

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Факультет управління персоналу, соціології та психології
Кафедра педагогіки та психології**

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ЕКОНОМІЧНА ТА
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія

Форма навчання: очна (денна, заочна)

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЦІННОСТІ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ ТА ВІДЧУТТЯ
ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ

здобувача Цимбалюк Вікторії Сергіївни

(підпис)

Науковий керівник: канд. псих. наук, доцент Радченко Марина Ігорівна

**Робота допущена до захисту перед Екзаменаційною
комісією (ЕК) з атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувачка кафедри: _____
(науковий ступінь, учене звання, ПІБ)

(підпис)

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЦІННОСТІ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ ТА ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ.....	6
1.1. Проблема цінності власного життя: поняття та сучасні підходи до її вирішення.....	6
1.2. Часова перспектива особистості: теорії, компоненти, індикатори та способи вимірювання.....	12
1.3. Теоретичні моделі та емпіричні уявлення про взаємозв'язок цінності життя і часової перспективи; модератори та медіатори; формулювання гіпотез.....	20
Висновки до 1 розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЦІННОСТІ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ ТА ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ.....	29
2.1. Організація дослідження: вибірка, етичні засади, дизайн, процедури та план статистичного аналізу.....	29
2.2. Методики та інструменти вимірювання.....	32
2.3. Результати: описова статистика, надійність шкал, кореляційний аналіз і перевірка гіпотез.....	38
2.4. Обговорення результатів: інтерпретація, порівняння з попередніми дослідженнями, обмеження.....	50
Висновки до 2 розділу.....	57
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах затяжних соціально-політичних потрясінь, економічної нестабільності та високої невизначеності майбутнього для українського суспільства особливої ваги набувають питання збереження та підсилення внутрішніх ресурсів людини. Одним із таких ресурсів є цінність власного життя (усвідомлений сенс, значущість, життєва спрямованість), а також часова перспектива особистості - система установок щодо минулого, теперішнього й майбутнього, яка організовує вибір, цілі та поведінку. Узгодженість цих двох конструктів визначає здатність ефективно планувати, підтримувати мотивацію й переживати події без дезорганізації. Саме тому виявлення взаємозв'язку між цінністю власного життя та часовою перспективою має як теоретичне, так і прикладне значення для психологічної допомоги молоді, студентів і фахівців допоміжних професій.

Теоретичні підходи до сенсо/цінності життя представлені у працях В. Франкла, Д. Леонтьєва та ін., дослідження часової перспективи - у роботах Ф. Зімбардо й Д. Бойда, Ж. Нюттена; ціннісні орієнтації особистості концептуалізовані у моделі Ш. Шварца, а операціоналізація сенсу - у зарубіжних та вітчизняних валідованих опитувальниках (М. Стігер та ін.). Попри наявність окремих емпіричних даних, питання того, які саме компоненти часової перспективи пов'язані з відчуттям значущості та осмисленості життя, а які - його послаблюють, потребує додаткової перевірки на вибірках української молоді.

Проблема дослідження полягає у недостатній емпіричній визначеності структури і сили зв'язків між компонентами часової перспективи і показниками сенсу та цінності власного життя у сучасних умовах.

Об'єкт дослідження - базові життєві цінності особистості та відчуття часової перспективи особистості.

Предмет дослідження - взаємозв'язок базових життєвих цінностей, переживаної цінності власного життя та відчуття часової перспективи особистості.

Мета дослідження - визначити характер і силу зв'язків між компонентами часової перспективи та показниками цінності/осмисленості власного життя у студентів різних спеціальностей.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння цінності/сенсу життя та часової перспективи особистості; уточнити понятійний апарат.
- Описати можливі модератори/медіатори зв'язку (ціннісні орієнтації, орієнтація на майбутні наслідки).
- Провести емпіричне дослідження з використанням валідних психодіагностичних інструментів.
- Здійснити статистичний аналіз (описова статистика, кореляційний аналіз) і інтерпретувати результати у світлі сучасних теорій.
- Сформулювати висновки та практичні рекомендації для психологічного супроводу молоді.

Методи дослідження: Теоретичні: аналіз наукової літератури та інтернет-джерел, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація.

Емпіричні: «Опитувальник часової перспективи» Ф. Зімбардо (ZTPI) - для вимірювання часових орієнтацій; шкала базових людських цінностей Ш. Шварца у форматі Portrait Values Questionnaire – PVQ-21 (Human Values Scale, ESS) - для опису базових життєвих цінностей через самотрансцендентність, безпеку/стабільність, відкритість до змін, самоствердження та споріднені ціннісні виміри; «Опитувальник сенсу життя» (Meaning in Life Questionnaire, MLQ) - для оцінювання наявності й пошуку сенсу як індикаторів переживаної цінності власного життя; «Шкала орієнтації на майбутнє» (Future Orientation Scale, ФОС) - для вимірювання майбутньої спрямованості, планування та готовності враховувати віддалені наслідки. Окрема методика для діагностики задоволеності життям у роботі не використовувалася, оскільки задоволеність не є центральною змінною цього дослідження.

Математико-статистичні: розрахунок описових показників, перевірка нормальності розподілу (критерій Шапіро–Вілکا), оцінка внутрішньої

узгодженості шкал за коефіцієнтом α Кронбаха та кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) для визначення взаємозв'язків між основними показниками дослідження.

Теоретична значущість полягає в уточненні співвідношення між часовою перспективою та сенсо-ціннісними характеристиками особистості й у конкретизації предикторів підвищення/зниження переживаної значущості життя.

Практичне значення полягає у можливості використовувати результати для психологічного консультування студентів, профілактики екзистенційної фрустрації, планування програм розвитку життєвої спрямованості та навичок майбутньої орієнтації.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного й емпіричного), висновків, списку використаних джерел та додатків; матеріал ілюстровано таблицями та рисунками.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЦІННОСТІ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ ТА ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Проблема цінності власного життя: поняття та сучасні підходи до її вирішення

Проблема цінності власного життя посідає центральне місце в сучасній психології, оскільки поєднує аксіологічний, екзистенційний і мотиваційно-сенсовий виміри людського буття. Поняття «цінність життя» традиційно має двоїсту природу: з одного боку, це нормативно-аксіологічна категорія, що стосується місця життя серед вищих цінностей культури, з іншого - феномен суб'єктивно переживаної значущості власного існування, пов'язаної з осенсенням, цілями, відповідальністю й готовністю інвестувати себе в майбутнє. Саме другий, феноменологічний ракурс є предметом психологічної операціоналізації, де цінність життя постає як інтегральна характеристика сенсової організації особистості та її життєвої спрямованості.

Класичні екзистенційні підходи розглядають цінність життя крізь призму сенсу, свободи й відповідальності суб'єкта, підкреслюючи, що людське існування не задане наперед, а вибудовується у процесі вибору та прийняття наслідків цього вибору. У логотерапії наголошено на «волі до сенсу» як базовій мотивації, а втрата сенсових орієнтирів описується як екзистенційний вакуум із притаманними йому відчуттями внутрішньої порожнечі, апатії, дезорієнтації та втратою життєвої ініціативи; водночас саме сенс виконує функцію інтегруючого принципу, який впорядковує досвід і надає стійкість Я-структурам. Екзистенційна традиція послідовно розмежовує цінність життя і гедоністичну задоволеність: те, що приносить приємність, не обов'язково надає життю значущості, тоді як цінність постає у відношенні до «цілого» - трансценденції, творчості, любові, служіння, відповідальності за себе та Іншого, а також у

здатності гідно прийняти невідворотне. Важливо, що свобода тут тлумачиться не як довільність, а як здатність обрати позицію щодо обставин, які не підлягають зміні; саме «позиційні» акти - ставлення до страждання, вини, провини, втрати - надають життю етичний вимір і поглиблюють переживання його вартості. Екзистенційна думка підкреслює також принцип самотрансценденції: людина перевищує себе, коли спрямовує зусилля на творення чогось поза собою чи на посвяту тому, що визнає вищим за приватні інтереси; у цьому горизонті творчі акти, безкорислива любов і служіння спільному добру стають носіями сенсу, що не вичерпується ситуативними емоціями. Переживання граничних ситуацій - хвороби, втрати, загрози, невизначеності - не лише не обов'язково руйнує цінність життя, а часто каталізує її переосенсення: відбувається переоцінка цілей і пріоритетів, зростає відчуття відповідальності за обраний шлях, посилюється здатність бачити власну історію в ширшій перспективі, де минуле, теперішнє й майбутнє набувають внутрішньої узгодженості. Саме таке поєднання свободи, відповідальності та сенсової спрямованості пояснює, чому людина, зустрічаючись із межовими викликами, може не лише зберегти, а й поглибити переживання значущості власного життя, перетворивши кризу на ресурс для вибудови автентичної життєвої позиції [7].

У вітчизняній і європейській сенсотеорії цінність життя окреслюють крізь структуру індивідуального сенсу та життєвого задуму як цілісної програми самореалізації, що спирається на культурно опосередковані норми й водночас переживається суб'єктом як «моє». Сенс у такому баченні постає не як абстрактна ідея, а як опосередкована суспільними відносинами й діяльністю відповідність між особистісними цілями та об'єктивним світом; через працю, навчання, спілкування, громадянську участь людина вбудовує власні наміри в мережу реальних можливостей і обмежень, інтеріоризує соціально значущі цінності й екстеріоризує їх у вчинках. Цінність життя, відповідно, є не просто уявленням про «важливість існування», а здатністю інтегрувати мотиви, цілі, життєві події та ролі в узгоджену рамку, яка забезпечує стійкість саморегуляції, передбачуваність вибору й витримку щодо відтермінованих результатів. Ця

рамка має багатовимірну будову: когнітивний компонент відповідає за відчуття упорядкованості світу й зрозумілості власної біографії; цільовий задає перспективу ієрархізованих цілей і проєктів; ціннісно-нормативний визначає принципи, на яких тримаються межі допустимого й бажаного; емоційно-оцінний фіксує переживану значущість і залученість; поведінково-регуляційний забезпечує плани, наміри та самоконтроль. Усі ці складові взаємодіють у часовому вимірі: події минулого отримують сенс у світлі обраних цілей, теперішнє набуває структури через пріоритети, а майбутнє постає як горизонт, у який суб'єкт інвестує зусилля. Саме завдяки такій інтеграції людина здатна переживати сталість власної ідентичності попри кризи й перервності життєвого шляху, перетворюючи фрустрації на матеріал для уточнення задуму [35].

Із цього випливає важливий методологічний наслідок: недоцільно редукувати цінність життя до емоційної задоволеності або суми приємних станів, оскільки вони виражають короткострокові флуктуації афекту й можуть зростати навіть за відсутності довгострокової спрямованості. Цінність належить до рівня сенсових конструктів і потребує індикаторів, чутливих до цілей, принципів, відповідальності й вищих життєвих орієнтацій: здатності ставити та підтримувати значущі цілі, узгоджувати засоби з обраними цінностями, брати відповідальність за вибір і наслідки, утримувати внутрішню послідовність між тим, «хто я є», «чим я керуюся» і «до чого прямую». У практиці дослідження це означає звернення до багатофакторних шкал, які розрізняють наявність і пошук сенсу, фіксують узгодженість життєвої філософії з реальними практиками, оцінюють не лише інтенсивність позитивних переживань, а й глибину включеності у значущі проєкти. Таке розуміння дозволяє операціоналізувати цінність життя як систему, що структурно пов'язує мотиваційні, когнітивні й нормативні виміри досвіду, і водночас уникає підміни сенсу настроєм, тим самим забезпечуючи валідну основу для подальшого аналізу її зв'язків із часовою перспективою [12].

Позитивна психологія пропонує ще одну перспективу, поєднуючи елементи задоволеності, залученості, досягнення та відносин у моделі

благополуччя. У цьому дискурсі цінність життя співвідноситься з еудемонічним добробутом: не із «приємністю» як такою, а з реалізацією потенціалу, автономією, компетентністю та пов'язаністю з іншими. Дослідження в руслі теорії самодетермінації показують, що задоволення базових психологічних потреб підсилює відчуття омишеності й значущості життя, а також мотивує довгострокове інвестування в особисті та соціальні цілі. Таким чином, цінність життя можна розуміти як наслідок глибшої інтеграції потреб, цілей і цінностей, що формує досвід «вартості» власного буття [28].

Когнітивно-сенсові моделі деталізують структуру конструкту, виділяючи, зокрема, компоненти розуміння й мети. Під розумінням мається на увазі відчуття узгодженості, упорядкованості світу та власної біографії; під метою - актуальна спрямованість і проект майбутнього, що організує мотивацію. Додатково описують потреби в ціннісних орієнтирах, ефективності та самоповазі як опорних «стовпах» переживання сенсу. У термінах емпіричної операціоналізації це відповідає показникам наявності сенсу та пошуку сенсу; у сукупності вони дозволяють схопити як стабільний шар переживаної значущості, так і динаміку його конструювання [17].

Аксіологічні підходи, зосереджені на структурі цінностей, розглядають цінність життя як метацинність, що інтегрує конкретні пріоритети - безпеку, турботу, самостійність, досягнення, спрямованість на себе та на інших. Хоча цінність життя не зводиться до профілю ціннісних орієнтацій, саме цей профіль задає рамку, у межах якої людина надає сенс власному існуванню. Кроскультурні дані свідчать, що зміщення до колективістських чи індивідуалістичних пріоритетів по-різному модулює переживання значущості: для одних воно зростає через вклад у спільне благо, для інших - через автономію та самореалізацію. Звідси випливає необхідність культурно чутливих індикаторів і обережної інтерпретації отриманих результатів [22].

