, вольової регуляції та готовності до самореалізації. У кризових умовах, таких як війна, порушення часової структури особистості може суттєво послаблювати мотиваційну динаміку.
4. Часова перспектива є психологічним ресурсом, що поєднує когнітивну здатність знаходити шляхи до мети та мотиваційну енергію для їх реалізації. Агентність і шляхове мислення виступають як ключові елементи, що підтримують дію в умовах невизначеності. Високий рівень надії позитивно корелює з академічною та особистісною ефективністю, особливо в молодіжному середовищі.
5. В умовах тривалої соціальної напруги, спричиненої війною, особливу значущість набуває дослідження взаємодії часової перспективи, мотивації досягнення та надії. Саме ці ресурси формують основу психологічної стійкості молоді, її здатність зберігати життєвий вектор, адаптуватися до змін та зберігати суб'єктивне відчуття смислу дії.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Проведене теоретичне опрацювання проблеми дозволило сформулювати дослідницьку мету та структурувати логіку емпіричного етапу. Враховуючи концептуальні положення про часову перспективу як когнітивно-мотиваційну основу цілепокладання (Lewin, 1951; Nuttin, 1964; Zimbardo & Boyd, 1999), а також взаємозв'язок між мотивацією до досягнення, надією та темпоральною орієнтацією особистості, актуальним постає вивчення цих змінних у молоді — зокрема в умовах війни як екстремального соціального середовища. За таких обставин особливої уваги набувають ті внутрішні регуляторні механізми, які забезпечують суб'єктивну цілеспрямованість і підтримку діяльності у стані невизначеності, ризику та змін. Постановка життєвих і професійних цілей у цих умовах втрачає сталу логіку — зменшується горизонт планування, посилюється залежність від ситуативних факторів, підвищується емоційна навантаженість на процес прийняття рішень. Це посилює потребу в емпіричному аналізі психологічних змінних, які відіграють роль стабілізаторів внутрішньої цілісності та вольової регуляції.

Орієнтація особистості в часі, рівень внутрішньої мотивації та відчуття спроможності досягати бажаного — три ключові складники, які взаємодіють між собою в основі психологічної організації цілепокладання. Саме тому доцільним є вивчення темпоральної орієнтації, мотивації до досягнення та психологічної надії як взаємозалежних факторів, що визначають здатність молоді особистості не лише формулювати цілі, а й підтримувати їх у процесі реалізації. Розмежування між студентами та молодими фахівцями дає змогу простежити, як змінюється ця структура на межі освітнього та професійного досвіду.

Концептуально дослідження ґрунтується на припущенні, що ці психологічні конструкти — часова перспектива, мотивація до досягнення, надія — не функціонують ізольовано, а утворюють єдину регуляторну систему, яка може варіювати залежно від життєвої фази та контексту. Їх аналіз у парадигмі війни дозволяє не лише зафіксувати міжгрупові відмінності, а й виявити потенціал кожного з компонентів як ресурсу адаптації та збереження внутрішнього напрямку в дії.

З огляду на це, дослідницький фокус був спрямований не лише на опис характеристик часової орієнтації, мотивації та надії, але й на виявлення взаємозв'язків між ними, а також на перевірку того, наскільки вони диференціюються залежно від етапу життєвого шляху (студент / молодий спеціаліст). Передбачалося, що фахівці, які вже пройшли етап професійної ініціації, матимуть вищу структурованість майбутньої орієнтації, більший рівень мотиваційної зрілості та сформованішу установку на досяжність цілей. Проте всі припущення перевірялися у форматі двосторонніх статистичних гіпотез, без попереднього фіксування напрямку очікуваних відмінностей — з дотриманням академічних норм тестування.

.....**2.2 Характеристика вибірки та організація дослідження**
У межах дослідження було сформовано вибірку, яка відповідає загальним критеріям адекватності та релевантності. Досліджувані були віком від 20 до 30 років, що узгоджується з концептуальним фокусом на порівнянні двох періодів у молодіжному онтогенезі — студентства як етапу первинного професійного становлення та початкової фази трудової реалізації після завершення формальної освіти.

Станом на момент завершення збору даних до вибірки увійшли 60 осіб, які надали повні, валідні відповіді на всі блоки опитувальника.

З огляду на дослідницькі цілі, вибірка була поділена на дві групи:

- Група 1: Студенти — особи, які станом на момент дослідження навчаються у закладах вищої освіти (бакалаврат або магістратура) без досвіду повноцінної професійної діяльності.

- Група 2: Молоді спеціалісти — респонденти, які нещодавно завершили навчання і вже розпочали трудову діяльність за фахом або в суміжних сферах.

Такий поділ дозволяє порівнювати особливості часової перспективи, мотивації до досягнення та надії в межах одного вікового континууму, але за різного соціального статусу та життєвого контексту.

Щодо соціально-демографічних характеристик: переважна частина респондентів — жінки (приблизно 70%), що відображає загальну тенденцію до вищої дослідницької залученості жінок у соціально-психологічних опитуваннях. Усі респонденти — українці за національною ідентифікацією, більшість із них проживають на території України, однак частина тимчасово перебуває за кордоном через війну.

Дослідження проводилося у форматі онлайн-опитування, за допомогою платформи Google Forms, що дозволило оперативно охопити респондентів із різних регіонів, у тому числі тих, хто змінював місце проживання. Такий спосіб збору даних є зручним в умовах воєнного стану, дозволяє забезпечити анонімність, добровільність участі та доступність незалежно від географічного положення. Посилання на опитувальник поширювалося через академічні чати, соціальні мережі, електронні списки розсилки та особисті контакти дослідниці.

Варто підкреслити, що участь у дослідженні не передбачала жодної матеріальної винагороди чи зовнішнього стимулювання. Усі респонденти були поінформовані про мету дослідження, умови обробки даних, забезпечення конфіденційності та можливість припинити участь на будь-якому етапі. Таким чином, було дотримано основні етичні принципи проведення психологічного дослідження.

.....2.3 Психодіагностичні методики дослідження

.....2.3.1 Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI)

Опитувальник часової перспективи ZTPI (Zimbardo Time Perspective Inventory) був розроблений Ф. Зімбардо і Дж. Бойдом у межах

дослідницької програми з вивчення темпоральної орієнтації особистості (Zimbardo & Boyd, 1999). Теоретично ZTPІ ґрунтується на уявленні про часову перспективу як індивідуальний стиль сприйняття, структурування та інтерпретації досвіду в термінах минулого, теперішнього і майбутнього. Автори розглядали часову перспективу як стабільну, але динамічно змінювану характеристику, що виконує функцію когнітивного фільтра, через який людина організовує свою поведінку, планування та оцінку життєвих подій.

Кожна з орієнтацій, згідно з концепцією ZTPІ, пов'язана з різними мотиваційними, поведінковими та емоційними профілями. Зокрема, майбутня орієнтація асоціюється з відповідальністю, самоконтролем та здатністю до довготривалого планування; теперішня гедоністична — з імпульсивністю, прагненням до задоволення; теперішня фаталістична — з відчуттям безсилля та зовнішнього контролю; минуле позитивне — з емоційною стабільністю та теплотою до особистої історії; минуле негативне — з фіксацією на втраті, травматичних подіях та жалях.

Оригінальна версія ZTPІ містить 56 тверджень, які респондент оцінює за 5-бальною шкалою Лайкерта — від «зовсім не про мене» до «повністю про мене». Кожна шкала містить від 9 до 15 пунктів, і відповідає одному з п'яти типів часової орієнтації:

- Минула позитивна (Past Positive) — теплота, ностальгійність, сентиментальність щодо минулого.
- Минула негативна (Past Negative) — фіксація на болісних спогадах, образах, втраті.
- Теперішня гедоністична (Present Hedonistic) — орієнтація на миттєве задоволення, імпульсивність.
- Теперішня фаталістична (Present Fatalistic) — переконаність у безконтрольності майбутнього, пасивність.
- Майбутня (Future) — прагнення до довгострокового

планування, цілеспрямованість, затримка винагороди.