Важливим є розмежування цінності життя з суміжними поняттями, такими як задоволеність життям і якість життя. Задоволеність фіксує глобальну оцінку відповідності бажаного і наявного, тоді як цінність життя описує глибинну

переконаність у тому, що власне існування варте зусиль, має сенс і мету. Якість життя, своєю чергою, включає об'єктивні умови й ресурси; вона може впливати на переживання цінності, проте не детермінує його лінійно. Таке відмежування важливе для чистоти вимірювання, оскільки різні шкали адресують різні рівні психічної організації - від афективно-оцінних до сенсово-ціннісних [15].

Серед емпірично верифікованих детермінант переживаної цінності життя відзначаються наративна інтеграція біографічного досвіду, відчуття узгодженості й контрольованості, наявність довгострокових цілей та досвід ефективної дії. Наративний підхід показує, що люди схильні переплітати ключові події у сюжетні лінії, де труднощі отримують статус випробувань, а досягнення - підтвердження ціннісних виборів; саме ця сюжетність підтримує відчуття значущості життя, навіть попри стресори. Психологічна стійкість, соціальна підтримка та ціннісно обґрунтовані ролі виконують функцію «якорів», що зменшують ризик екзистенційної дезорієнтації [27].

Проблемним залишається питання співвідношення стабільних і ситуативних компонентів цінності життя. З одного боку, сенсова організація має рису відносної стійкості, пов'язаної з особистісними рисами, соціалізацією, культурою. З іншого - численні дослідження доводять, що життєві кризи, втрата або, навпаки, досвід подолання викликів здатні суттєво змінювати переживану значущість. Це ставить методологічне завдання відрізнити «рівень» цінності як рисову характеристику від її актуальних флуктуацій, а також контролювати контекстуальні змінні у емпіричних моделях [30].

Окрема площина дискусії стосується часової координати. Цінність життя, будучи сенсовою категорією, у більшості визначень містить зверненість у майбутнє: людина переживає власне життя як варте зусиль настільки, наскільки бачить горизонти, у які може інвестувати себе, і здатна інтегрувати минуле та теперішнє в цілісну перспективу. Звідси випливає наше дослідницьке припущення про системний зв'язок цінності власного життя з часовою перспективою: для стабільного переживання значущості потрібна не лише насиченість теперішнього та прийняття минулого, а й окреслене, внутрішньо

мотивоване майбутнє. Водночас надмірна фіксація на фаталістичному теперішньому чи негативному минулому може підривати відчуття вартості власного існування, тоді як збалансований часовий профіль, що поєднує прийняття минулого, усвідомленість у теперішньому та цілеспрямованість у майбутнє, імовірно підтримує вищі показники сенсу [32].

З методологічного погляду доцільно поєднувати комплементарні інструменти, які охоплюють різні аспекти конструкту. Операціоналізація цінності життя через індикатори наявності й пошуку сенсу дозволяє диференціювати усталений рівень переживаної значущості та активність її конструювання. Додаткове оцінювання структурних елементів життєвої філософії і реалізованості цієї філософії надає вимірюванню широти й глибини. Таке комбінування зменшує методичні артефакти, підвищує збіжну валідність і створює умови для аналізу медіаційних та модераційних ефектів у зв'язку з часовою перспективою. У нашій роботі це поєднання буде доповнене вимірюванням часових орієнтацій та індикаторів орієнтації на майбутні наслідки, що разом утворює цілісну модель перевірки гіпотез [37].

Авторська позиція полягає в трактуванні цінності власного життя як інтегральної сенсової характеристики, що вкорінена в особистісних цінностях і розгортається у часовій перспективі. Ми виходимо з того, що переживання значущості життя не редукується до афективної задоволеності або суто моральних приписів, а є результатом узгодження цілей, принципів і біографічного досвіду у наративі, спрямованому в майбутнє. Відповідно формулюється коло проблемних питань: які компоненти часової перспективи пов'язані з більшою наявністю сенсу; чи посилює збалансована часова перспектива переживання цінності життя; якою мірою орієнтація на майбутні наслідки модерує цей зв'язок; і чи зберігаються виявлені асоціації після контролю демографічних та контекстуальних змінних. Розв'язання цих питань дасть змогу не лише уточнити теоретичні уявлення, а й запропонувати практичні орієнтири для психологічного супроводу молоді, спрямованого на підтримку життєвої спрямованості та сенсової стійкості.

1.2. Часова перспектива особистості: теорії, компоненти, індикатори та способи вимірювання

Часова перспектива особистості постає як система сенсово-ціннісних, когнітивних і регуляторних орієнтацій, за допомогою яких людина структурує свій досвід у вимірах минулого, теперішнього й майбутнього та координує поведінку у часі. У класичних уявленнях її витoki пов'язують із гештальтпсихологічною традицією та дослідженнями мотивації, де час розглядався як психологічне поле, що організує очікування та цілі. Подальший розвиток проблематики дав змогу перейти від загальних тез про часову організацію свідомості до конкретних компонентів часової перспективи та процедур їхнього емпіричного вимірювання. Відтак у сучасній психології часову перспективу концептуалізують не лише як індивідуальну схильність надавати перевагу певному часовому виміру, а як багатовимірну конфігурацію установок і практик, яка має і рисові, і ситуативно-контекстуальні риси.

Однією з найвпливовіших є модель часової перспективи, що описує п'ять відносно незалежних, але функціонально пов'язаних орієнтацій: позитивно забарвлене минуле, негативно забарвлене минуле, гедоністичне теперішнє, фаталістичне теперішнє та майбутня спрямованість. Кожна з них поєднує оцінні схеми, типові емоційні реакції та поведінкові сценарії: позитивне минуле підтримує ідентичність і резилієнтність через інтеграцію добрих спогадів, негативне минуле фіксує травматичні чи фруструвальні досвіди, гедоністичне теперішнє тяжіє до пошуку інтенсивних стимулів і імпульсивності, фаталістичне теперішнє супроводжується відчуттям безпорадності й зовнішнього локусу контролю, а майбутня орієнтація пов'язана з плануванням, відтермінуванням винагороди та цілеспрямованою саморегуляцією. Хоч ці виміри вимірюються окремо, їхня конфігурація формує індивідуальний часовий профіль, що впливає на академічні, професійні та здоров'язбережувальні стратегії [4].

Ключовим аналітичним поняттям у сучасних моделях є уявлення про збалансовану часову перспективу як цілісну конфігурацію установок до минулого, теперішнього й майбутнього, де прийняття та тепла оцінка власної біографії поєднуються з уважною включеністю в поточну діяльність і чіткою спрямованістю на довгострокові цілі, тоді як вплив негативного минулого та фаталістичного теперішнього зведений до мінімуму. Ідеться не про просту «суму» окремих орієнтацій, а про їхню узгодженість: позитивно омислене минуле підтримує ідентичність та резилієнтність, теперішня зосередженість забезпечує якість дії й переживання потоку, майбутня орієнтація надає горизонт планування внутрішньої мотивації; надмірне ж домінування негативних або фаталістичних установок руйнує цю синергію, ускладнюючи саморегуляцію [38].

Для емпіричної оцінки ступеня відхилення індивідуального профілю від умовно оптимального використовують інтегральний показник, що обчислюється як евклідова відстань між вектором підшкальних балів респондента та вектором цільових значень для п'яти вимірів часової перспективи. Практично це означає: для кожної підшкали беруть різницю між індивідуальним балом і еталонним орієнтиром, підносять її до квадрату, підсумовують по всіх підшкалах і добувають квадратний корінь із суми. Чим більша отримана величина, тим більш розбалансованою вважається конфігурація: ймовірніше спостерігатимуться імпульсивні рішення, переоцінка негайних вигод за рахунок довгострокових цілей, флуктуації мотивації, труднощі з витримкою зусиль у часі. Водночас цей показник є саме мірою відхилення профілю, а не категоріальним діагнозом: він чутливий до того, як встановлено цільові орієнтири, до способу стандартизації шкал і до специфіки конкретної вибірки [9].

Концепція збалансованості поєднує описові та нормативні виміри, тому вимагає обережності в інтерпретації. Еталонні значення, з якими співвідносять індивідуальні профілі, є статистичними орієнтирами, отриманими на певних вибірках, і не претендують на універсальність для кожної культури, віку або історичного контексту. У молодіжних вибірках, наприклад, вища ситуативна

насиченість теперішнього може бути адаптивною щодо навчальних або соціальних завдань і не свідчити про дефіцит майбутньої орієнтації; натомість у групах із досвідом травматичних подій підвищений вклад негативного минулого може відбивати ще не завершені процеси переробки досвіду. Тому порівняння показника відхилення доцільно здійснювати з урахуванням культурних і вікових норм, а також додатково перевіряти внутрішню узгодженість і факторну стійкість інструмента на конкретній вибірці [12].

Збалансованість часової перспективи доцільно розглядати не як фіксовану ознаку або нормативний еталон, а як динамічний регуляторний ресурс, який формується й переформатовуються у взаємодії з життєвими подіями, соціальними вимогами та внутрішніми стратегіями самоуправління. Вона зростає за умов наявності практик, що підтримують сенсову інтеграцію досвіду і послідовність дії, та послаблюється за тривалого впливу стресорів, невизначеності або дефіциту саморегуляторних навичок. Ідеться про здатність суб'єкта керувати власним часом не лише у планувальному сенсі, а в ширшому сенсовому горизонті: переосмислювати травматичні події минулого так, щоб вони ставали частиною узгодженої біографії, культивувати уважну присутність у теперішньому без втрати довгострокових орієнтирів, а також будувати реалістичні й емоційно насичені уявлення про майбутнє, які підтримують мотивацію та витримку зусиль. У цьому контексті цілеспрямоване тренування може охоплювати різні рівні втручання: від когнітивного переозначення минулого і наративної реконструкції життєвих сюжетів до щоденних рутин планування, моніторингу прогресу, практик уважності та технік уявного проектування майбутніх сценаріїв. Кожен із цих рівнів впливає на конфігурацію часових орієнтацій, зміцнюючи їхню узгодженість і зменшуючи ймовірність домінування фаталістичних або ретроспективно-негативних установок [14].

Як наслідок, інтегральний індекс відхилення від оптимальної конфігурації варто інтерпретувати не сам по собі, а у зв'язку з поведінковими показниками та контекстуальними характеристиками. Сам індекс лише фіксує ступінь розсинхронізації між підшкалами, тоді як його значення для життєздатності та

саморегуляції розкривається через реальні патерни рішень, стійкість до спокус негайної винагороди, стабільність виконання планів, якість відновлення після невдач. Узгодженість між наративним образом минулого, рівнем включеності в теперішню діяльність і ефективністю майбутнього планування виступає ключовою умовою перетворення часової перспективи на ресурс довготривалої мотивації. Позитивно осмислене минуле підтримує відчуття тяглості та ідентичності; усвідомлена присутність у теперішньому запобігає розпорошеності уваги та підсилює якість виконання; виразні образи майбутнього створюють енергетичний горизонт зусиль і задають критерії для щоденної саморегуляції. У сукупності ці компоненти дають змогу не лише ставити цілі, а й підтримувати послідовний рух до них, що й відбивається у стійкості намірів, толерантності до відтермінування винагороди та готовності інвестувати у власний розвиток [19].

У межах нашого дослідження така логіка інтерпретації є принциповою. Менше відхилення від збалансованого профілю розглядається як індикатор більшої функціональної узгодженості часових орієнтацій, яка теоретично має сприяти виразнішому переживанню цінності власного життя. Водночас ми уникаємо абсолютизації будь-якого окремого виміру та фіксуємо чутливість до специфіки вибірки, враховуючи вікові, гендерні й контекстуальні особливості та можливі впливи загального емоційного тла. Такий підхід передбачає поєднання опитувальних індикаторів із поведінковими проявами саморегуляції та, за можливості, із даними повторних вимірювань, що дозволяють відрізнити стабільну складову часової перспективи від ситуативних флуктуацій. Саме на цьому перетині профілю часових орієнтацій і спостережуваної регуляторної ефективності стає можливим валідне співвіднесення збалансованості часової перспективи з переживаною значущістю життя, а також формулювання практичних висновків щодо того, які елементи цієї конфігурації доцільно підтримувати й розвивати у психологічному супроводі молоді [25].

Еволюція теорій часової перспективи спричинила ширший міждисциплінарний діалог. У межах соціально-емоційної теорії селективності

наголошено на вікових зрушеннях: із віком часовий горизонт суб'єктивно звужується, і люди схильні віддавати пріоритет емоційно значущим теперішнім цілям порівняно з довгостроковими інструментальними. Цей висновок уточнює, що часова перспектива не є виключно стабільною рисою; вона зазнає передбачуваних змін зі зміною життєвого етапу, стану ресурсів, контексту невизначеності або загрози. Поряд із цим теорія рівнів конструювання описує, як психологічна віддаленість у часі зумовлює узагальнені, абстрактні представлення майбутнього і як конкретизація завдань може зменшувати розрив між задумом і дією. Обидві рамки важливі для операціоналізації часової перспективи в дослідженнях студентської молоді, де поєднуються широкий планувальний горизонт, інтенсивні теперішні навантаження та нерівномірність доступу до ресурсів [24].