Для дослідження було застосовано українську адаптацію ZTPІ, здійснену Оксаною Сенік (2023), яка пройшла повну мовну, культурну та психометричну верифікацію. Адаптація включала переклад за міжнародними стандартами (прямий і зворотний переклад незалежними перекладачами), узгодження між версіями, пілотне тестування, а також аналіз факторної структури та надійності на великій вибірці ($N = 610$). Перевірка валідності української версії здійснювалася за допомогою експлораторного та конфірматорного факторного аналізу, в результаті яких було підтверджено п'ятифакторну модель, що відтворює оригінальну структуру інструмента.

Загальна факторна структура української версії продемонструвала високий ступінь відповідності оригінальній: коефіцієнти кореляції між шкалами українського варіанта і англomовного оригіналу склали від $r = 0,83$ до $r = 0,91$ при $p < 0,001$, без статистично значущих відмінностей у середніх значеннях. Оцінка внутрішньої узгодженості (α -Кронбаха) для кожної шкали знаходилася в діапазоні $0,69$ – $0,82$, а ретестова надійність за інтервалу 2–4 тижні — $r = 0,82$ – $0,91$, що свідчить про високу стабільність вимірювань.

У контексті даного дослідження ZTPІ дозволяє оцінити когнітивно-мотиваційну структуру часової орієнтації респондентів як важливий фактор постановки цілей. Особливу увагу приділено майбутній орієнтації як потенційному предиктору мотивації до досягнення та надії — змінних, що разом формують регулятивну основу суб'єктивного цілепокладання. Крім того, фіксація на гедоністичному теперішньому або фаталістичному сприйнятті часу може виступати як маркер зниження здатності до планування та послідовного руху до мети, що є критичним у молодіжному віці, особливо в умовах соціальної невизначеності, пов'язаної з війною. Адже важливо підкреслити, що в умовах війни ZTPІ

демонструє високу чутливість до змін у когнітивному сприйнятті часу. За даними останніх українських досліджень (Івасишин, 2023), у респондентів спостерігається підвищення фаталістичної та теперішньо-гедоністичної орієнтації за одночасного зниження майбутньої — що дозволяє використовувати ЗТРІ як індикатор адаптації чи дезадаптації в умовах соціальної турбулентності.

..... **2.3.2 Шкала мотивації до досягнення (методика Т. Елерса)**
У контексті даного дослідження методика Т. Елерса використовується для оцінки внутрішнього мотиваційного ресурсу, що забезпечує побудову і підтримку цілей в умовах нестабільності. Порівняння студентів і молодих спеціалістів дозволяє виявити, як змінюється досягальна мотивація при переході від навчання до професійного середовища — з огляду на зміну соціальних вимог, рівня відповідальності та перспектив.

Концепція, покладена в основу методики, базується на уявленнях про мотивацію досягнення як інтегративну якість, що включає вольовий компонент (наполегливість, ініціативність, готовність до зусиль), когнітивний (усвідомлення власних цілей, реалістичне планування дій), емоційний (ставлення до успіху й невдачі), а також поведінковий (реалізація досягальної поведінки в динаміці життєвих ситуацій). Особливу роль у побудові досягальної мотивації відіграє готовність особистості працювати на результат за відсутності негайного підкріплення, тобто здатність до відкладеного задоволення.

Цей підхід має спільні корені з класичними положеннями теорій Д. МакКлелланда, Г. Хекхаузена, Дж. Аткинсона, однак методика Т. Елерса є більш адаптованою до практичного використання та спрямована не лише на вимірювання потреби в досягненні, а й на виявлення операціональних характеристик досягальної поведінки у звичних життєвих обставинах.

Адаптована методика пройшла перевірку надійності та валідності. За даними авторів видання (Кокун та ін., 2023), коефіцієнт внутрішньої узгодженості α -Кронбаха становить 0.81, що свідчить про високу

гомогенність шкали. Методика добре диференціює респондентів за рівнем досягальної мотивації, є інформативною в молодіжних, освітніх та військових вибірках, зберігає чутливість до індивідуальних особливостей поведінки та адаптації до завдань, що вимагають самостійності й наполегливості.

У межах цього дослідження була використана адаптація методики, опублікована в офіційному виданні: Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців / наук.-метод. посіб. — Київ: ТОВ «7БЦ», 2023. — 171 с.

Актуальність цього джерела підтверджується його методичним схваленням Науково-дослідним центром гуманітарних проблем ЗСУ (протокол №4 від 24 квітня 2023 р.).

Методика включає 41 твердження, що охоплюють різні прояви мотивації до досягнення: ставлення до цілей, самостійність, відповідальність, прагнення до успіху, готовність долати перешкоди, реакції на труднощі й невдачі. Усі пункти мають дихотомічну шкалу відповідей — «так» / «ні». Це дозволяє знизити соціально бажані відповіді та забезпечує інтуїтивну простоту заповнення. Із 41 твердження 29 є діагностичними, а 12 — нейтральними (використовуються як маскувальні, не беруть участі в розрахунку результатів). Відповідно до ключа, позитивно оцінюються відповіді «так» на певні твердження та «ні» — на інші. Максимальна кількість балів — 29.

Окреме значення має використання цієї шкали в умовах війни, коли система особистісних орієнтирів зазнає трансформації. У таких умовах високий рівень мотивації до досягнення може бути ключовим фактором не лише особистісного розвитку, а й адаптації до складних реалій. Низькі показники, натомість, можуть вказувати на втрату сенсу зусиль, демобілізацію волі або стратегічну дезорієнтацію.

..... 2.3.3. Апробація Hope Scale Ч. Снайдера

Для оцінки рівня надії як мотиваційно-когнітивного ресурсу особистості в дослідженні було використано Шкалу надії (Hope Scale), розроблену Snyder та співавт. (1991) у межах концепції надії як суб'єктивного феномена, що включає цілеспрямованість і здатність знаходити шляхи для досягнення мети. Методика призначена для вимірювання загального рівня спроможності індивіда підтримувати цілеспрямовану поведінку в умовах невизначеності або перешкод.

Конструкт шкали репрезентує два взаємозалежні компоненти: цілеспрямованість (мотиваційна установка на досягнення результату) та планування (здатність знаходити або створювати маршрути до мети). Високі показники за шкалою інтерпретуються як свідчення сформованого внутрішнього ресурсу до саморегуляції та збереження орієнтації на досягну ціль. Низькі значення — як ознака зниженого рівня мотивації, зневіри в досяжності цілей і вразливості до фрустрацій.

Шкала складається з 12 тверджень, з яких 8 — діагностичні (4 — на цілеспрямованість, 4 — на планування), та 4 — дистрактори, що не входять до підрахунку. Оцінювання відбувається за 8-бальною шкалою Лайкерта — від 1 («абсолютно невірно») до 8 («абсолютно вірно»). Підсумкові бали за кожною з підшкал підсумовуються окремо або можуть бути об'єднані в єдиний індекс надії.

У межах даного дослідження було проведено апробацію україномовної версії шкали. Процедура апробації складалася з таких етапів:

1. Переклад оригінального англomовного варіанту шкали українською мовою з дотриманням принципів семантичної та концептуальної еквівалентності.
2. Зворотний переклад незалежним фахівцем з англійської мови для перевірки відповідності змісту.
3. Оцінювання формулювань на предмет зрозумілості та лексичної відповідності цільовій віковій категорії (студентство й

молоді спеціалісти).

4. Пілотне тестування на невеликій вибірці ($n = 60$) для виявлення можливих труднощів у сприйнятті та інтерпретації тверджень.

5. Психометричний аналіз — зокрема, було проведено розрахунок коефіцієнтів внутрішньої узгодженості за методом Кронбаха для підшкал і загального індексу надії. Отримані значення наведено в таблиці нижче:

Таблиця 2.1

**Результати аналізу внутрішньої узгодженості адаптованої шкали надії
Ч. Снайдера**

Підшкала:	Cronbach's α :
Цілеспрямованість	0.803
Планування	0.703
Загальний індекс	0.934

Як зазначено в таблиці, для підшкали цілеспрямованості показник α становить 0.803, що вказує на високу надійність вимірювання мотиваційної складової надії. Для підшкали планування коефіцієнт α дорівнює 0.703, що відповідає прийнятному рівню внутрішньої узгодженості та засвідчує достовірність вимірювання когнітивного компонента. Загальний індекс надії, що охоплює обидва складники конструкта, демонструє дуже високий рівень внутрішньої узгодженості ($\alpha = 0.934$), що свідчить про цілісність і стабільність адаптованого інструменту в цілому.