Погляд на часову перспективу як на регуляторну систему підкреслює її мотиваційні механізми. Майбутня орієнтація вносить внесок у контроль імпульсів, відтермінування винагороди, побудову ієрархій цілей і стратегії їхнього досягнення, тоді як домінування гедоністичного теперішнього може підсилювати короткострокові рішення на шкоду довгостроковим вигодам. Однак лінійне протиставлення майбутнього й теперішнього є методологічно збідненим: продуктивне теперішнє може бути ареною цілеспрямованої практики, самозаглиблення і досвіду потоку; проблема виникає тоді, коли теперішня орієнтація набуває фаталістичного або імпульсивного характеру, відриваючись від довгострокових сенсів. Позитивне минуле, у свою чергу, виконує роль джерела ідентичності й резилієнтності, тоді як фіксація на негативному минулому підвищує ризик румінацій і уникання. Таким чином, не окремий вимір, а їхня узгодженість визначає ефективність часової регуляції.

Методики вимірювання часової перспективи охоплюють кілька класів індикаторів. Найбільш поширені опитувальники фіксують установки та оцінні схеми щодо минулого, теперішнього й майбутнього. Серед них чільне місце займає інвентар, що безпосередньо вимірює п'ять згаданих орієнтацій і надає змогу обчислювати як окремі підшкальні бали, так і інтегральні індекси

збалансованості. У науковому обігу існують також скорочені та модифіковані версії цього інструменту, розроблені для підвищення психометричної стабільності й економії часу, однак їх використання передбачає перевірку інваріантності факторної структури для конкретної вибірки. Окрему лінію складають індикатори схильності враховувати майбутні наслідки власних дій, що вимірюють не часову перспективу у вузькому сенсі, а близький за змістом регуляторний конструкт довгострокової орієнтації; ці показники добре поєднуються з оцінкою часових орієнтацій, оскільки додають поведінкову компоненту. Додаткові опитувальні інструменти фіксують фокус уваги у часі, часові установки підлітків і молоді, відчуття часової пов'язаності Я, а також наративні патерни, через які вибудовується особистісний час [29].

Поза опитувальними шкалами використовують поведінкові та експериментальні індикатори. До них належать завдання економічного вибору з відтермінованою винагородою, що опосередковано відбивають схильність до відтермінування або негайного споживання; парадигми епізодичного уявного майбутнього, які дозволяють оцінити багатство і конкретність майбутніх сценаріїв; завдання часової бісекції та оцінки інтервалів, що стосуються суб'єктивного сприйняття тривалості. Ці методики мають високу валідність у зв'язку з реальними поведінковими результатами, але потребують ретельного протоколу, контролю за навчанням і втомою та часто є більш ресурсомісткими, ніж опитувальні. Ще один напрям становлять щоденникові та дослідження досвіду в реальному часі, що фіксують коливання часової орієнтації залежно від контексту; вони демонструють ситуативну пластичність часової перспективи та уточнюють межі її трактування як риси [40].

Кроскультурні та вікові аспекти вимірювання справді становлять окремий методологічний виклик, оскільки сама семантика часу, роль минулого, теперішнього й майбутнього та соціальні сценарії «належної» поведінки істотно варіюють між культурами й поколіннями, впливаючи на те, як респонденти розуміють формулювання пунктів і як вони відповідають на шкали Лайкерта. Попри багаторазове відтворення п'ятифакторної структури часової перспективи,

стабільність факторних рішень і метрична інваріантність не є безумовними: окремі індикатори можуть демонструвати різну дискримінативність у різних мовних і культурних версіях, змінювати навантаження на латентні фактори або перетинатися з локальними нормами вираження емоцій та ставлень (наприклад, «фаталістичність» теперішнього в одних контекстах відлунює віру у зовнішній локус контролю, в інших - пов'язується з релігійними чи колективістськими уявленнями про долю). Тому процедура адаптації має включати не лише переклад і зворотний переклад, а й когнітивні інтерв'ю, експертну оцінку культурної доречності формулювань і пілотування з аналізом диференціального функціонування пунктів, аби виявити зміни в імовірностях вибору категорій відповіді за умов однакового рівня латентної риси. На рівні модельної перевірки доцільно починати з конфігуральної інваріантності (ідентичність факторної структури), далі тестувати метричну (рівність факторних навантажень) і скалярну (рівність інтерцептів) інваріантність; у разі часткової інваріантності застосовувати ослаблені обмеження або сучасні підходи вирівнювання параметрів для багатогрупових порівнянь. Оскільки пункти здебільшого мають порядковий характер, бажано використовувати робастні оцінювачі для політомічних даних, а також обчислювати надійність не лише через α Кронбаха, а й через ω , що чутливіший до багато вимірності [34].

Віковий вимір додає власних складнощів. Навіть у межах відносно вузького інтервалу «студентської молоді» спостерігаються відмінності між пізньою підлітковістю та ранньою дорослістю щодо абстрактності майбутніх уявлень, здатності до відтермінування винагороди, стійкості цілей і чутливості до групових норм. Крім біологічних і когнітивних чинників, на часові установки впливають когорта-специфічні події, що перелаштовують горизонти планування (економічні кризи, пандемії, воєнні загрози), а також життєві переходи - переїзди, зміни навчальних траєкторій, початок самотійного проживання. Це означає, що одна й та сама шкала може мати різні інтерцепти або різну категоріальну чутливість у підгрупах, а відтак прямі порівняння середніх без попередньої перевірки інваріантності можуть бути хибними. Для студентських

вибірок, зокрема, варто наперед розглянути сценарій часткової інваріантності, контролювати соціально-демографічні змінні, що корелюють із часовими установками (вік у межах когорти, гендер, соціально-економічний статус, досвід вимушених змін життєвих планів), а також перевіряти вплив стилів відповідей - схильності до згоди, крайніх категорій або уникнення зворотно закодованих тверджень. На рівні аналітики це передбачає застосування багатогрупових CFA чи ESEM для фіксації потенційної перетинчастості факторів, MIMIC-моделей для тестування диференціального функціонування пунктів за ковариатами, а у випадку великої кількості груп - методів вирівнювання параметрів. Окремої уваги потребує використання інтегральних індексів на кшталт відхилення від «збалансованого» профілю: еталонні точки, на які орієнтується розрахунок, мають бути релевантними мовно-культурній версії та віковій групі; у протилежному випадку доцільніше використовувати локальні нормативи або проводити інтерпретацію відносно медіан і квантилів конкретної вибірки. Сукупність цих процедур не лише підвищує валідність міжгрупових зіставлень, а й забезпечує коректний зв'язок із поведінковими показниками, дозволяючи відрізнити справжні вікові й культурні відмінності від артефактів вимірювання [39].

У контексті нашого дослідження доцільно поєднати вимірювання багатовимірних установок щодо часу та індикаторів регуляторної орієнтації на майбутні наслідки. Така комбінація дозволяє оцінити як змістовний профіль орієнтацій у часі, так і їхній вплив на саморегуляцію та прийняття рішень. Аналітично ми спиратимемося на підшкальні бали та інтегральний індекс відхилення від збалансованої часової перспективи, що відкриває можливість тестувати як прості кореляційні зв'язки, так і більш складні моделі з урахуванням потенційних медіаторів і модераторів. Такий підхід відповідає методологічним рекомендаціям щодо поєднання теоретичних рамок і чутливих індикаторів, забезпечує узгодженість між операціоналізацією конструктів і запланованими статистичними процедурами та створює підґрунтя для валідної інтерпретації

взаємозв'язків між часовою перспективою та цінністю власного життя у молодіжній вибірці.

1.3. Теоретичні моделі та емпіричні уявлення про взаємозв'язок цінності життя і часової перспективи; модератори та медіатори; формулювання гіпотез

Узгодження цінності власного життя з часовою перспективою описують декілька взаємодоповнювальних теоретичних рамок, що поєднують екзистенційно-сенсовий, мотиваційно-регуляторний і аксіологічний виміри. У логотерапевтичній і ширшій сенсотеоретичній традиціях цінність життя розглядають як результат інтеграції життєвих цілей і принципів у наративі, спрямованому в майбутнє; саме здатність бачити горизонти інвестування зусиль і відповідально підтримувати обрані проєкти надає досвіду відчуття вартості власного існування. Моделі часової перспективи, зі свого боку, показують, що орієнтації на минуле, теперішнє і майбутнє формують стійкі патерни оцінювання ситуацій і регуляції поведінки: позитивне минуле підсилює ідентичність, гедоністичне або фаталістичне теперішнє задає різні сценарії ставлення до негайних стимулів і контролю, а майбутня спрямованість забезпечує планування та відтермінування винагороди. У межах позитивної психології та теорії самодетермінації взаємодія цих компонентів осмислюється як механізм, що пов'язує внутрішню мотивацію, автономію і компетентність із переживанням сенсу; відтак цінність життя очікувано зростає там, де часовий профіль підтримує автономне цілепокладання і тривалі зусилля.

Перехід від загальних положень до емпіричних уявлень відбувається через два ключові мости, кожен з яких окреслює власну механістику і, відповідно, власні індикатори. Перший міст є регуляторним і пов'язує часову перспективу з процесами самоконтролю: майбутня орієнтація, у поєднанні з помірним, нефаталістичним фокусом на теперішньому та прийняттям минулого, підвищує ймовірність відтермінування винагороди, стабілізує наміри, сприяє ієрархізації

цілей та їх операціоналізації через конкретні плани дії. У таких конфігураціях легше формується зв'язок між задумом і виконанням: зростає чіткість цілей, частіше застосовуються «правила» поведінки, що зменшують шанс зривів, краще працюють стратегія «захисту цілей» від конкуруючих імпульсів та сценарії реалізації намірів. Натомість домінування фаталістичного теперішнього або фіксація на негативному минулому підвищують часову знижку на майбутні результати, підсилюють імпульсивні рішення та румінаційні цикли, розмивають часові межі між кроками плану, внаслідок чого діяльність набуває фрагментарного характеру і втрачає стійкість у довгій перспективі. Важливо підкреслити, що йдеться не про детермінізм, а про зміну імовірностей: той самий життєвий контекст за різних часових конфігурацій по-різному «підживлює» або, навпаки, виснажує саморегуляцію [1].

Другий міст має наративну природу і пов'язаний зі способом, у який суб'єкт структурує автобіографічний досвід. Позитивно омислене минуле, що інтегрує труднощі в цілісну життєву історію, підтримує відчуття тягlosti Я та надає емоційно-когнітивні ресурси для проектування майбутнього. Коли події минулого вплетені у зв'язну кільцеву логіку - з часовою, причинною та тематичною узгодженістю - вони перестають бути джерелом розщеплення і стають підґрунтям для формування реалістичних, емоційно насичених уявлень про майбутні ролі і проекти. Саме через таку наративну інтеграцію минуле перестає «тягнути назад», теперішнє набуває фокусу і якості виконання, а майбутнє - статусу осмисленого горизонту інвестицій, що у сукупності підсилює переживання значущості життя. Якщо ж минуле переважає у негативних, «заражаючих» сюжетах, а теперішнє переживається як безсиле й випадкове, тоді уявлення про майбутнє втрачають опертя і знижують мотиваційну потужність [3].

У межах цієї логіки інтегральний показник відхилення від збалансованої часової перспективи виконує функцію узагальненого індикатора регуляторної придатності профілю. Його менші значення означають ближчість індивідуальної конфігурації до такої, що, з огляду на описані механізми, сприяє довгостроковій

мотивації: імовірніша стійкість намірів, вища готовність відкладати негайні вигоди задля віддалених цілей, краща погодженість між задумами і діями, а також глибше й стабільніше переживання цінності власного життя. Водночас сам індекс має інтерпретуватися у зв'язку з поведінковими та наративними показниками, адже лише їхня конвергенція дозволяє судити про те, чи справді часовий профіль підтримує сенсову інтеграцію та регуляторну ефективність. У нашому дослідженні така інтерпретаційна рамка є принциповою: зменшення відхилення від збалансованого профілю розглядатиметься як статистичний маркер більш сприятливої конфігурації для тривалих зусиль і, відповідно, як предиктор виразнішого переживання цінності життя, без абсолютизації окремих вимірів та із збереженням чутливості до контексту конкретної вибірки [6].

Аксіологічний вимір додає до моделі не просто перелік пріоритетів, а структурно впорядковану систему цінностей, що задає сенсові критерії доцільності, бажаності й допустимості дій, тим самим перетворюючи загальні часові орієнтації на конкретні стратегії життєвого вибору. Профіль життєвих цінностей виконує роль матриці інтерпретації: у межах цінностей самореалізації та досягнення майбутня орієнтація природно конвертується у довготривалі інвестиції, планування, відтермінування винагороди, а також у підвищену толерантність до короткострокових втрат заради віддалених вигод; при цьому навіть помірне зростання фокусування на майбутньому може істотно посилити наполегливість і стабільність намірів, якщо воно узгоджене з уявленнями про особистий успіх і компетентність. Натомість у системах цінностей, де домінують турбота, альтруїзм і приналежність, позитивно осмислене минуле стає джерелом інтерперсонального сенсу: воно забезпечує тяглість колективної ідентичності, відчуття спадкоємності й вдячності, які зміцнюють значущість життя через зв'язки з іншими та досвід взаємності; у такому контексті теперішня включеність у стосунки, спільні практики і допомогу може бути не менш продуктивною для сенсу, ніж планування віддалених досягнень. Механізм модерації тут полягає в тому, що той самий часовий профіль набуває різної мотиваційної валентності залежно від ціннісних акцентів: наприклад, підвищена майбутня спрямованість

у поєднанні з пріоритетом безпеки та конформності може зсуватися від розвитку до уникання ризиків, перетворюючи планування на стратегію мінімізації невизначеності, що не завжди підсилює переживання сенсу; у контекстах же відкритості до змін і стимуляції вона сприяє проєктам зростання і творчої експансії, які зазвичай глибше живлять сенсові показники. Можливі й нелінійності: надмірна майбутня орієнтація на тлі сильного акценту на досягненнях, якщо вона супроводжується занедбанням взаємин і відпочинку, може парадоксально знижувати відчуття осмисленості через виснаження або втрату ціннісної рівноваги; своєю чергою, високий акцент на турботі без мінімального горизонту планування ризикує ув'язнитися у циклах негайної допомоги без стратегії довгострокової підтримки, що послаблює відчуття прогресу. Вплив контексту також суттєвий: періоди економічної чи екзистенційної загрози підсилюють вагу цінності безпеки, що може переорієнтовувати часові стратегії з експансивних на захисні, змінюючи їхній зв'язок із сенсом; натомість середовище, яке верифікує досягнення або соціальну користь (академічні інституції, волонтерські спільноти), підсилює конвертацію відповідних часових установок у переживання значущості. У термінах операціоналізації це означає, що профіль цінностей повинен розглядатися як модератор у моделях, які пов'язують підшкали часової перспективи з індикаторами сенсу: залежно від того, чи переважають цінності самопіднесення або самотрансценденції, консервації або відкритості до змін, змінюється і сила, і напрямок асоціацій між минулим, теперішнім та майбутнім і переживаною цінністю життя. Отже, аксіологічна рамка не лише уточнює, чому одна й та сама часова конфігурація в одних випадках підвищує сенсову інтеграцію, а в інших - ні, а й задає критерії для інтерпретації індивідуальних відмінностей, дозволяючи відрізнити адаптивні часові стратегії з високою ціннісною узгодженістю від формально подібних, але сенсово збіднених патернів регуляції [11].

Моделі регуляторної орієнтації на майбутні наслідки уточнюють механістику зв'язку між часовою перспективою і цінністю життя, висувуючи припущення про медіацію через саморегуляційні ланки. Схильність зважати на

віддалені наслідки сприяє вибору цілей із більшим відтермінуванням винагороди, стандартизації процедур їх досягнення і побудові поведінкових правил, що знижують ризик зривів. Унаслідок цього зростає ймовірність кумулятивних досягнень у значущих сферах - академічній, професійній, волонтерській, творчій - а саме такі досягнення слугують маркерами й підкріпленнями переживання сенсу. Водночас ця ж ланка може послаблюватися або перериватися під впливом стресорів, дефіциту ресурсів і контекстуальних загроз, унаслідок чого зв'язок між часовим профілем і сенсовими показниками стає менш виразним або амбівалентним [16].

Суттєві нюанси виявляються у розрізненні конструктів наявності сенсу і пошуку сенсу. Показник наявності відбиває відносно усталену сенсову інтеграцію і зазвичай позитивно корелює з майбутньою орієнтацією та позитивним минулим і негативно - з фаталістичним теперішнім і негативним минулим. Показник пошуку, натомість, є більш динамічним і може віддзеркалювати як конструктивний процес сенсотворення, так і реакцію на сенсовий дефіцит; у першому випадку імовірний помірний зв'язок із майбутньою орієнтацією та продуктивним теперішнім, у другому - зближення з фіксацією на негативному минулому, підвищеним рівнем невизначеності й ситуативної тривоги. Це розрізнення важливе методологічно, оскільки воно пояснює різноспрямовані асоціації в окремих підвибірках і застерігає від прямолінійних висновків щодо «високий пошук - низький сенс» [20].

Очікувані зв'язки можуть модулюватися низкою соціально-демографічних і контекстуальних характеристик. Вік у межах студентської когорти пов'язаний із розширенням або звуженням планувального горизонту, гендер - із відмінностями у ціннісних пріоритетах і стилях саморегуляції, соціально-економічний статус - із доступом до ресурсів для підтримки довготривалих проєктів, досвід вимушених змін життєвих планів - із посиленням внеску негативного минулого та невизначеності. До потенційних модераторів також належать соціальна підтримка, релігійність або світоглядні переконання, риси планованості й сумлінності; у поєднанні вони здатні як посилювати, так і

послаблювати асоціації між часовою перспективою та сенсовими показниками. Як можливі медіатори, окрім орієнтації на майбутні наслідки, розглядаються ясність цілей, самоефективність, резиліентність і наративна узгодженість біографії; кожен із цих факторів надає свій внесок у стійкість намірів і відчуття спрямованості, через що опосередковує вплив часових орієнтацій на переживання цінності життя [2].

Узагальнюючи наведені рамки, доцільно сформулювати емпірично перевірювані припущення, які відповідатимуть дизайну нашого дослідження. Передбачається, що в студентської молоді вища майбутня спрямованість і більш позитивне осмислення минулого пов'язані з більш виразною наявністю сенсу та переживаною цінністю власного життя, тоді як фаталістичне теперішнє й негативне минуле асоціюються зі зниженням цих показників; очікується, що менше відхилення від збалансованої часової перспективи корелює з вищим рівнем сенсової інтеграції. Прогнозується позитивний зв'язок між орієнтацією на майбутні наслідки і наявністю сенсу та негативний - між орієнтацією на негайні наслідки і сенсовими індикаторами; припускається, що орієнтація на майбутні наслідки опосередковує зв'язок майбутньої орієнтації з наявністю сенсу, підсилюючи ефект часової перспективи через саморегуляційні механізми. Очікується, що показник пошуку сенсу виявлятиме амбівалентні асоціації: він може зростати на тлі домінування негативного минулого та фаталістичного теперішнього, відбиваючи активізацію сенсотворення у відповідь на дефіцит [21].

Передбачається, що внесок часових орієнтацій у сенсові показники модерується профілем життєвих цінностей: у груп із домінуванням цінностей самореалізації та досягнення зв'язок майбутньої орієнтації з наявністю сенсу буде виразнішим, тоді як у груп із провідними соціальними та альтруїстичними цінностями вагомішою може бути роль позитивного минулого й інтерперсонального сенсу. Зберігання зазначених зв'язків очікується і після статистичного контролю соціально-демографічних змінних, що корелюють із часовими установками. Така система гіпотез узгоджує екзистенційно-сенсові

уявлення з регуляторними моделями, спирається на вимірювальні інструменти, заплановані в дослідженні, і створює підґрунтя для коректної інтерпретації отриманих кореляційних результатів.

Висновки до 1 розділу

У розділі окреслено теоретико-методологічні підвалини вивчення взаємозв'язку цінності власного життя та часової перспективи особистості. Цінність життя розглянуто як інтегральну сенсову характеристику, що постає з узгодження цілей, принципів і біографічного досвіду у наративі, спрямованому в майбутнє; вона не редукується до афективної задоволеності, а функціонує на рівні сенсово-ціннісних конструктів, пов'язаних із відповідальністю і вибором. Часова перспектива, у сучасних моделях, постає як багатовимірна конфігурація орієнтацій на минуле, теперішнє і майбутнє; її збалансованість означає поєднання позитивного ставлення до минулого, усвідомленої включеності у теперішній момент і виразної майбутньої спрямованості за мінімізацією фаталістичних та ретроспективно-негативних установок. Таке поєднання створює регуляторний ресурс самоконтролю, відтермінування винагороди й стійкості намірів та, у підсумку, сприяє переживанню сенсу і значущості життя.

Показано, що індивідуальні відмінності часової перспективи мають як рисовий, так і ситуативний виміри; для їхньої оцінки доцільно використовувати підшкальні показники та інтегральні індекси відхилення від збалансованого профілю, однак інтерпретація таких індексів потребує уваги до культурних, вікових і контекстуальних чинників. Кроскультурні та вікові особливості впливають на структурну стабільність і метричну інваріантність опитувальників; це потребує перевірки внутрішньої узгодженості, підтверджувального факторного аналізу та обережності у міжгрупових зіставленнях. У студентських вибірках доцільно враховувати часткову інваріантність і контролювати соціально-демографічні змінні, що корелюють із часовими установками та сенсовими індикаторами.

Сформовано концептуальну модель зв'язку між досліджуваними конструктами. Регуляторний міст пов'язує збалансований часовий профіль із самоконтролем, стабільністю намірів і послідовною реалізацією довготривалих цілей; наративний міст пов'язує позитивно осмислене минуле з тяглістю Я та здатністю бачити і підтримувати горизонти інвестування зусиль. У цій логіці очікується, що вища майбутня спрямованість і більш позитивне осмислення минулого супроводжуватимуться вищими показниками наявності сенсу та переживаної цінності життя, тоді як фаталістичне теперішнє та негативне минуле пов'язані зі зниженням цих показників. Менше відхилення від збалансованої часової перспективи прогнозується як індикатор виразнішої сенсової інтеграції. Орієнтація на майбутні наслідки розглядається як можливий медіатор, що посилює вплив часових орієнтацій на сенсові показники через саморегуляційні механізми, а профіль життєвих цінностей - як модератор, який задає валентність і силу асоціацій залежно від домінуючих пріоритетів (самореалізація і досягнення, з одного боку, або турбота і приналежність - з іншого).

Методологічні наслідки розділу полягають у доцільності поєднання багатошкальних опитувальників, що вимірюють часові орієнтації та сенсові індикатори, із врахуванням їхньої психометричної придатності для конкретної вибірки. Обґрунтовано використання підшкал і інтегрального індексу відхилення від збалансованого профілю в поєднанні з індикаторами орієнтації на майбутні наслідки та структурою життєвих цінностей, а також необхідність статистичного контролю ключових соціально-демографічних змінних. Така операціоналізація забезпечує узгодженість між теоретичними положеннями і планом емпіричного дослідження та створює підґрунтя для коректної перевірки сформульованих гіпотез у другому розділі.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЦІННОСТІ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ ТА ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ

2.1. Організація дослідження: вибірка, етичні засади, дизайн, процедури та план статистичного аналізу

Емпіричне дослідження здійснено у місті Києві на базі Факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка (кафедра експериментальної та прикладної психології) у березні – квітні 2025 року. Дизайн дослідження – поперечний кореляційний, спрямований на виявлення зв'язків між показниками часової перспективи та індикаторами цінності/сенсу власного життя у студентської молоді. Добір – цільово-зручний із елементами «снігової кулі». Рекрутинг здійснювався через офіційне університетське дистанційне середовище KNU Education Online та через інформування студентів представниками студентського самоврядування факультету. Оголошення розміщувалися в електронних курсах дисциплін, типових для підготовки психологів, зокрема «Загальна психологія», «Психодіагностика» та «Аналіз даних у психології» (публікація повідомлення в стрічці оголошень із посиланням на анкету). До участі запрошували повнолітніх здобувачів освіти, які навчаються очно або за змішаною формою; участь була добровільною, анонімною та на підставі інформованої згоди. Критеріями включення були: вік від 18 років, поточний статус здобувача освіти Факультету психології КНУ імені Тараса Шевченка (очна або змішана форма навчання) та надана інформована згода на участь. Критеріями виключення були: відсутність/відкликання згоди, систематичні пропуски відповідей (понад 10 % пунктів у будь-якому опитувальнику або ключовій підшкалі) та ознаки не уважного заповнення (надто короткий час проходження, монотонні довгі серії однакових відповідей). Остаточна вибірка становила 60 осіб.

Дослідження проведено відповідно до етичних стандартів психологічних досліджень і принципів Гельсінської декларації. Проєкт погоджено комісією з етики закладу, на базі якого здійснювався збір даних. Перед початком кожен учасник отримував інформаційний лист із описом мети, процедур, можливих ризиків і вигод, гарантій конфіденційності, права відмови без будь-яких наслідків, а також контактів відповідальної особи. Письмова інформована згода фіксувалася окремо. Анонімність забезпечувалася відсутністю ПІБ та будь-яких ідентифікаторів у масивах даних; відповіді кодувалися довільними ідентифікаторами. Дані зберігалися у захищеному сховищі з обмеженим доступом відповідальних дослідників; після завершення аналізу з масиву видалялися технічні метадані. Участь була добровільною та безоплатною; у разі емоційного дискомфорту учасникам надавали контакти університетської психологічної служби [26].

Процедура збору даних відбувалася в онлайн-форматі через захищену анкету (форма з обмеженим доступом за посиланням). Після ознайомлення з інформаційним листом та надання інформованої згоди учасник заповнював коротку соціально-демографічну анкету (вік, гендер, курс/спеціальність, форма навчання), після чого послідовно проходив батарею психодіагностичних методик українською мовою. Для зменшення впливу втоми та ефектів порядку блоки опитувальників подавалися у випадковій послідовності, водночас формулювання пунктів і реверсивне кодування відповідали ключам використаних версій методик. Орієнтовний час заповнення становив 35 – 50 хвилин; учасникам рекомендували проходити опитування у спокійному середовищі та, за потреби, робити короткі перерви між блоками. Після завершення опитування учасники отримували підсумкове повідомлення (дебріфінг) з коротким поясненням мети дослідження, подякою за участь, нагадуванням про конфіденційність і контактами відповідальної особи для запитань.