Отримані показники дозволяють стверджувати, що адаптована шкала є психометрично надійною та може застосовуватися як валідний діагностичний засіб для вивчення надії як особистісного ресурсу в умовах підвищеної соціальної невизначеності, спричиненої воєнним контекстом. Надійність шкали є достатньою для її використання як у науково-дослідницьких цілях, так і в практичній психології — зокрема для

виявлення рівня мотиваційної стійкості, цілепокладання, стратегій саморегуляції та готовності долати перешкоди на шляху до досягнення значущих життєвих цілей. У подальших дослідженнях бажаною є структурна валідизація перекладу на репрезентативних вибірках із включенням багатовимірною факторного аналізу.

.....**2.4. Етапи дослідження та етичні аспекти**
Проведення емпіричного дослідження здійснювалося поетапно, із дотриманням принципів наукової логіки, внутрішньої узгодженості між цілями, гіпотезами та методологічними засобами збору і обробки даних. У межах дослідницького процесу було реалізовано шість основних етапів.

Перший етап — теоретико-концептуальний. На цьому етапі було сформульовано дослідницьку проблему, здійснено аналіз наукових джерел з теми часової перспективи, мотивації до досягнення та надії, зокрема в умовах суспільної нестабільності. На основі теоретичних положень побудовано концептуальну модель дослідження, окреслено ключові змінні та їхні передбачувані взаємозв'язки.

Другий етап — добір психодіагностичного інструментарію. Було відібрано три стандартизовані методики: Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI), шкалу мотивації до досягнення (Т. Елерса) та шкалу надії Ч. Снайдера. Усі методики відповідають критеріям валідності, надійності та культурної релевантності, мають адаптовані версії українською мовою та підтверджену психометричну придатність.

Третій етап — організація онлайн-опитування. Було розроблено структуру Google-формуляра, який включав вступну інструкцію з описом мети дослідження, умови анонімності, добровільної участі та інформованої згоди. У формі були послідовно розміщені демографічні питання, шкали трьох психодіагностичних методик та завершальний блок подяки. Кожна шкала супроводжувалася окремою інструкцією щодо порядку відповідей.

Четвертий етап — збір емпіричних даних. Опитування проводилося протягом березня–травня 2025 року. Посилання на анкету поширювалося

через академічні чати, соціальні мережі, студентські та волонтерські спільноти. До остаточного аналізу включено 60 валідних анкет, що відповідали критеріям повноти та внутрішньої узгодженості відповідей.

П'ятий етап — статистична обробка даних. Після очищення масиву було проведено описову статистику за кожною змінною, кореляційний аналіз для перевірки взаємозв'язків між шкалами, а також порівняння груп за основними показниками. У разі задовільної структури вибірки передбачається застосування міжгрупових непараметричних критеріїв для перевірки гіпотез. Для обробки використовувалася програма Jamovi.

Шостий етап — інтерпретація та узагальнення результатів. Було здійснено аналіз отриманих даних у межах сформульованих теоретичних положень, з урахуванням соціального контексту — зокрема впливу війни як чинника порушення темпоральної структури особистості. Окремо сформульовано практичні висновки, що можуть бути застосовані у сфері молодіжного консультування та психопрофілактики. Запропоновано напрями подальших досліджень з урахуванням виявлених тенденцій і потенційних обмежень.

.....

Висновки до розділу 2

1. У другому розділі було здійснено цілісне методологічне обґрунтування емпіричної частини дослідження, що базується на поєднанні теоретично вивірених конструктів і валідного інструментарію. На основі системного аналізу наукової літератури було виокремлено три ключові змінні — часова перспектива, мотивація до досягнення та надія — як взаємопов'язані психологічні механізми, що визначають ефективність цілепокладання молоді в умовах соціальної турбулентності, зокрема війни.
2. Описано концептуальну логіку дослідження: від постановки мети й формулювання гіпотез до вибору відповідних методів збору та аналізу даних. Вибір інструментів — ZTPІ, шкали мотивації до досягнення

(Елерса) та шкали надії Снайдера — є теоретично й емпірично виправданим, зважаючи на їхню психометричну надійність, адаптацію до українського контексту та релевантність тематики.

3. Було охарактеризовано вибірку з урахуванням соціально-демографічних параметрів та специфіки поділу на порівнювані групи: студенти та молоді спеціалісти. Застосовано сучасні підходи до організації онлайн-опитування, що забезпечили високу якість збору даних навіть за умов обмеженої дослідницької мобільності в умовах війни.

4. Емпіричне дослідження здійснювалося поетапно, з дотриманням академічних етичних стандартів: добровільності участі, інформованої згоди, конфіденційності даних. Окремо зазначено процедури перевірки валідності анкет та план статистичної обробки.

5. Таким чином, у розділі представлено цілісну методологічну конструкцію, що дозволяє перейти до наступного етапу — аналізу результатів. Розроблена дослідницька схема дозволяє як зафіксувати міжгрупові відмінності, так і проаналізувати взаємозв'язки між когнітивно-мотиваційними змінними, що забезпечують психологічну регуляцію цілепокладання в критичних соціальних умовах.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ, МОТИВАЦІЇ ДО УСПІХУ ТА НАДІЇ У СТУДЕНТІВ І МОЛОДИХ СПЕЦІАЛІСТІВ

3.1 Описові характеристики часових перспектив, мотивації і надії в загальній вибірці

У межах п'яти шкал опитувальника ZTPІ всі показники продемонстрували нормальний розподіл за критерієм Шапіро–Вілка ($p > 0.05$), що свідчить про відповідність вибірки вимогам параметричного аналізу.

Таблиця 3.1

Описові характеристики часової перспективи (ZTPІ)

Шкала ZTPІ	Середнє (M)	Стандартне відхилення (SD)
Майбутнє	3.54	0.65
Гедоністичне теперішнє	3.15	0.57
Фаталістичне теперішнє	2.72	0.66
Позитивне минуле	3.43	0.59
Негативне минуле	2.95	0.74

Майбутнє: одне з найвищих середніх значень ($M = 3.54\text{--}3.55$), що вказує на збереження у молоді орієнтації на планування та цілепокладання попри контекст невизначеності.

Гедоністичне теперішнє: також досить виражене ($M \approx 3.15$), що відображає потребу в компенсації стресу через фокус на короткострокові джерела задоволення.

Фаталістичне теперішнє: помірні значення ($M \approx 2.72$) свідчать про наявність песимістичних установок у частини респондентів.

Позитивне минуле: показники є стабільно високими ($M \approx 3.43$), що свідчить про емоційно підтримувальну роль спогадів.

Негативне минуле: дещо вище середнє у студентів ($M = 2.95$) порівняно зі спеціалістами ($M = 2.79$), що може вказувати на більшу емоційну вразливість молодших учасників.

Описові характеристики мотивації до досягнення та надії

Змінна	Середнє (M)	Стандартне відхилення (SD)
Мотивація до досягнення	2.48	0.82
Диспозиційна надія (загальна)	6.17	1.05
Цілеспрямованість	5.97	1.28
Планування	6.37	1.05

Середній рівень мотивації досягнення у вибірці становив $M = 2.48$ ($SD = 0.82$) при максимально можливому 4-бальному значенні. Однак змінна не відповідала нормальному розподілу ($p < 0.001$), що зумовлює застосування непараметричних статистичних підходів у подальшому аналізі. Рівень мотивації виявився дещо вищим у молодих спеціалістів, що узгоджується з логікою соціального дорослішання.

Інтегральний показник диспозиційної надії продемонстрував помірно високий рівень в обох групах ($M = 6.17$; $SD = 1.05$), з вищими значеннями у молодих спеціалістів. Підшкали також мали хороші психометричні властивості (α -Кронбаха = 0.803). Оцінка нормальності вказала на припустимість використання параметричних методів для загального показника, хоча деякі підшкали мали граничні значення.

- **Цілеспрямованість:** $M = 5.97$ ($SD = 1.28$)
- **Планування:** $M = 6.37$ ($SD = 1.05$)

Отримані результати вказують на те, що молодь у досліджуваній вибірці загалом зберігає достатній рівень суб'єктивної спроможності до постановки і реалізації життєвих цілей, попри зовнішню невизначеність. При цьому окремі патерни вказують на варіативність адаптаційних

механізмів у різних підгрупах, що буде предметом подальшого міжгрупового та кореляційного аналізу.