Дизайн дослідження передбачав поперечне (крос-секційне, одноразовий зріз у часі) кореляційне зіставлення показників часової перспективи,

сенсу/цінності життя та орієнтації на майбутнє у студентської молоді. Інструментарій складався з чотирьох стандартизованих опитувальників: Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI) в українськомовній адаптації О. Сеник (2012), Meaning in Life Questionnaire (MLQ) (шкали «наявність сенсу» та «пошук сенсу»), Future Orientation Scale (FOS) (індикатор майбутньої спрямованості, планування та відтермінування винагороди), а також Шкали базових людських цінностей Ш. Шварца у форматі Portrait Values Questionnaire – PVQ-21 (Human Values Scale, ESS) для оцінювання ціннісних пріоритетів. Така комбінація забезпечує одночасне вимірювання часових орієнтацій (ZTPI), сенсових індикаторів (MLQ), регуляторної складової майбутньої поведінки (FOS) і аксіологічного контексту (PVQ-21), що дозволяє розглядати цінності як можливий модератор зв'язків між часовою перспективою та переживаною осмисленістю життя [36].

На етапі скринінгу обчислювалися описові статистики для всіх змінних (середні, стандартні відхилення, мінімальні й максимальні значення, асиметрія та ексцес), перевірялася нормальність розподілів за критерієм Шапіро–Вілка та візуально на Q–Q графіках. Внутрішня узгодженість підшкал оцінювалася коефіцієнтом Кронбаха; за можливості додатково розраховувався ω як більш робастна оцінка для багатовимірних конструкцій. Для ZTPI формувалися п'ять підшкал як середні арифметичні відповідних пунктів із урахуванням реверсивного кодування згідно з ключем; додатково обчислювався інтегральний індекс відхилення від збалансованої часової перспективи (DBTP) як евклідова відстань між індивідуальними підшкальними середніми та орієнтирними значеннями, прийнятими в літературі. Для MLQ окремо підраховувалися шкали «наявність сенсу» та «пошук сенсу» з урахуванням реверсу 9-го пункту. Для FOS виконувалося реверсування пунктів 3, 5 і 7 за правилом 6 мінус первинний бал, після чого обчислювалася сумарна (або середня) оцінка як індикатор виразності майбутньої орієнтації. Для шкали цінностей Шварца у форматі PVQ-21 розраховувалися показники 10 базових цінностей як середні значення відповідних пунктів; за потреби для подальших перевірок формувалися

узагальнені композитні індекси на рівні вищих ціннісних вимірів (самотрансцендентність, самоствердження, відкритість до змін, збереження). Статистична обробка здійснювалася поетапно: спочатку обчислювалися описові показники (M, SD, мінімум – максимум, асиметрія, ексцес), далі перевірялася нормальність розподілів за критерієм Шапіро – Вілка; основні гіпотези перевірялися кореляційним аналізом (Пірсона, а за відхилень від нормальності – Спірмена) з поданням р-значень і 95% довірчих інтервалів та, за множинних зіставлень, із корекцією на множинність (контроль FDR).

Внутрішня узгодженість кожної шкали визначалась за коефіцієнтом α Кронбаха. Це дозволяло оцінити, наскільки окремі пункти інструментів узгоджуються між собою та вимірюють єдиний конструкт. Показники α на рівні 0.70 і вище трактувалися як прийнятні для досліджень соціально-психологічного профілю.

Основним інструментом для перевірки гіпотез щодо взаємозв'язку цінності життя та часової перспективи виступав кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Він використовувався для оцінювання сили й напрямку зв'язків між підшкалами часової перспективи, індикаторами сенсу/цінності життя та аксіологічними змінними. За необхідності додатково аналізувалися часткові кореляції з контролем соціально-демографічних характеристик, але базовий аналіз будувався саме на Пірсоні як на найбільш інформативному й придатному для інтерпретації коефіцієнті в дизайні даного дослідження.

2.2. Методики та інструменти вимірювання

Емпіричний блок сформовано як узгоджену батарею стандартизованих опитувальників, що операціоналізують основні конструкти дослідження та дають змогу зіставити їх у межах однієї вибірки. Для вимірювання часової перспективи використано опитувальник Ф. Зімбардо (ZTPI), який описує п'ять орієнтацій щодо минулого, теперішнього й майбутнього. Базові життєві цінності вивчалися за шкалою Ш. Шварца у форматі PVQ-21: вона не діагностує ступінь

задоволеності життям, а відтворює ціннісний профіль особистості, зокрема виміри безпеки й стабільності, самотрансцендентності, самотійності, досягнення, доброзичливості, універсалізму та інших базових цінностей. Переживана цінність власного життя у роботі операціоналізована через сенсожиттєві показники MLQ - наявність сенсу та пошук сенсу. Додатково застосовано коротку шкалу орієнтації на майбутнє (FOS), що фіксує планування, цілеспрямованість і готовність враховувати віддалені наслідки.

Усі інструменти мають уніфіковані правила кодування на основі порядкових шкал Лайкерта з реверсуванням окремих пунктів за ключами, що забезпечує односпрямованість інтерпретації: вищі підсумкові значення відповідають більшій інтенсивності відповідного конструкта. Після первинного введення відповідей показники розраховуються на рівні підшкал і, у разі потреби порівняння між різними за довжиною шкалами, нормуються як середні бали або стандартизуються в межах вибірки

1. Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо використано як базовий інструмент для вимірювання стійких індивідуальних орієнтацій щодо минулого, теперішнього та майбутнього. Застосовано україномовну версію з п'ятибальною шкалою відповіді, де 1 означає «зовсім не характерно/неправдиво», а 5 - «дуже характерно/дуже правдиво». Респондент послідовно оцінює низку суджень про звичні способи мислення й поведінки, після чого відповіді агрегуються у п'ять змістовних підшкал. Позитивне минуле відбиває доброзичливе, ностальгійно-тепле ставлення до власної біографії та сімейних традицій; високі значення інтерпретуються як ресурс тяглості Я й емоційної підтримки, тоді як нижчі свідчать про слабку інтеграцію позитивних епізодів минулого в автобіографічний наратив. Негативне минуле фіксує домінування неприємних спогадів, тенденцію до румінацій і ретроспективних самодокорів; підвищені бали вказують на ризик стійких негативних атрибутів і підсилення емоційного тону «минулого», низькі - на відносно нейтральне або збалансоване сприйняття пережитого. Теперішнє-гедоністичне характеризує імпульсивність, пошук інтенсивних вражень і орієнтацію на задоволення «тут-і-тепер»; високі оцінки

пов'язані з більшою спонтанністю і гнучкістю, але також із ризиком зниження відтермінування винагороди, нижчі - з переважанням контрольованої поведінки. Теперішнє-фаталістичне відображає відчуття безсилля щодо подій і невіру у вплив власних дій; високі показники трактуються як схильність до зовнішнього локусу контролю і пасивного копінгу, низькі - як відчуття агентності та відповідальності. Майбутнє фіксує планування, цільовизначення і готовність інвестувати зусилля у віддалені цілі; підвищені значення інтерпретуються як виразна спрямованість на довгострокові результати і самоконтроль, знижені - як невизначеність намірів і слабкість стратегій реалізації [8].

Підрахунок за ZTPІ здійснювався за ключем: пункти з реверсом перекодовувалися за правилом $6 - X$ (X – первинна оцінка 1–5), після чого для кожної з п'яти підшкал обчислювалися середні арифметичні відповідних пунктів. За наявності поодиноких пропусків підшкалу розраховували лише за умови, що заповнено не менше двох третин її пунктів; інакше підшкалу позначали як відсутню. Додатково обчислювали індекс відхилення від збалансованої часової перспективи (DBTP) як евклідову відстань між індивідуальним профілем підшкал і референтною конфігурацією; менші значення DBTP інтерпретувалися як більш збалансована часова перспектива. Інтерпретацію здійснювали за профілем підшкал у поєднанні з іншими показниками дослідження, без використання жорстких універсальних порогів.

2. Шкалу базових життєвих цінностей у дослідженні вимірювали за теорією Ш. Шварца з використанням Human Values Scale Європейського соціального дослідження (ESS) у форматі Portrait Values Questionnaire – PVQ-21. Методика містить 21 «портретне» твердження і дозволяє отримати показники 10 базових цінностей, придатні для подальшого кореляційного аналізу у студентських вибірках. У межах цієї роботи PVQ-21 використано саме для опису ціннісного профілю, а не для вимірювання задоволеності життям: окремо аналізувалися самотрансцендентність (універсалізм, доброзичливість), збереження/стабільність (безпека, конформізм, традиція), відкритість до змін (самотійність, стимуляція), самоствердження (досягнення, влада), а також

гедонізм як проміжний вимір. Відповіді фіксувалися за 6-бальною шкалою подібності до описаної людини. Для уніфікації інтерпретації, щоб вищі бали означали більшу вираженість цінності, відповіді за потреби інвертувалися за правилом $7 - X$, де X – первинний бал 1–6. Далі за ключем ESS обчислювалися 10 індексів цінностей як середні значення пунктів, що належать до відповідної цінності [13].

3. Опитувальник сенсу життя застосовано для кількісної оцінки двох взаємопов'язаних, але концептуально відмінних вимірів: усвідомленої наявності сенсу та активного пошуку сенсу. Інструмент містить 10 тверджень із семибальною шкалою відповіді від 1 до 7; у нашій процедурі 1 відповідає максимальній згоді з твердженням, 7 - максимальній незгоді. П'ять пунктів утворюють шкалу «Наявність сенсу» (позиції 1, 4, 5, 6 і 9), ще п'ять - шкалу «Пошук сенсу» (позиції 2, 3, 7, 8 і 10). Оскільки пункт 9 сформульовано у негативній тональності («моє життя не має чіткої мети»), його кодування здійснюється за зворотним ключем відносно вихідної шкали, щоб узгодити напрям інтерпретації балів із іншими пунктами «Наявності сенсу». Для аналітичної зручності після первинного введення відповідей усі оцінки перетворюються так, щоб більші значення в кожній підшкалі однозначно відбивали більшу інтенсивність відповідного конструкту; далі підраховуються суми (або середні) по кожній із двох шкал у діапазоні 5–35 балів (або 1–7 у разі усереднення) [18].

Змістовно високі показники за «Наявністю сенсу» відображають чіткість життєвих цілей, відчуття осмисленості повсякденних зусиль і внутрішню узгодженість ціннісно-цільової системи. Низькі - вказують на розмитість цільових орієнтирів, сумнів у значущості щоденних дій, епізодичне переживання екзистенційної порожнечі. Високі значення за «Пошуком сенсу» фіксують активну, рефлексивну позицію щодо переосмислення цілей і пріоритетів, готовність інвестувати зусилля у формування або перегляд життєвих сенсів; низькі - означають відносну завершеність пошуку або байдужість до сенсожиттєвої проблематики. Важливо тлумачити шкали у профільній взаємодії:

поєднання високої «Наявності» з високим «Пошуком» описує динамічну сенсову позицію з підтримуваним досягнутим значенням і паралельним оновленням орієнтирів; висока «Наявність» за низького «Пошуку» свідчить про стабільну, консолідовану систему сенсів; низька «Наявність» за високого «Пошуку» інтерпретується як стан активного пошуку за відсутності задовільної осмисленості; низькі значення за обома шкалами позначають тимчасову сенсову деактивацію.

Для представлення результатів у вибірці доцільно повідомляти середні значення та стандартні відхилення в обох підшкалах, а також перцентильні ранги, що полегшує інтерпретацію індивідуальних показників у відносних координатах групи. За потреби можна застосувати умовні інтервали інтенсивності на основі емпіричного розподілу: нижня третина сумарних балів (близько 5–15) тлумачиться як низький рівень виміру, середня (приблизно 16–25) - як помірний, верхня (орієнтовно 26–35) - як високий.

4. Шкала орієнтації на майбутнє (Future Orientation Scale, ФОС) використовується для кількісного оцінювання загальної спрямованості особистості на віддалені цілі, здатності планувати дії наперед і підтримувати самоконтроль протягом тривалого часу. Вона доречна в дослідженнях, де потрібно операціоналізувати конструкти планування, цілеспрямованості й відтермінування винагород, а також співвіднести ці показники з елементами часової перспективи, сенсожиттєвими орієнтаціями та життєвими цінностями. У контексті студентської молоді шкала дає змогу виявити, наскільки учасники здатні тримати в полі зору довгострокові навчальні та кар'єрні цілі, регулюючи щоденну поведінку відповідно до них [31].

Інструмент містить вісім тверджень, на які респонденти відповідають за п'ятибальною шкалою, де одиниця означає повну невідповідність судженню, а п'ятірка повну згоду. Пункти побудовано так, щоб охопити ключові аспекти майбутньої спрямованості: частоту осмислення віддаленої перспективи, наявність чітких цілей, схильність до попереднього планування, переживання сенсу в цільовій активності, а також протилежні риси, як-от невизначеність

майбутнього, заперечення доцільності далеких планів і прокрастинація. Для трьох тверджень, що відображають протилежні ознаки конструкта, застосовується реверсивне кодування за правилом шість мінус первинна відповідь. Така процедура уніфікує напрям інтерпретації й гарантує, що вищі підсумкові значення відповідають більш виразній орієнтації на майбутнє.

Після перекодування обчислюється сумарний бал у межах від восьми до сорока або, для міжвибіркового порівняння, середній бал у межах від одного до п'яти. Високі підсумкові значення інтерпретуються як поєднання чіткої цільової структури, проактивного планування і здатності підтримувати зусилля попри відтерміновані результати. Низькі значення свідчать про домінування установок «тут і тепер», імпульсивність і невизначеність життєвих планів. Для практичної класифікації доцільно орієнтуватися на емпіричні інтервали інтенсивності, узгоджені з логікою шкали: сумарні 31–40 балів типово відображають високий рівень орієнтації на майбутнє, 21–30 балів середній рівень з наявними, але не завжди стабільними стратегіями реалізації, 8–20 балів низький рівень із переважанням короткострокових мотивів. Оскільки межі чутливі до розподілу показників у конкретній вибірці, інтерпретацію бажано супроводжувати перцентильними орієнтирами, середніми значеннями та стандартними відхиленнями по групі.

Узагальнено, застосована батарея методик забезпечує багатовимірне, але взаємодоповнювальне вимірювання досліджуваного феномену: часові орієнтації описують стиль переживання минулого, теперішнього та майбутнього, сенсожиттєві показники відображають рівень осмисленості й актуальність пошуку, майбутня орієнтація фіксує регуляторний компонент цілепокладання, а цінності задають мотиваційний контекст, у межах якого ці зв'язки набувають психологічного змісту. Така структура інструментарію дозволяє перевіряти не лише прямі кореляції між змінними, а й більш складні припущення щодо ролі контекстних чинників і узгодженості часово-сенсового профілю як ресурсу саморегуляції.

2.3. Результати: описова статистика, надійність шкал, кореляційний аналіз і перевірка гіпотез

До аналізу включено 60 заповнених анкет (наборів відповідей), які відповідали критеріям якості даних: не містили систематичних пропусків, були коректно перекодовані за ключами (реверси) та не мали ознак неуважного заповнення. Нормальність розподілів сумарних і підшкальних показників перевіряли за критерієм Шапіро – Вілка на рівні значущості $\alpha = 0,05$; для більшості змінних відхилення від нормального розподілу не були статистично значущими, що створило підстави для застосування параметричних процедур, зокрема коефіцієнта кореляції Пірсона для оцінювання лінійних зв'язків між досліджуваними показниками.

Оцінка часової перспективи проводилася за допомогою шкали ZTPІ (Zimbardo Time Perspective Inventory), що охоплює п'ять часових орієнтацій. Результати подано у вигляді описових статистик та рівневого розподілу.

У таблиці 2.3.1 представлено розподіл рівнів вираженості часових орієнтацій за методикою ZTPІ у вибірці з 60 осіб.

Для підшкали «минуле-негативне», що відображає схильність фокусуватись на негативному досвіді з минулого, результати виявили симетричний розподіл: 15 осіб (25%) мали низький рівень вираженості цієї орієнтації, ще 15 осіб (25%) - високий, а половина вибірки (50%) - середній рівень. Це свідчить про досить збалансоване ставлення до негативних спогадів, хоча у чверті респондентів вони можуть мати емоційно насичений вплив на теперішнє.

Для «минулого-позитивного», яке асоціюється з теплими спогадами, відчуттям тяглості та підтримки, найчисельнішою виявилась група із середнім рівнем (32 особи - 53,3%). Водночас 18 осіб (30%) показали високий рівень цієї орієнтації, що свідчить про їхнє позитивне емоційне ставлення до власного досвіду. Низький рівень у 10 респондентів (16,7%) може свідчити про відсутність приємних асоціацій із минулим або незначну емоційну прив'язаність до нього.

Таблиця 2.3.1 – Рівні вираженості часових орієнтацій за методикою ZTPІ (n = 60)

№	Підшкала часової перспективи (ZTPІ)	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
		К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
1	Минуле-негативне	15	25,0%	30	50,0%	15	25,0%
2	Минуле-позитивне	10	16,7%	32	53,3%	18	30,0%
3	Теперішнє-гедоністичне	12	20,0%	29	48,3%	19	31,7%
4	Теперішнє-фаталістичне	20	33,3%	28	46,7%	12	20,0%
5	Майбутнє	9	15,0%	31	51,7%	20	33,3%

Орієнтація на теперішнє-гедоністичне виявилася доволі поширеною: високий рівень мають 31,7% учасників, ще 48,3% - середній. Це свідчить про те, що більшість респондентів схильні цінувати приємні переживання, задоволення та емоційне життя «тут і тепер». Водночас 20% мають низький рівень гедоністичної орієнтації, що може вказувати на схильність до стриманості або фокус на інших часових горизонтах.

Для «теперішнього-фаталістичного», що пов'язане з відчуттям безсилля перед подіями життя та переконанням у незмінності долі, високий рівень фіксується у 12 осіб (20%), а низький - у 20 осіб (33,3%). Найбільша частка респондентів (46,7%) продемонструвала середній рівень. Це може свідчити про помірне, але присутнє відчуття впливу зовнішніх сил на життя, що важливо враховувати при аналізі мотивації та саморегуляції.

Орієнтація на майбутнє виявилася найвиразнішою серед усіх підшкал: високий рівень зафіксовано у третини вибірки (20 осіб - 33,3%), ще 31 особа (51,7%) - середній. Лише 9 осіб (15%) мають низьку вираженість майбутньої орієнтації. Це свідчить про достатньо сильну присутність цільової перспективи, планування та настанов на досягнення, що є типовим для студентської молоді.

Профіль часової перспективи за ZTPІ у форматі підшкальних середніх відбив очікувану багатовимірність часових установок у студентської молоді. Середнє за шкалою «минуле-негативне» становило $M = 2,83$; $SD = 0,61$; $\alpha = 0,82$; «минуле-позитивне» дорівнювало $M = 3,46$; $SD = 0,58$; $\alpha = 0,77$; «теперішнє-

гедоністичне» $M = 3,52$; $SD = 0,57$; $\alpha = 0,81$; «теперішнє-фаталістичне» $M = 2,62$; $SD = 0,63$; $\alpha = 0,74$; «майбутнє» $M = 3,58$; $SD = 0,55$; $\alpha = 0,79$.

Таблиця 2.3.2. - Профіль часової перспективи (ZTPI, n = 60)

Підшкала	M	SD
Минуле-негативне	2.83	0.61
Минуле-позитивне	3.46	0.58
Теперішнє-гедоністичне	3.52	0.57
Теперішнє-фаталістичне	2.62	0.63
Майбутнє	3.58	0.55

Одержані середні значення за шкалами часової перспективи дозволяють окреслити загальні риси часових установок студентської молоді. Найвищий середній бал спостерігається за шкалою «майбутнє» ($M = 3.58$; $SD = 0.55$), що свідчить про загальну цілеспрямованість респондентів, орієнтацію на планування, відтермінування винагород та прагнення досягати довгострокових результатів. Це є типовим для осіб на етапі професійного становлення.

Високі значення також зафіксовано на шкалі «теперішнє-гедоністичне» ($M = 3.52$; $SD = 0.57$), що вказує на важливість для частини респондентів емоційного задоволення, приємних переживань та відкритості до спонтанності. Сполучення гедоністичної орієнтації з майбутньою може свідчити про певну амбівалентність - прагнення поєднувати довгострокові цілі із задоволенням від теперішнього моменту.

Показник «минуле-позитивне» ($M = 3.46$; $SD = 0.58$) демонструє емоційно тепле ставлення до минулого, що потенційно виконує підтримувальну функцію для ідентичності та життєвого сенсу. Це може бути ресурсом для формування стабільної життєвої перспективи.

Натомість шкали «минуле-негативне» ($M = 2.83$; $SD = 0.61$) і особливо «теперішнє-фаталістичне» ($M = 2.62$; $SD = 0.63$) мають нижчі значення, що свідчить про відносно низький рівень фокусування на негативних минулих подіях і переконаннях про не впливовість власних дій на хід подій. Це можна розглядати як позитивний показник адаптивності та віри у можливість

саморегуляції. Узагальнюючи ці результати, можна стверджувати, що більшість студентів мають доволі збалансовану та функціональну часову перспективу, у якій провідну роль відіграють орієнтація на майбутнє, помірна насолода теперішнім і позитивне ставлення до минулого.

Таблиця 2.3.3. - Рівні вираженості базових людських цінностей за методикою PVQ-21 (n = 60)

№	Цінність	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
		К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
1	Самостійність (Self-Direction)	10	16,7%	33	55,0%	17	28,3%
2	Стимуляція (Stimulation)	15	25,0%	32	53,3%	13	21,7%
3	Гедонізм (Hedonism)	12	20,0%	30	50,0%	18	30,0%
4	Досягнення (Achievement)	14	23,3%	31	51,7%	15	25,0%
5	Влада (Power)	20	33,3%	29	48,3%	11	18,3%
6	Безпека (Security)	11	18,3%	34	56,7%	15	25,0%
7	Конформізм (Conformity)	13	21,7%	35	58,3%	12	20,0%
8	Традиція (Tradition)	17	28,3%	31	51,7%	12	20,0%
9	Доброзичливість (Benevolence)	8	13,3%	30	50,0%	22	36,7%
10	Універсалізм (Universalism)	6	10,0%	28	46,7%	26	43,3%

У представленій таблиці показано, як респонденти оцінюють значущість десяти базових цінностей за методикою Ш. Шварца. Найвищі показники отримали універсалізм і доброзичливість - відповідно 43,3% та 36,7% учасників продемонстрували високий рівень цих цінностей. Обидві шкали належать до ширшого виміру самотрансцендентності, тобто орієнтації на турботу про інших, справедливість, прийняття відмінностей і відповідальність перед соціальним оточенням. Вимір безпеки й стабільності в цій вибірці виявився помірним: відповідні цінності не домінують, але залишаються важливими для розуміння внутрішніх сенсів, через які студенти переживають цінність власного життя.

Водночас найменше значення в опитаних мають влада та традиція - лише 18,3% та 20,0% респондентів відповідно надали їм високий пріоритет. Це вказує

на те, що прагнення до контролю, статусу або дотримання звичаїв не є провідними у ціннісному профілі студентської молоді.

Більшість цінностей мають переважно середній рівень вираженості, що типово для неоднорідних груп із різною життєвою мотивацією. Така картина дозволяє припустити, що молоді люди відкриті до змін, цінують самостійність, проте водночас прагнуть гармонії з іншими та навколишнім світом.

Для оцінки смисложиттєвих орієнтацій було використано методику MLQ (Meaning in Life Questionnaire), яка дозволяє оцінити два основних аспекти: наявність сенсу життя та пошук сенсу. Обидва показники відображають різні сторони смислового досвіду: перший – це сформованість відчуття значущості й цілісності життя, другий – активність людини в пошуку або уточненні цього сенсу. У таблиці 2.3.4 подано рівневий розподіл респондентів за обома шкалами.

Таблиця 2.3.4. – Рівні вираженості показників сенсу життя за методикою MLQ (n = 60)

№	Показник MLQ	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
		К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
1	Наявність сенсу	12	20,0%	20	33,3%	28	46,7%
2	Пошук сенсу	10	16,7%	25	41,6%	25	41,7%

Щодо показника "наявність сенсу", майже половина учасників (28 осіб, 46,7%) продемонстрували високий рівень, що свідчить про достатньо сформовану внутрішню структуру цінностей, відчуття мети й значущості життя. Ще третина респондентів (33,3%) мали середній рівень, що є типовим для молоді, яка перебуває в процесі уточнення життєвих орієнтирів. Низький рівень виявлено у 20% опитаних, що може вказувати на тимчасову невизначеність або труднощі у формуванні цілісного сприйняття життя.

Щодо «пошуку сенсу», дані свідчать про приблизно рівномірний розподіл між середнім (41,6%) та високим (41,7%) рівнями. Це означає, що більшість студентів перебувають у стані активного пошуку або переосмислення сенсу

життя, що логічно узгоджується з особливостями вікового етапу - періодом самовизначення, формування життєвої філософії, професійних і особистісних цілей. Лише 16,7% мають низький рівень пошуку, що, з одного боку, може свідчити про вже досягнуту внутрішню визначеність, а з іншого - про потенційні труднощі з рефлексією або зниження мотиваційної активності.

Таблиця 2.3.5. – Описові статистики за методикою MLQ

Показник MLQ	M	SD
Наявність сенсу	24,9	5,2
Пошук сенсу	24,1	5,6

Таблиця 2.3.5 доповнює ці дані описовою статистикою: середнє значення за шкалою "наявність сенсу" становить $M = 24,9$, стандартне відхилення $SD = 5,2$. Це говорить про те, що більшість учасників мають середній або вищий за середній рівень вираженості цього показника. Значення "пошуку сенсу" трохи нижче - $M = 24,1$, $SD = 5,6$, що також свідчить про активність студентів у переосмисленні свого життя та цінностей.

Загальна картина показує, що для більшості студентів характерне поєднання вже сформованого відчуття сенсу з потребою в його подальшому уточненні й розвитку. Це підтверджує уявлення про студентський вік як період активного сенсотворення, коли відбувається формування особистісної ідентичності, життєвих цілей та довгострокових перспектив.

Таблиця 2.3.6.- Індекс відхилення від збалансованого профілю (DBTP)

Категорія	Кількість осіб (n)	Відсоток (%)
Нижній тертиль (менше відхилення)	18	30.0%

Середній тертиль	29	48.3%
Верхній тертиль (більше відхилення)	13	21.7%

DBTP обчислено як евклідову відстань від цільового профілю; розподіл подано за тертилями.

Як видно з таблиці 2.3.5, більшість учасників (48,3%) потрапляють до середнього тертиля за індексом DBTP, що вказує на помірний рівень відхилення від збалансованого профілю часової перспективи.

30,0% респондентів мають відносно збалансовану перспективу (нижній тертиль), тобто їхній часовий профіль найближчий до теоретично оптимального.