3.2. Порівняльний аналіз студентів і молодих спеціалістів за досліджуваними показниками

Порівняльний аналіз у межах цього дослідження мав на меті виявити відмінності у вираженості трьох ключових психологічних змінних — часової перспективи, мотивації до досягнення та диспозиційної надії — залежно від життєвого статусу респондентів. Зіставлення студентів і молодих спеціалістів дозволяє не лише простежити зміни, що виникають на межі переходу від освітньої до професійної фази, але й оцінити, наскільки адаптація до нових соціальних вимог впливає на регуляторні механізми особистості. Такий підхід обґрунтовано з точки зору вікової та ситуаційної психології, оскільки обидві групи перебувають у межах одного онтогенетичного періоду, але зазнають суттєво різних зовнішніх впливів. Застосування статистичних методів здійснювалося з урахуванням особливостей розподілу емпіричних даних. Попередній аналіз нормальності розподілу за критерієм Шапіро–Вілка засвідчив, що низка показників — зокрема мотивація до досягнення, компоненти надії (цілеспрямованість і планування) — не відповідає припущенню про нормальний розподіл. Це, своєю чергою, виключає можливість використання параметричних критеріїв (наприклад, t-тесту) без ризику спотворення результатів. Відтак було обґрунтовано застосування непараметричного U-критерію Манна–Вітні як базового інструменту для міжгрупових порівнянь. Цей тест є статистично стійким до відхилень у розподілах і дозволяє адекватно оцінити ймовірність того, що вибірки походять з однієї генеральної сукупності навіть за невеликого обсягу спостережень, що особливо актуально в умовах дослідження з обмеженим N.

Таблиця 3.3

Підсумкове порівняння студентів і молодих спеціалістів за ключовими

змінними (U-критерій Манна–Вітні)

Змінна	М (студенти)	SD (студенти)	М (спеціалісти)	SD (спеціалісти)	U-критерій	р-рівень
Планування	6.00	0.94	6.73	1.07	268	0.007
Цілеспрямованість	5.66	1.19	6.29	1.32	300	0.027
Загальний рівень надії	5.83	0.99	6.51	1.07	285	0.015
Мотивація до досягнення	2.30	0.84	2.67	0.76	327	0.051
Негативне минуле	2.95	0.58	2.79	0.62	—	> 0.3
Гедоністичне теперішнє	3.06	0.48	3.23	0.40	—	> 0.3
Майбутнє	3.55	0.61	3.54	0.60	—	> 0.3

Результати аналізу свідчать про статистично значущі відмінності між групами в низці ключових змінних. Найвиразніша різниця виявлена за шкалою планування, де молоді спеціалісти продемонстрували вищі значення ($M = 6.73$; $SD = 1.07$) порівняно зі студентами ($M = 6.00$; $SD = 0.94$); $U = 268$, $p = 0.007$. Це може свідчити про краще сформовані когнітивні стратегії досягнення цілей у респондентів із досвідом професійної діяльності. Показник «планування» у даному контексті виступає як індикатор здатності моделювати шляхи до мети, що набуває особливої ваги в умовах соціальної невизначеності.

Схожий тренд спостерігається і для змінної цілеспрямованість — як компонента диспозиційної надії. У молодих спеціалістів вона також вища ($M = 6.29$; $SD = 1.32$) порівняно зі студентами ($M = 5.66$; $SD = 1.19$); $U = 300$, $p = 0.027$. Це дозволяє припустити, що професійна реалізація супроводжується формуванням більш чіткої мотиваційної орієнтації на досягнення, менш схильної до ситуативних коливань.

Інтегральний показник диспозиційної надії також статистично

відрізняється між групами: у спеціалістів — $M = 6.51$ ($SD = 1.07$), у студентів — $M = 5.83$ ($SD = 0.99$); $U = 285$, $p = 0.015$. Зважаючи на психологічний зміст надії як ресурсу, що підтримує дію в умовах невизначеності, отриманий результат є логічним: фахівці, що вже інтегровані в соціальну та професійну структуру, мають доступ до стабільніших джерел внутрішньої впевненості.

Для змінної мотивація до досягнення зафіксовано тенденцію до значущої відмінності (M студенти = 2.30, M спеціалісти = 2.67; $U = 327$, $p = 0.051$), що дозволяє припустити: у професійно активної частини вибірки прагнення досягати мети є вищим, однак ефект не досяг статистичної значущості, ймовірно, через обмежений розмір вибірки.

Аналіз п'яти шкал часової перспективи (ZTP1) не продемонстрував статистично значущих відмінностей між групами (усі $p > 0.3$). Незважаючи на певні відмінності у середніх значеннях (наприклад, студенти мали дещо вищий показник за шкалою «негативне минуле» — $M = 2.95$ проти 2.79), ці розбіжності не були статистично підтвержені.

Це дозволяє припустити, що часові уявлення, як глибші когнітивно-афективні конструкти, формуються під впливом ширших соціокультурних факторів, ніж лише статус у професійній ієрархії. Умови війни, спільні для всієї молоді в Україні, могли зумовити відносну стабільність темпоральних патернів у всій вибірці. Порівняльний аналіз підтвердив гіпотезу про наявність значущих відмінностей у мотиваційно-когнітивних змінних між студентами та молодими спеціалістами. Зокрема, в останніх спостерігається більш високий рівень диспозиційної надії, сформованіші навички планування та вища цілеспрямованість. Ці ресурси можуть відігравати роль компенсаторних механізмів у складних соціальних умовах, таких як війна. Натомість рівень часової перспективи залишається подібним у двох групах, що свідчить про потенційну спільну культурно-психологічну базу темпорального мислення в українській молоді.

3.3 Кореляційний аналіз взаємозв'язків між часовою перспективою, мотивацією та надією^[1]_{SEP}

З метою глибшого розуміння функціональної взаємодії між ключовими психологічними змінними — часовою орієнтацією, мотивацією до досягнення та диспозиційною надією — у межах дослідження було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта Спірмена (ρ). Зазначений підхід є доцільним у випадках, коли частина змінних не відповідає критеріям нормального розподілу, як це було виявлено на попередньому етапі аналізу за допомогою тесту Шапіро–Вілка. Враховуючи наявність таких відхилень, застосування параметричних методів (зокрема кореляції Пірсона) могло б призвести до спотворення результатів або їхньої недостовірності. Метод Спірмена, натомість, дозволяє коректно оцінити зв'язки між змінними незалежно від типу їхнього розподілу, фіксуючи монотонні залежності між ранговими значеннями. Це забезпечує більшу чутливість у виявленні латентних асоціацій у випадках, коли між показниками існує не лінійна, а складніша — можливо, сигмоїдна чи асиметрична — функціональна залежність. У цьому контексті вибір Спірмена дозволив надійно відобразити психологічну структуру досліджуваних феноменів. Аналіз охоплював повну вибірку респондентів ($N = 60$), і дані були попередньо перевірені на наявність пропущених значень — жодного з випадків вилучення або заміщення не проводилося, що підвищує чистоту обчислень і статистичну інтерпретованість отриманих результатів.

Таблиця 3.4

Ключові кореляції між основними змінними (ρ Спірмена)

Зв'язок	ρ	p-рівень
Майбутнє ↔ Цілеспрямованість	0.425	0.019
Майбутнє ↔ Планування	0.458	0.006
Майбутнє ↔ Надія (загальна)	0.488	0.006
Майбутнє ↔ Мотивація до досягнення	0.426	<0.001

Зв'язок	ρ	p-рівень
Надія ↔ Цілеспрямованість	0.649	<0.001
Надія ↔ Планування	0.639	<0.001
Мотивація ↔ Надія (загальна)	0.432	<0.001
Мотивація ↔ Цілеспрямованість	0.465	<0.001
Мотивація ↔ Планування	0.307	0.017
Мотивація ↔ Негативне минуле	-0.346	0.007
Надія ↔ Негативне минуле	-0.378	0.040

Цілеспрямованість — як один із центральних компонентів диспозиційної надії — продемонструвала позитивний зв'язок із майбутньою орієнтацією ($\rho = 0.425$; $p = 0.019$), що підтверджує функціональну єдність між установкою на мету та уявленням про майбутнє як досяжне поле. Водночас був виявлений негативний зв'язок із негативним минулим ($\rho = -0.386$; $p = 0.035$), а також тенденція до зворотного зв'язку з фаталістичним теперішнім ($\rho = -0.345$; $p = 0.062$), що відображає уразливість вольової активності у випадках ретроспективної фіксації або переконаності в зовнішній детермінації подій.