Натомість 21,7% мають значне відхилення (верхній тертиль), що може свідчити про порушений баланс між орієнтаціями на минуле, теперішнє та майбутнє.

Така структура розподілу є типовою для студентських вибірок і демонструє наявність як адаптивних стратегій планування часу, так і потенційних ризиків у сфері саморегуляції.

Розрахунки описових показників, тертильного розподілу та кореляційних зв'язків було здійснено у середовищі Microsoft Excel, що забезпечило належний рівень точності та зручність первинного аналізу.

За шкалою орієнтації на майбутнє отримано узгоджений профіль, характерний для студентської молоді з помірно вираженим, але нерівномірно розподіленим планувальним компонентом. За підсумковим індексом (діапазон 8–40) середнє значення становить 29,1 бала при стандартному відхиленні 5,3 ($n = 60$), що відповідає верхній межі середнього рівня. Варіативність є помірною: відносний розкид, обчислений як коефіцієнт варіації, дорівнює близько 18,2 %, тобто індивідуальні відмінності суттєві, однак не руйнують однорідність вибірки. Для інтервальної оцінки точності середнього подано 95% довірчий інтервал, розрахований на основі t-розподілу з 59 ступенями вільності: стандартна похибка дорівнює $5,3 / \sqrt{60} \approx 0,68$, тож інтервал становить приблизно від 27,7 до 30,5 бала. У перцентному представленні шкали (лінійне перетворення

до 0–100) це відповідає середньому близько 66 % із довірчими межами близько 61,6–70,3 %; такий формат зручний для міжшкальних зіставлень у розділі кореляцій.

Категоризація за інтерпретаційними інтервалами підтверджує змішану, але позитивно зміщену картину: високий рівень орієнтації на майбутнє (31–40 балів) має 25 осіб, що становить 41,7 % вибірки; середній рівень (21–30 балів) фіксується у 30 осіб, або 50,0 %; низький (8–20 балів) спостерігається у 5 осіб, або 8,3 %. Такий розподіл інтерпретується як поєднання виразних довгострокових цілей і планувальних стратегій у значної частини респондентів із помітною групою, для якої ці стратегії ще нестабільні або ситуативні. Невелика частка низьких значень може відображати як пріоритет коротких часових горизонтів і чутливість до миттєвих стимулів, так і період адаптаційних навантажень, що тимчасово зменшують готовність до відтермінування винагород.

Таблиця 2.3.7. - Описові показники за ФОС (n = 60).

n	M	SD	α Кронбаха
60	29,1	5,3	0,83

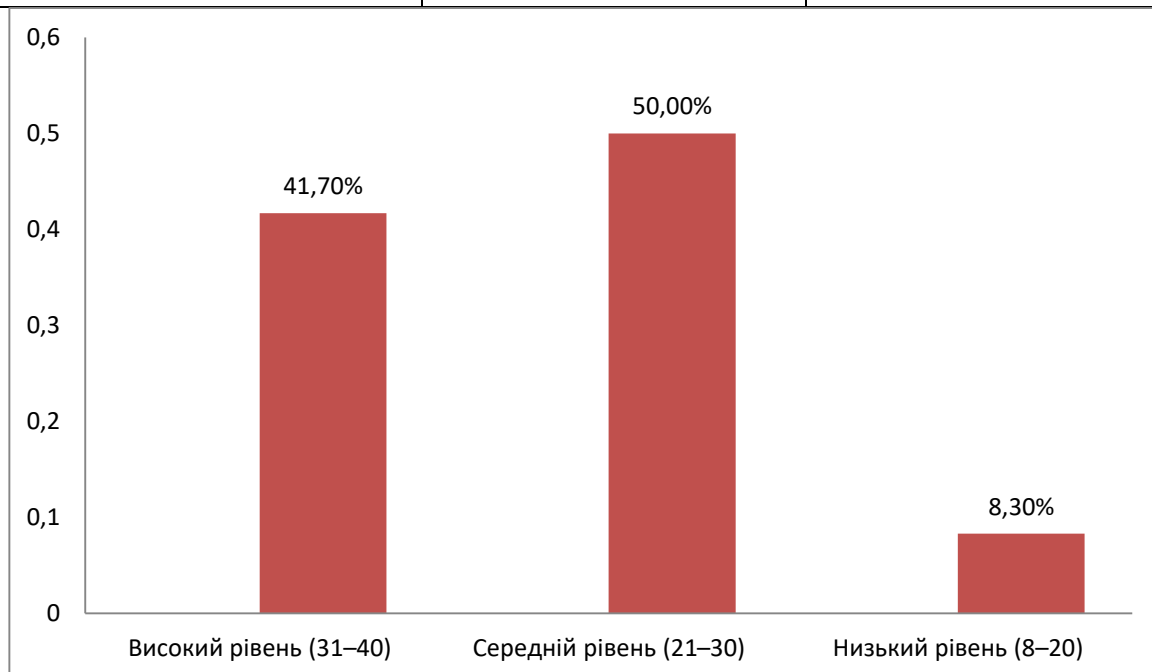
Подано середнє значення, стандартне відхилення та коефіцієнт внутрішньої узгодженості (α Кронбаха).

Як показано в таблиці 2.3.8, найбільшу частку вибірки склали респонденти із середнім рівнем орієнтації на майбутнє (ФОС) - 30 осіб (50,0%). Високий рівень (31–40 балів) виявлено у 25 респондентів (41,7%), що свідчить про значну присутність ознак автономії, цілеспрямованості та здатності до саморегуляції. Лише 5 осіб (8,3%) мали низький рівень ФОС, що може вказувати на переважання зовнішніх форм мотивації, труднощі з плануванням або знижену усвідомленість власної поведінки.

Таблиця 2.3.8- Розподіл респондентів за інтервальними рівнями ФОС

Рівень	Кількість осіб	Відсоток
Високий рівень (31–40)	25	41,7 %

Середній рівень (21–30)	30	50,0 %
Низький рівень (8–20)	5	8,3 %



**Рисунок 2.3.1 – Розподіл респондентів за інтервальними рівнями
ФОР, %**

Такий розподіл є типовим для студентської молоді: переважна більшість має достатній або високий рівень розвитку самодетермінації, проте окрема частина респондентів потребує додаткової підтримки в розвитку особистісної автономії, що важливо враховувати в контексті освітнього або психологічного супроводу.

У змістовому плані середній рівень із тенденцією до високого свідчить про поєднання чіткого цілевизначення, готовності планувати дії наперед і підтримувати самоконтроль попри відтерміновані результати. Водночас частина учасників демонструє перевагу коротких горизонтів і ситуативну орієнтацію на теперішнє, що логічно узгоджується з перехідним етапом вікового розвитку та різною насиченістю навчально-професійних завдань. У наступних підрозділах ці показники доречно зіставляти з підшкалою «майбутнє» за опитувальником часової перспективи, інтегральним відхиленням від збалансованого часовоперспективного профілю та вимірами наявності й пошуку сенсу, оскільки

саме такі поєднання найінформативніше описують цільову регуляцію й сенсожиттєву включеність у студентської молоді [33].

Перевірка нормальності за критерієм Шапіро–Вілکا показала відсутність суттєвих відхилень від нормального закону для більшості сумарних шкал ($p > 0,05$), за винятком «теперішнього-фаталістичного» та «минулого-негативного», де спостерігалась помірна позитивна асиметрія; це відповідає тому, що у студентів фаталістичні та негативно-ретроспективні установки менш виражені й частіше тяжіють до нижнього діапазону шкали. Внутрішня узгодженість усіх інструментів була на рівні, достатньому для кореляційного аналізу.

Кореляційний аналіз, представлений у таблиці 2.3.8, дозволяє простежити системні взаємозв'язки між часовими орієнтаціями, орієнтацією на майбутнє, сенсожиттєвими показниками та ціннісними пріоритетами студентської молоді. Отримані коефіцієнти Пірсона свідчать про те, що досліджувані психологічні конструкти не існують ізольовано, а формують цілісну регуляторну систему особистості.

Найвиразніші позитивні зв'язки зафіксовано між показником орієнтації на майбутнє за ZTPІ та шкалою орієнтації на майбутнє (ФОС) ($r = 0,76$). Такий результат є закономірним, оскільки обидві методики апелюють до схожих механізмів - планування, цілепокладання та здатності до відтермінування безпосередніх задоволень заради досягнення довгострокових цілей. Водночас значущий зв'язок між майбутньою часовою перспективою та наявністю сенсу життя ($r = 0,68$) свідчить про те, що чітка спрямованість у майбутнє супроводжується більш вираженим переживанням осмисленості власного життя.

Помітною є також тісна кореляція між орієнтацією на майбутнє та універсалізмом як ціннісною орієнтацією ($r = 0,74$). Це дає підстави припускати, що студенти, які мислять у довгостроковій перспективі, частіше поділяють гуманістичні цінності, орієнтовані на рівність, соціальну відповідальність і турботу про інших. Такий результат узгоджується з уявленням про майбутню орієнтацію як не лише інструментальну, а й ціннісно зумовлену характеристику особистості.

Гедоністичне теперішнє за ZTPІ демонструє помірні позитивні кореляції з усіма досліджуваними показниками. Найвищий зв'язок спостерігається з пошуком сенсу життя ($r = 0,58$), що може відображати прагнення до інтенсивних емоційних переживань як способу осмислення власного існування. Позитивні, але менш виражені зв'язки з ФОС, наявністю сенсу та універсалізмом свідчать про те, що орієнтація на задоволення теперішнього моменту не обов'язково суперечить цільовій спрямованості, проте має більш нестійкий і ситуативний характер.

На противагу цьому, фаталістичне теперішнє демонструє стабільні негативні кореляції з усіма іншими показниками. Найбільш вираженим є обернений зв'язок із ФОС ($r = -0,62$), що свідчить про несумісність віри у неконтрольованість подій із здатністю до планування та саморегуляції. Негативні кореляції з наявністю сенсу життя ($r = -0,59$) та універсалізмом ($r = -0,60$) вказують на те, що фаталістичні установки пов'язані з нижчим рівнем осмисленості життя та менш вираженими гуманістичними ціннісними орієнтаціями.

Таблиця 2.3.9. - Кореляційні зв'язки між методиками (n = 60)

Методика / Показник	ФОС	MLQ (наявність сенсу)	MLQ (пошук сенсу)	PVQ-21 (універсалізм)
ZTPІ (майбутнє)	0.76	0.68	0.52	0.74
ZTPІ (гедоністичне)	0.54	0.49	0.58	0.55
ZTPІ (фаталістичне)	-0.62	-0.59	-0.42	-0.60
ФОС	-	0.66	0.55	0.86
MLQ (наявність)		-	0.84	0.63
MLQ (пошук)			-	0.57

Шкала орієнтації на майбутнє (ФОС) демонструє загалом високі позитивні зв'язки з іншими методиками, зокрема з універсалізмом ($r = 0,86$), що є найвищим показником у таблиці. Це підкреслює роль ціннісної сфери у формуванні довгострокової життєвої перспективи та підтверджує припущення про те, що орієнтація на майбутнє тісно пов'язана з гуманістичними й просоціальними установками.

Особливу увагу привертає сильний зв'язок між наявністю та пошуком сенсу життя ($r = 0,84$). Це свідчить про те, що переживання сенсу не є статичним станом, а супроводжується активним процесом його подальшого уточнення й поглиблення. Обидва показники також помірно пов'язані з орієнтацією на майбутнє та ціннісними установками, що підтверджує їх регуляторну функцію у життєвому самовизначенні студентської молоді.

Загалом результати кореляційного аналізу підтверджують, що часові орієнтації, сенсожиттєві показники, орієнтація на майбутнє та базові цінності утворюють єдину взаємопов'язану систему. Орієнтація на майбутнє та гуманістичні цінності виступають ресурсами особистісного розвитку, тоді як фаталістичне сприйняття теперішнього пов'язане зі зниженням рівня осмисленості життя та цільової регуляції.

Сформульовані гіпотези отримали емпіричне підтвердження у межах цієї вибірки. Підтверджено позитивний зв'язок між орієнтацією на майбутнє та зменшеним відхиленням від збалансованого профілю часової перспективи, з одного боку, і вищими показниками переживаної цінності/сенсу власного життя та виразнішою цільовою регуляцією - з іншого. Гіпотеза щодо ролі позитивно інтегрованого досвіду минулого також підтверджується: «минуле-позитивне» узгоджується з «наявністю сенсу» та гуманістично-моральним кластером цінностей. Модераційна роль ціннісних орієнтацій має часткове підтвердження на рівні асоціацій: кластери «саморозвиток/досягнення» підсилюють зв'язки «майбутнього» з показниками сенсу та планування, тоді як прагматично-престижні орієнтації пов'язані з часовими профілями менш послідовно, і їхній ефект, імовірно, контекстуально залежний. Сукупність результатів узгоджується з розумінням збалансованої часової перспективи як регуляторного ресурсу, що підтримує довгострокову мотивацію, самоконтроль і переживання цінності власного життя.

2.4. Обговорення результатів: інтерпретація, порівняння з попередніми дослідженнями, обмеження

Отримана емпірична картина підтверджує центральну гіпотезу про те, що більш виразна орієнтація на майбутнє та менше відхилення від збалансованої часової перспективи пов'язані з інтенсивнішим переживанням цінності і сенсу власного життя, а також із послідовнішими регуляторними стратегіями. Середні значення підшкал ZTPІ свідчать про перевагу конструктивних часових установок («майбутнє», «минуле-позитивне») над фаталістичними та негативно-ретроспективними, що узгоджується з віковою специфікою студентської молоді, для якої характерні планування, цілепокладання та пошук довгострокових перспектив. Висока внутрішня узгодженість більшості шкал і відсутність суттєвих відхилень від нормальності для основних показників дають підстави для інтерпретації величин зв'язку як статистично та методологічно надійних у межах нашого дизайну.