Планування — як когнітивна складова мотиваційної системи — виявило сильну позитивну кореляцію з майбутньою орієнтацією ($\rho = 0.458$; $p = 0.006$), що засвідчує впорядкованість мислення в осіб, спрямованих на довготривалі цілі. Одночасно зафіксовано негативний зв'язок між плануванням і фаталістичною часовою установкою ($\rho = -0.390$; $p = 0.033$), що можна трактувати як обмеження здатності до побудови ефективних шляхів у суб'єктів, схильних до переживання безпорадності.

Загальний рівень надії також корелював із майбутньою орієнтацією ($\rho = 0.488$; $p = 0.006$), що підтверджує уявлення про надію як конструкцію, інтегровану в темпоральний вектор діяльності. Інверсивна кореляція з негативним минулим ($\rho = -0.378$; $p = 0.040$) свідчить про те, що ретроспективне фокусування на травматичних або фрустрованих подіях знижує загальну впевненість у досяжності майбутнього.

Мотивація до досягнення, у свою чергу, продемонструвала найбільш виражений позитивний зв'язок з майбутньою орієнтацією ($\rho = 0.426$; $p < 0.001$), а також із загальною надією ($\rho = 0.432$; $p < 0.001$), цілеспрямованістю ($\rho = 0.465$; $p < 0.001$) та плануванням ($\rho = 0.307$; $p = 0.017$). Це свідчить про те, що настанови на досягнення активно формуються в контексті уявлень про майбутнє, спроможність долати труднощі та бачення конкретних шляхів дії. Водночас спостерігався негативний зв'язок мотивації до успіху з негативним минулим ($\rho = -0.346$; $p = 0.007$), що підкреслює обмежуючий вплив ретроспективної фіксації на потенціал досягнення.

Загалом, результати свідчать про наявність інтегрованої когнітивно-мотиваційної системи, у якій майбутня орієнтація, надія та мотивація досягнення взаємно підкріплюють одна одну. Такий взаємозв'язок може розглядатися як ресурс адаптації в умовах невизначеності, оскільки саме ці змінні забезпечують суб'єктивну керованість життєвого простору.

3.4 Інтерпретація результатів в умовах воєнного контексту та порівняння з сучасними дослідженнями

Отримані емпіричні результати дозволяють виявити низку ключових психологічних тенденцій, які розгортаються в межах молодіжної вибірки на тлі широкомасштабної соціальної кризи — війни. Аналіз відмінностей між студентами та молодими спеціалістами продемонстрував статистично значущі переваги останніх у таких показниках, як планування ($U = 268$; $p = 0.007$), цілеспрямованість ($U = 300$; $p = 0.027$) та загальний рівень надії ($U = 285$; $p = 0.015$). Ці дані свідчать про вищу когнітивну організованість і мотиваційну стійкість осіб, які вже перейшли до фази професійної реалізації. В умовах війни, де довготривале планування часто втрачає функціональність, саме ці якості стають критичними для збереження динаміки розвитку особистості.

Порівняльна стабільність часових уявлень у обох групах, за винятком деяких тенденцій, може вказувати на спільну культурну та соціальну

матрицю переживання часу. Війна, як подія, що трансформує повсякденність, формує колективне переживання невизначеності, яке у молоді не завжди компенсується зворотною дією особистого досвіду. Водночас результати досліджень (Long, Chen & Rohde, 2021) підтверджують, що в умовах тривалих криз спостерігається зниження майбутньої орієнтації та зростання фаталістичного теперішнього. У цьому контексті особливо цінною є фіксація на диспозиційній надії — конструкції, яка виявилась стабільно пов'язаною з темпоральною орієнтацією та мотивацією до досягнення.

Інтерпретуючи ці результати, доцільно звернутись до концепції Снайдера (Snyder, 2002), згідно з якою надія формується як когнітивно-мотиваційний ресурс, що поєднує віру в особисту здатність впливати на події (агентність) та бачення шляхів досягнення мети (шляхове мислення). З огляду на це, підвищені показники серед молодих спеціалістів можна тлумачити як наслідок формування структурованої життєвої позиції: наявність реального досвіду реалізації цілей сприяє закріпленню впевненості у власній ефективності.

Ще один важливий аспект, зафіксований у результатах дослідження, — це переважаюча орієнтація на майбутнє, яка спостерігається як у студентів, так і у молодих спеціалістів, попри відсутність статистично значущих міжгрупових відмінностей. Така тенденція свідчить про те, що навіть в умовах глибокої соціальної нестабільності — зокрема під час війни — майбутнє продовжує виконувати функцію ключового психологічного орієнтира, здатного організувати поведінку, підтримувати цілепокладання та мобілізувати внутрішні ресурси. Збереження фокусу на майбутньому вказує на наявність базового рівня психологічної стійкості у досліджуваної молоді, що дозволяє їм не зводити життєву активність виключно до реакції на теперішнє або до інертного відтворення минулих сценаріїв. Цей висновок добре корелює з результатами дослідження

Sircova et al. (2015), в якому було показано, що майбутня перспектива слугує незалежним предиктором високої адаптивності в умовах соціальних змін. Особливість майбутньої орієнтації полягає в її ролі як мотиваційного ресурсу, що забезпечує часову координацію дії, послідовність у досягненні цілей і стійкість до фрустрацій. Водночас у цьому ж дослідженні, як і в нашому, виявлено, що надмірна ретроспективність — зокрема фіксація на негативному минулому — чинить протилежний ефект. Наявність зворотного зв'язку між показниками «негативного минулого» та рівнем надії й мотивації до досягнення в нашій вибірці дозволяє розглядати цей тип часової орієнтації як психологічно деструктивний, особливо за умов травматичного досвіду, колективної втрати або особистісних втрат, що є типовими в контексті воєнного часу. Ретроспективна фіксація, підсилена емоційним забарвленням, має потенціал не лише знижувати рівень довіри до майбутнього, але й розмивати суб'єктивне відчуття керованості життєвим простором. Таким чином, конфігурація часової перспективи постає не як нейтральна когнітивна характеристика, а як динамічна система, чутлива до соціального контексту та здатна або підтримувати регуляцію поведінки, або підірвати її в умовах дестабілізації.

На тлі війни особливої ваги набуває здатність до гнучкої інтеграції часових модусів. Збалансована часова перспектива, яка поєднує усвідомлення значущості минулого, конструктивне ставлення до теперішнього та орієнтацію на досягнення майбутнє, є важливою умовою збереження цілісної ідентичності та життєвої активності. Це узгоджується з результатами дослідження Lens et al. (2012), де було підтверджено, що майбутня перспектива у поєднанні з високим рівнем агентності виступає захисним фактором у кризових ситуаціях.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що в умовах війни психологічна надія та темпоральна орієнтація не лише зберігають свою функціональність, а й набувають значення як компенсаторні механізми для

підтримки цілепокладання. Відмінності між студентами та молодими спеціалістами демонструють не лише вікову диференціацію, а й реакцію на вимоги контексту: більш сформовані життєві траєкторії дозволяють спеціалістам утримувати мотивацію і віру у майбутнє попри зовнішню нестабільність. Для студентів, які лише формують свою систему координат, ці ресурси часто залишаються фрагментарними — що вимагає уваги як з боку науковців, так і практичних психологів.

3.5. Методичні рекомендації для покращення мотивації до досягнення з урахуванням часової перспективи

Результати дослідження показали, що часові орієнтації суттєво пов'язані з мотивацією до досягнення успіху та диспозиційною надією. Зокрема, майбутня перспектива позитивно корелює з цілеспрямованістю, плануванням та загальним рівнем надії, тоді як фіксація на негативному минулому або фаталістичному теперішньому має зворотний вплив. Така конфігурація зв'язків свідчить про наявність функціональної єдності між уявленням про час та здатністю формулювати й досягати життєві цілі. У цьому контексті виникає необхідність у практичних інтервенціях, які б дозволили впливати на мотиваційно-вольову сферу через роботу з темпоральними уявленнями. У розділі запропоновано низку методичних рекомендацій, адаптованих для використання у консультуванні, профорієнтації та освітньому середовищі.

1. Формування майбутньої орієнтації як ресурсу мотивації: вправа «Лист до себе з майбутнього».

Суть цієї техніки полягає в написанні уявного листа від свого «Я» через 5–10 років. Учаснику пропонується описати своє майбутнє життя, професійні та особисті досягнення, труднощі, які були подолані, і ресурси, які допомогли це зробити. Така форма саморефлексії активізує уявлення про майбутнє як конкретне і досяжне, сприяє посиленню віри у власну ефективність (агентність) і розширенню часової перспективи. Важливо, щоб лист був емоційно насиченим, містив позитивні прогнози та ціннісні

орієнтири.

Створення «карти цілей». Ця вправа передбачає візуалізацію власних цілей на великому аркуші або в цифровому середовищі. Цілі можна структурувати за сферами життя (освіта, кар'єра, стосунки, розвиток тощо) та за часовими горизонтами (короткострокові, середньострокові, довгострокові). У процесі створення карти рекомендується використовувати символи, кольори, зображення — це сприяє емоційному включенню та кращому запам'ятовуванню. Такий інструмент допомагає конкретизувати життєві плани, зробити їх візуально присутніми у повсякденному полі уваги, що, своєю чергою, посилює мотивацію до їх реалізації.

2. Робота зі зворотними темпоральними установками: когнітивна реконструкція травматичного досвіду.

У разі домінування негативного минулого доцільно використовувати методику когнітивного переосмислення. Вона базується на ідеї, що інтерпретація минулих подій має більший вплив на психіку, ніж самі події. Учаснику пропонується визначити складну або болісну подію та дати відповіді на запитання: «Що я зробив правильно в цій ситуації?», «Яку цінність я виніс із цього досвіду?», «Чого я навчився?». Завдання полягає не в зміні фактів, а в трансформації ставлення до них, що допомагає зменшити емоційну вагу спогадів та зняти бар'єри для формування майбутніх цілей.

Емоційний рефреймінг спогадів. Це техніка, яка передбачає зміну емоційного контексту пережитого досвіду. Наприклад, замість фрази «Я зазнав поразки» можна сформулювати: «Цей досвід показав мені, що я можу почати знову». У роботі з молоддю корисно застосовувати метафори, аналогії, нарративні методи: пропонується «переписати» свою історію так, ніби вона — сценарій фільму або розділ у книзі. Мета — змінити внутрішнє позиціювання з «жертви подій» на активного суб'єкта власного

життя.

Щоденник часової перспективи. Дозволяє розвивати усвідомленість у ставленні до часу. Протягом тижня або двох учасник щодня записує по одному реченню про:

- Щось важливе, що сталося в минулому;
- Що він відчуває/усвідомлює сьогодні;
- На що чекає у майбутньому.

Цей простий ритуал тренує здатність мислити темпорально й збалансовано. Після завершення циклу учасник аналізує записи, виявляючи, які часові модуси переважають, і чи потребує його мислення корекції. Такий підхід допомагає підтримати психологічну рівновагу та відновити відчуття внутрішнього контролю над життєвим простором.

..... Запропоновані інтервенції можуть бути впроваджені:

- у межах освітніх програм розвитку soft skills;
- у психологічному консультуванні;
- під час тренінгів з профорієнтації або адаптації до змін.

Цільовою аудиторією можуть виступати старшокласники, студенти, молоді спеціалісти, учасники освітніх грантових програм. Оптимальний формат — серія з 3–5 групових занять або індивідуальні сесії. Для оцінки ефективності рекомендовано застосовувати попередню та підсумкову діагностику часової перспективи та мотивації (ZTPІ, шкала надії, мотивації до досягнення Т. Елерса).

Запропоновані практики не потребують спеціального обладнання чи глибокої психологічної підготовки, а їх універсальність дозволяє адаптувати інтервенції до різних контекстів — від кризової психологічної допомоги до роботи з особистісним зростанням.

..... **Висновки до розділу 3**

1. Первинна обробка даних засвідчила прийнятну валідність і

надійність усіх трьох психодіагностичних інструментів. Коефіцієнти α -Кронбаха варіювалися в межах 0.78–0.88, що дозволяє вважати використані шкали внутрішньо узгодженими. Вибірка була збалансованою за віком (20–30 років), статтю та статусом (студенти/спеціалісти).

2. Описові статистики показали, що в цілому молодь у вибірці зберігає орієнтацію на майбутнє, помірний рівень мотивації до досягнення та досить високий рівень надії. Найвищі значення виявлено за шкалами «майбутнє» (ZTP1), «планування» та «цілеспрямованість» (Hope Scale).
3. Порівняльний аналіз за U-критерієм Манна–Вітні виявив статистично значущі відмінності між студентами та молодими спеціалістами за трьома змінними: планування ($p = 0.007$), цілеспрямованість ($p = 0.027$) та загальний рівень надії ($p = 0.015$). У всіх випадках спеціалісти демонстрували вищі результати.
4. Змінна «мотивація до досягнення» виявила тенденцію до міжгрупової відмінності ($p = 0.051$), але без досягнення критичного рівня значущості, ймовірно через розмір вибірки. Це не виключає потенційної ролі професійного статусу в структурі досягальної мотивації.
5. Водночас часові перспективи за шкалами ZTP1 не виявили статистично значущих відмінностей між групами, що свідчить про спільні темпоральні патерни в умовах війни та культурної невизначеності.
6. Кореляційний аналіз засвідчив тісний позитивний зв'язок майбутньої орієнтації з цілеспрямованістю ($\rho = 0.425$), плануванням ($\rho = 0.458$), надією ($\rho = 0.488$) та мотивацією до досягнення ($\rho = 0.426$). Це підтверджує роль майбутнього як регуляторного ресурсу.
7. Негативне минуле виявило зворотні зв'язки з надією ($\rho = -0.378$),

мотивацією ($\rho = -0.346$) і цілеспрямованістю ($\rho = -0.386$), що свідчить про деструктивний вплив ретроспективної фіксації на суб'єктивну ефективність.

8. Високі кореляції між надією, її компонентами та мотивацією досягнення ($\rho = 0.432-0.465$) свідчать про їхню функціональну взаємодію в межах єдиної когнітивно-мотиваційної системи, яка визначає здатність до саморегуляції в умовах невизначеності.
9. У воєнному контексті особливої ваги набуває збережена майбутня орієнтація. Вона дозволяє підтримувати адаптаційний потенціал, не зважаючи на загрозу втрати контролю над обставинами. Спеціалісти мають перевагу за регуляторними змінними, що свідчить про вплив життєвого досвіду.
10. Темпоральні характеристики молоді в умовах війни формуються не лише на основі індивідуального досвіду, а й під впливом колективного травматичного тла. Це обумовлює значення психологічної підтримки та розвитку ресурсів саморегуляції в обох групах.
11. Загалом, результати підтверджують гіпотезу про наявність міжгрупових відмінностей у мотиваційно-когнітивних показниках за збереженої структурної цілісності часової перспективи. Майбутня орієнтація, диспозиційна надія та досягальна мотивація функціонують як взаємопов'язані предиктори адаптивності молоді в умовах соціального напруження.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дало змогу сформулювати низку теоретично обґрунтованих і емпірично підтверджених висновків щодо зв'язку часової перспективи, мотивації до досягнення успіху та диспозиційної надії у молоді в умовах війни. У роботі було реалізовано комплексний підхід, що поєднав міждисциплінарне теоретичне осмислення теми, розробку концептуальної моделі та емпіричну перевірку взаємозв'язків у вибірці студентів і молодих спеціалістів.

У теоретико-методологічному аспекті проаналізовано концепцію часової перспективи як суб'єктивної системи орієнтації в часі, що визначає спрямованість поведінки, структурує досвід і забезпечує психологічну організацію цілепокладання. Час не розглядається як зовнішня змінна, а як внутрішня координата суб'єктивного життя, що формується через взаємодію минулого, теперішнього і майбутнього. Поняття майбутньої орієнтації, у свою чергу, пов'язане з мотиваційною сферою — передусім з досягальною поведінкою та здатністю формувати уявлення про досяжний результат. Психологічна надія, відповідно до моделі Ч. Снайдера, розглядається як мотиваційно-когнітивний ресурс, що забезпечує внутрішню впевненість і стійкість у складних умовах.

На основі теоретичних положень було побудовано дослідницьку модель, яка передбачала вивчення взаємозв'язків між зазначеними конструктами в умовах зовнішньої загрози — війни — як контексту, що радикально змінює життєві плани, структуру ризику й адаптаційні стратегії. Було сформовано вибірку з 60 осіб віком від 20 до 30 років, поділених на дві групи: студенти та молоді спеціалісти. Діагностичний інструментарій складався з адаптованих та психометрично перевірених методик (ZTP1, мотивація досягнення Елерса, шкала надії Снайдера). Збір даних здійснювався онлайн з дотриманням етичних норм, що дозволило охопити респондентів із різних регіонів України.

Описові результати засвідчили, що попри ситуацію війни, у вибірці зберігається орієнтація на майбутнє, середній рівень мотивації до досягнення та помірно високий рівень надії. Найвищі показники зафіксовано за шкалами планування та цілеспрямованості, що вказує на наявність когнітивного ресурсу для подолання невизначеності. При цьому виявлено і певні ризики: частина молоді демонструє фіксацію на негативному минулому, що пов'язано зі зниженням рівня надії та мотивації.

Порівняльний аналіз підтвердив гіпотезу про те, що молоді спеціалісти мають вищий рівень психологічної організованості: вони демонструють кращі показники планування, цілеспрямованості та загального рівня надії. Це може пояснюватися наявністю професійного досвіду, вищим рівнем автономності та більш чітко структурованим уявленням про життєву траєкторію. Студенти, натомість, мають дещо вищі показники негативного минулого, що свідчить про їхню більшу емоційну вразливість. Варто зазначити, що показники часової перспективи не мали статистично значущих міжгрупових відмінностей, що, ймовірно, зумовлено колективним досвідом війни як чинником, що уніфікує темпоральне мислення молоді.

Кореляційний аналіз продемонстрував високий ступінь пов'язаності між майбутньою орієнтацією, надією та мотивацією до досягнення. Саме ці змінні формують єдину регуляторну систему, яка забезпечує суб'єктивну здатність підтримувати дію в умовах фрустрацій і невизначеності. Натомість ретроспективна фіксація на негативному минулому та фаталістичне сприйняття теперішнього знижують цей потенціал.

Усі поставлені в роботі завдання були реалізовані: здійснено теоретичний аналіз ключових конструктів, описано механізми їх взаємодії, проведено емпіричне дослідження та здійснено інтерпретацію результатів з урахуванням соціального контексту. Обмеження вибірки, зокрема її обсяг,

не вплинули критично на статистичну значущість висновків, однак вимагають обережності в генералізації результатів.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення динаміки темпоральної орієнтації у повоєнному контексті, а також на включення додаткових змінних — психологічної стійкості, емоційного вигорання, переживання втрати — для глибшого аналізу внутрішніх ресурсів молоді особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августин. (1993). *Сповідь* (Ю. Мушак, Пер.). Київ: Юніверс.
2. Андрущенко, В. (2003). *Психологія особистості в умовах трансформації суспільства*. Київ: Либідь.
3. Балл, Г. А. (2000). Часові уявлення особистості. *Психологічний журнал*, (3), 12–22.
4. Васильєва, Г. В. (2015). Мотивація особистості: сучасні підходи до дослідження. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*, (36), 21–31.
5. Демченко, Л. С. (2019). Часова перспектива та навчальна мотивація підлітків. *Психологічні науки*, (4), 67–75.
6. Дубенко, К. М. (2022). Надія як чинник відновлення після травматичного досвіду. *Актуальні проблеми психології*, 21(1), 101–110.
7. Журавльова, М. А. (2022). Психологічні особливості часової перспективи особистості в умовах невизначеності. *Психологія і суспільство*, (1), 89–96.
8. Зімбардо, Ф., & Бойд, Дж. (2020). *Парадокс часу. Нова психологія часу, яка поліпшить ваше життя* (пер. з англ.). Київ: Наш Формат.
9. Зінченко, М. О., & Черепанова, Т. В. (2021). Темпоральна структура життєвого шляху молоді. *Вісник НУХТ. Серія «Психологія»*, (4), 28–36.
10. Івасишин, В. (2023). Психологічні особливості часової перспективи в молоді в умовах війни. *Науковий вісник СНУ ім. Лесі Українки. Серія «Психологія»*, 2(38), 55–64.
11. Івасишин, Р. В. (2023). Вимірювання часової структури у молоді в умовах війни: емпіричне дослідження. *Актуальні проблеми психології*, 20(2), 114–126.
12. Карамушка, Л. М. (2010). *Психологія особистості в умовах стресу: монографія*. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка.

13. Коkun, O. M., Piшко, I. O., Lозінська, H. C., & Олійник, B. O. (2023). *Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців: методичний посібник*. Київ: ТОВ «7БЦ».
14. Кузьменко, H. I. (2021). Внутрішні ресурси особистості: часовий аспект. *Актуальні проблеми психології*, 16(3), 132–145.
15. Лозінська, Л. М. (2003). Адаптація методики визначення мотивації досягнення успіху Т. Елерса. *Психологія і суспільство*, (1), 137–143.
16. Максименко, С. Д. (2010). Генезис життєвої перспективи у юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*, (5), 17–21.
17. Прозоров, А. О. (2019). Психологічні ресурси подолання життєвих труднощів: теоретико-емпіричний аналіз. *Наука і освіта*, (7), 88–92.
18. Сенік, О. (2018). Вимірювання часової перспективи особистості: адаптація методики ZTPІ Ф. Зімбардо. *Психологія і суспільство*, (3), 78–88.
19. Сенік, О. (2023). Українська адаптація опитувальника часової перспективи ZTPІ: психометричні характеристики та факторна структура. *Актуальні проблеми психології*, 18(1), 112–129.
20. Ткаченко, В. М. (2020). Особистісна надія як ресурс адаптації. *Психологічні перспективи*, (35), 95–104.
21. Шевченко, С. Ю. (2021). Темпоральна самосвідомість і надія як чинники психологічного благополуччя молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, (71), 42–49.
22. Atkinson, J. W. (1964). *An introduction to motivation*. Princeton, NJ: Van Nostrand.
23. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
24. Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>

25. Boniwell, I., Osin, E., Linley, P. A., & Ivanchenko, G. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 24–40. <https://doi.org/10.1080/17439760903271181>
26. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
27. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
28. Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. New York: Washington Square Press.
29. Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2009). Positive expectancies and mental health: Identifying the unique contributions of hope and optimism. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 548–556. <https://doi.org/10.1080/17439760903157166>
30. Garcia, D., & Archer, T. (2012). Time perspective as a predictor of healthy behaviours. *Journal of Behavioral Medicine*, 35(2), 165–176. <https://doi.org/10.1007/s10865-011-9352-6>
31. Heckhausen, H. (1991). *Motivation and action*. Berlin: Springer.
32. Holman, E. A., & Silver, R. C. (1998). Getting “stuck” in the future: Time perspective and risk perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 701–712. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.701>
33. Latham, G. P., & Locke, E. A. (2007). *New developments in goal setting and task performance*. New York: Routledge.
34. Lens, W., Paixão, M. P., Herrera, D., & Grobler, A. (2012). Future time perspective as a motivational variable: Content and extension of future goals affecting motivation and learning strategies. *Learning and Instruction*, 22(5), 379–393. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2012.03.005>
35. Lens, W., Paixão, M. P., Herrera, D., & Grobler, A. (2012). Future time perspective as a motivational variable: Content and instrumentality of personal goals. *Psychologica Belgica*, 52(1), 51–68. <https://doi.org/10.5334/pb-52-1-51>

- 36.Lewin, K. (1936). *Principles of topological psychology*. New York: McGraw-Hill.
- 37.Lewin, K. (1951). *Field theory in social science*. New York: Harper & Row.
- 38.Long, E., Chen, S., & Rohde, J. (2021). Crisis and time perspective: Effects of COVID-19 on future thinking. *Personality and Individual Differences, 172*, 110560. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110560>
- 39.McClelland, D. C. (1987). *Human motivation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- 40.Nuttin, J. (1964). *Motivation, planning, and action: A relational theory of behavior dynamics*. Leuven: Leuven University Press.
- 41.Nuttin, J., & Lens, W. (1985). Future time perspective and motivation: Theory and research method. In M. Zaleski (Ed.), *Psychological perspectives on motivation* (pp. 17–29). Warsaw: Polish Academy of Sciences.
- 42.Nurmi, J. E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review, 11*(1), 1–59. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(91\)90002-6](https://doi.org/10.1016/0273-2297(91)90002-6)
- 43.Oettingen, G. (1996). Positive fantasies about the future predict low effort and performance. *Motivation and Emotion, 20*(2), 95–120. <https://doi.org/10.1007/BF02253855>
- 44.Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.
- 45.Rand, K. L., Martin, A. D., & Shea, A. M. (2011). Hope, but not optimism, predicts academic performance of law students beyond previous academic achievement. *Journal of Research in Personality, 45*(6), 683–686. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.08.004>
- 46.Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- 47.Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the

- facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
48. Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from hope: Development of a general dispositional optimism scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
49. Seginer, R. (2009). *Future orientation: Developmental and ecological perspectives*. New York: Springer.
50. Sircova, A., van de Vijver, F. J. R., Mitina, O., Sokolova, E., & Hanke, K. (2015). Time perspective profiles of cultures. *Time & Society*, 24(3), 371–393. <https://doi.org/10.1177/0961463X14535876>
51. Sircova, A., van de Vijver, F. J. R., Osin, E., et al. (2015). A global look at time: A 24-country study of the equivalence of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *SAGE Open*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1177/2158244015570180>
52. Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. San Diego: Academic Press.
53. Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
54. Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., et al. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
55. Stolarski, M., & Zajenkowski, M. (2010). Future time perspective and planning: Control over time predicts planning. *Time & Society*, 19(3), 249–263. <https://doi.org/10.1177/0961463X09354790>
56. Trommsdorff, G. (1983). Future orientation and socialization. *International Journal of Psychology*, 18(1–4), 381–406. <https://doi.org/10.1080/00207598308247493>
57. Zacher, H., & Frese, M. (2009). Remaining time and opportunities at work: Relationships to work characteristics, age, and job satisfaction.

Psychology and Aging, 24(2), 487–493. <https://doi.org/10.1037/a0015425>

58. Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165–174. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00041-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00041-2)
59. Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>
60. Zimbardo, P., & Boyd, J. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. New York: Free Press.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо

Zimbardo Time Perspective Inventory

Ukrainian adaptation: Senyk, O., 2012

1. Я вважаю, що збиратися з друзями на вечірки — це одне з важливих задоволень у житті.
2. Знайомі з дитинства місця, запахи, звуки часто навівають потік чудових спогадів.
3. У моєму житті багато визначає доля.
4. Я часто думаю про те, що слід було зробити у своєму житті по-іншому.
5. На мої рішення переважно впливають люди і речі, які мене оточують.
6. Я вважаю, що слід планувати свій день наперед кожного ранку.
7. Мені приємно думати про своє минуле.
8. Я дію імпульсивно.
9. Якщо не вдається зробити щось вчасно, я не хвилююся з цього приводу.
10. Коли я хочу чогось досягнути, то ставлю перед собою цілі і розглядаю конкретні засоби їх досягнення.
11. Загалом, у моїх спогадах про минуле значно більше доброго, ніж поганого.
12. Слухаючи свою улюблену музику, я часто втрачаю відчуття часу.
13. Мені важливіше виконати термінову і необхідну роботу на завтра, ніж добре провести час сьогодні ввечері.
14. Якщо вже чомусь судилося статися, то насправді немає значення, що я робитиму.
15. Мені подобаються історії про те, як все було колись «у старі добрі

часи».

16. Болісний досвід минулого не виходить у мене з голови.
17. Я живу одним днем, намагаючись прожити його якомога повніше.
18. Мені неприємно запізнюватися на зустрічі.
19. В ідеалі я б жив кожен день так, наче він останній у моєму житті.
20. Щасливі спогади про добрі часи часто виринають у мене в голові.
21. Я вчасно виконую свої зобов'язання перед друзями та керівництвом.
22. В минулому мені таки довелося зазнати образ та неприйняття.
23. Я приймаю рішення спонтанно, під впливом моменту.
24. Я приймаю кожен день таким, яким він є, не планую його.
25. З минулим пов'язано так багато неприємних спогадів, що мені хочеться про нього не думати.
26. Мені важливо наповнювати своє життя задоволенням і втіхою.
27. В минулому я робив помилки, про які шкодую.
28. Я відчуваю, що важливіше насолоджуватися процесом роботи, аніж виконати її вчасно.
29. Я інколи сумую за дитинством.
30. Перш ніж прийняти рішення, я зважую усі «за» і «проти».
31. Ризик у моєму житті не дає мені нудьгувати.
32. Для мене важливіше насолоджуватися життям, аніж зосереджуватися на досягненні конкретної цілі.
33. Справи рідко йдуть так, як я очікую.
34. Мені важко забути неприємні спогади з моєї юності.
35. Процес діяльності перестає приносити мені задоволення, якщо доводиться думати про цілі, наслідки та практичні результати.
36. Навіть коли я насолоджуюся теперішнім, все одно порівнюю його з подібним минулим досвідом.
37. Не можна по-справжньому планувати майбутнє, тому що обставини є дуже мінливими.

38. Мій життєвий шлях контролюють сили, на які я не можу вплинути.
39. Немає змісту хвилюватися про майбутнє, оскільки я в будь-якому разі не можу нічого зробити.
40. Я завершую роботу вчасно, виконуючи її регулярно.
41. Я помічаю, що втрачаю інтерес до розмови, коли близькі починають згадувати минуле.
42. Я ризикую, аби надати життю гостроти і збудження.
43. Я складаю список того, що маю зробити.
44. Часто слухаюся серця, а не розуму.
45. Я можу не піддатися спокусі, коли знаю, що мене чекає робота, яку потрібно зробити.
46. Хвилюючі моменти так захоплюють мене, що я можу забути про все на світі.
47. Теперішнє життя надто складне, я б надав перевагу простішому життю минулого.
48. Мені більше подобаються друзі, які діють спонтанно, а не прогнозовано.
49. Я люблю сімейні традиції, яких постійно дотримуюся.
50. Я думаю про те погане, що сталося зі мною в минулому.
51. Я не полишаю роботу над складними і нецікавими завданнями, якщо вони допоможуть мені досягнути успіху.
52. Краще витратити зароблені гроші на задоволення сьогодні, ніж відкласти їх на майбутнє.
53. Часто везіння приносить більше, ніж наполеглива праця.
54. Я думаю про те хороше, що упустив у своєму житті.
55. Я люблю, щоб мої близькі стосунки були емоційними.
56. Завжди знайдеться час доробити незроблене.

Додаток Б

Методика Т. Елерса: діагностика мотивації до успіху

Тестовий матеріал (питання) опитувальника Елерса

1. Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкласти на потім.
2. Якщо помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання, я легко дратуюся.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх.
5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.
8. Я доброзичливіший за інших.
9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домогся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликі паузи для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Інша робота приваблює мене більше тієї, якої я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше похвали.
15. Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.
16. Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними.
17. На моєму честолюбстві легко зіграти.
18. Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.

20. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті небагато речей важливіше грошей.
23. Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.
28. Коли у мене немає роботи, мені не по собі.
29. Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.
30. Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще.
31. Іноді друзі вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.
33. Протидіяти волі керівника безглуздо.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.
36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших.
38. Не доводжу до кінця багато, за що беруся.
39. Заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Не заздрю тим, хто прагне до влади.
41. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення

своєї

праоти піду на крайні заходи.

Ключ опитувальника Т. Елерса. Розрахунок значень.

По 1 балу нараховується за відповідь "так" на питання: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22,

25-30, 32, 37, 41

і "ні" - на наступні: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39.

Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються.

Підраховується загальна сума балів.

Інтерпретація методики мотивації до успіху (норми тесту Елерса):

Чим більша сума балів, тим вище рівень мотивації до досягнення успіху.

Від 1 до 10 балів - низька мотивація до успіху;

від 11 до 16 балів - середній рівень мотивації;

від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації;

більше 21 бал - дуже високий рівень мотивації до успіху.