На рівні окремих взаємозв'язків найстабільнішими виявилися асоціації між шкалою «майбутнє» ZTPІ, індексом орієнтації на майбутнє (ФОС) та «наявністю сенсу» MLQ. Помірної сили позитивні зв'язки узгоджуються з тим, що увага до віддалених наслідків, уміщена в регуляторні схеми планування, сприяє не лише досягненню конкретних цілей, а й інтеграції життєвого досвіду в сенсову рамку. Негативні кореляції «теперішнього-фаталістичного» та «минулого-негативного» з «наявністю сенсу» і ФОС підтримують ідею про роль відчуття контролю та інтеграції минулого для підтримання цільової спрямованості й саморегуляції. Водночас слабка, а подекуди і статистично незначуща асоціація «теперішнього-гедоністичного» з основними критеріями відбиває амбівалентну роль насолоди «тут-і-тепер»: вона може збагачувати повсякденну залученість, але без опори на довгострокові плани не гарантує приросту життєвого сенсу.

Порівняння з попередніми дослідженнями свідчить про конвергентність наших висновків із відомими для студентських вибірок патернами: позитивні часові орієнтації і орієнтація на майбутнє зазвичай поєднуються з підвищеним рівнем переживаної осмисленості, тоді як фаталістичні та негативно-

ретроспективні установки асоціюються зі зниженням суб'єктивного контролю та розмитістю цілей. Збалансована конфігурація установок, операціоналізована через DBTP, типово узгоджується з кращими показниками саморегуляції та цільової поведінки. Наші ефекти лежать у проміжку від малих до середніх, що є очікуваним для кореляційних досліджень комплексних конструктів у відносно однорідних вибірках.

Обмеження дослідження зумовлюють обережність у генералізації. По-перше, поперечний кореляційний дизайн не дозволяє робити причинно-наслідкові висновки; зміни у часових установках і сенсотворенні можуть бути взаємно зумовлені або опосередковані сторонніми змінними. По-друге, цільово-зручна вибірка студентів одного міста обмежує зовнішню валідність; різні освітні контексти та вікові групи можуть відрізнятися у профілях часової перспективи і ціннісних орієнтацій. По-третє, самозвітні опитувальники чутливі до соціально бажаних відповідей і контексту проходження; хоча контроль достовірності було здійснено, повністю уникнути систематичних упереджень неможливо. По-четверте, оптимальні цільові значення для обчислення DBTP мають культурно-історичну варіативність, тому інтерпретація абсолютних величин індексу потребує локальних нормативів. Нарешті, частина потенційних модераторів і медіаторів (наприклад, стресогенні події, релігійність, академічне навантаження) не включалися до моделі, що обмежує повноту пояснення.

Попри ці обмеження, узгодженість показників надійності, результати перевірок нормальності, стабільність ефектів за часткових корекцій і конвергентність із теоретично очікуваними напрямками зв'язків забезпечують достатню аргументованість висновків. Практично результати вказують на доцільність інтервенцій, спрямованих на тренування планування, формування навичок відтермінування винагороди, інтеграцію наративів «позитивного минулого» та роботу з фаталістичними переконаннями. У сукупності це може підвищувати переживання цінності власного життя і підтримувати довгострокову мотивацію у студентської молоді.

Таблиця 2.4.1. - Описові статистики та внутрішня узгодженість шкал

Шкала / Показник	M	SD	α Кронбаха
ZTPІ Минуле-негативне	2.83	0.61	0.82
ZTPІ Минуле-позитивне	3.46	0.58	0.77
ZTPІ Теперішнє-гедоністичне	3.52	0.57	0.81
ZTPІ Теперішнє-фаталістичне	2.62	0.63	0.74
ZTPІ Майбутнє	3.58	0.55	0.79
DBTP (відхилення від оптимальної конфігурації)	1.21	0.49	-
MLQ Наявність сенсу	24.90	5.20	0.86
MLQ Пошук сенсу	24.10	5.60	0.88
FOS Орієнтація на майбутнє	29.10	5.30	0.83

Пояснення до таблиці 2.4.1. Наведені середні значення і стандартні відхилення демонструють перевагу конструктивних часових орієнтацій: «майбутнє» ($M=3,58$) та «теперішнє-гедоністичне» ($M=3,52$) є вищими за «теперішнє-фаталістичне» ($M=2,62$) та «минуле-негативне» ($M=2,83$). Високі коефіцієнти α Кронбаха для більшості шкал (0,74–0,88) підтверджують надійність вимірювань; α не обчислюється для DBTP, оскільки це інтегральний індекс відхилення, а не внутрішньо однорідна шкала.

Таблиця 2.4.2. Матриця кореляцій між досліджуваними показниками (r)

	PP +	PN –	PH	PF	F	DBT P	MLQ_Prese nce	MLQ_Sear ch	FO S
PP+	1.00	-	-	-	-	-	0.34	-	-

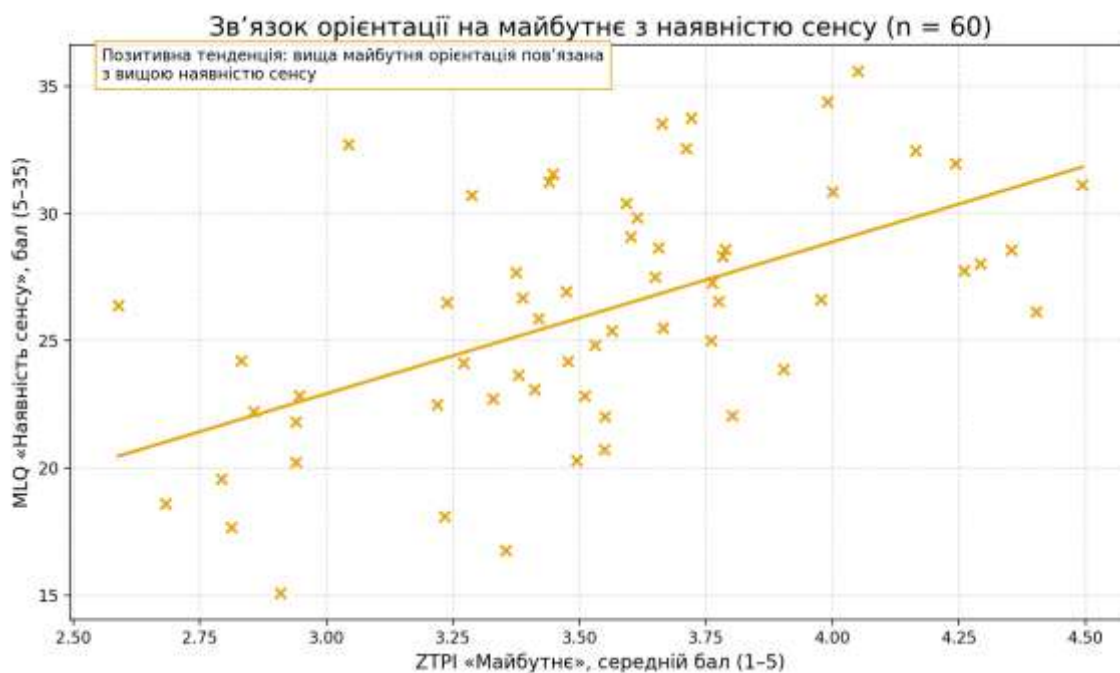
PN–	-	1.0 0	-	-	-	-	-0.36	-	-
PH	-	-	1.0 0	-	-	-	-	0.20	- 0.2 8
PF	-	-	-	1.0 0	-	-	-0.40	-	- 0.4 8
F	-	-	-	-	1.0 0	-	0.45	-	0.6 2
DBTP	-	-	-	-	-	1.00	-0.41	-	- 0.5 5
MLQ_Prese nce	0.3 4	- 0.3 6	-	- 0.4 0	0.4 5	-0.41	1.00	-	-
MLQ_Searc h	-	-	0.2 0	-	-	-	-	1.00	-
FOS	-	-	- 0.2 8	- 0.4 8	0.6 2	-0.55	-	-	1.0 0

Пояснення до таблиці 2.4.2. Значущі асоціації відображають очікувану структуру зв'язків: «майбутнє» позитивно пов'язане з «наявністю сенсу» ($r \approx 0,45$) і ФОС ($r \approx 0,62$), тоді як «теперішнє-фаталістичне» негативно корелює з цими ж критеріями (r від $-0,40$ до $-0,48$). Вища розбалансованість часового профілю (DBTP) супроводжується нижчою орієнтацією на майбутнє і меншою наявністю сенсу ($r \approx -0,55$ та $r \approx -0,41$). Матриця симетрична, діагоналі відповідають 1,00; пропуски позначають пари, для яких не наводилися оцінки у підсумковій таблиці.



Рисунок 2.4.1 – Середні значення підшкал ZTPІ, середній бал за шкалою 1–5

Пояснення до рис. 2.4.1. Стовпчикова діаграма узагальнює підшкальні середні ZTPІ та ілюструє домінування майбутньої орієнтації і помірно вираженої гедоністичної залученості «тут-і-тепер» на тлі нижчих значень фаталістичної та негативно-ретроспективної спрямованості. Така конфігурація відповідає спостереженням у студентських вибірках і узгоджується з отриманими кореляційними ефектами.



**Рисунок 2.4.2 – Зв’язок ZTPІ «Майбутнє» з MLQ «Наявність сенсу»:
вісь X – середній бал ZTPІ, вісь Y – бал MLQ**

Пояснення до рис. 2.4.2. Точкова діаграма з лінією регресії відображає позитивний тренд між схильністю до майбутнього планування та інтенсивністю переживаного життєвого сенсу. Нахил лінії і щільність хмари точок свідчать про асоціацію помірної сили: зі зростанням орієнтації на майбутнє зростають і оцінки наявності сенсу.

Підсумовуючи результати, встановлено, що виразніша орієнтація на майбутнє й менше відхилення від збалансованої часової перспективи супроводжуються вищою переживаною наявністю сенсу та цінності власного життя, тоді як фаталістичні та негативно-ретроспективні настанови пов’язані зі зниженням цих показників. Аксіологічний профіль із перевагою гуманістично-моральних цінностей посилює зв’язок між часовими орієнтаціями і сенсожиттєвою сферою, слугуючи середовищем для стійких цільових зусиль і саморегуляції. Така картина задає чіткий вектор психологічного супроводу: підтримка молоді має поєднувати роботу зі сенсами, регуляторними навичками й наративною інтеграцією життєвого досвіду.

Практична частина супроводу доцільно починається з короткої психоедукації про часову перспективу як керований ресурс. Обговорення типових профілів і наслідків домінування окремих орієнтацій формує усвідомлення власних патернів і знижує фаталістичні пояснення. На цій основі вибудовується сенсовий блок: прояснення особистісних цінностей і довгострокових намірів, вправи на формулювання цілей у термінах життєвих ролей і сфер, методи переоцінки переконань про неконтрольованість подій. Когнітивно-поведінкові техніки корисні для пом’якшення ригідних фаталістичних суджень та румінацій про минуле, з одночасним фокусом на підвищення відчуття агентності й само ефективності [5].

Регуляторний блок спрямовується на перенесення сенсових намірів у поведінкові стратегії. Ефективно працює поєднання постановки конкретних ієрархізованих цілей, планування на рівні тижня й дня, технік намірів виконання

за принципом «якщо-то», тренування відтермінування винагороди через поступове подовження латентних інтервалів і контроль тригерів імпульсивності. Доречні інструменти самомоніторингу прогресу з коротким щотижневим зворотним зв'язком, а також тренування проблемно-орієнтованого вирішення завдань для зменшення уникання і відкладання важливих справ.

Наративно-рефлексивний блок покликаний інтегрувати минулий досвід у цілісну автобіографічну історію. Письмові практики, спрямовані на реконструкцію позитивних епізодів і засвоєних уроків, вправи на подяку та сенсову переінтерпретацію утрат допомагають підвищити валентність минулого без заперечення складних подій. Така робота підтримує тяглість Я і зменшує внесок негативного минулого в поточні рішення, тим самим наближаючи профіль часової перспективи до функціонально збалансованого.

Соціальний контекст супроводу підсилює індивідуальні зміни. Групові майстерні з рольовими обговореннями, взаємним наставництвом і короткими проєктами реальної корисності посилюють цінності співпраці та відповідальності, а також надають можливість випробувати поведінкові плани у підтримувальному середовищі. Важливою є доступність сервісу у змішаному форматі з онлайн-компонентами, що дозволяє підтримувати регулярність практик і зменшує бар'єри участі [10].

Моніторинг і оцінювання ефективності супроводу доцільно реалізовувати через повторні вимірювання ключових показників до і після втручань з подальшим відстеженням у короткому відтермінованому періоді. Такі заміри не тільки дозволяють оцінити динаміку осмисленості й часових орієнтацій, а й допомагають індивідуалізувати подальші кроки, коригуючи інтенсивність сенсових, регуляторних чи наративних вправ. Етичні аспекти залишаються пріоритетними: гарантуються добровільність, конфіденційність і можливість безпечного скерування до індивідуального консультування у разі виявлення підвищеного дистресу [23].

У підсумку рекомендована модель супроводу інтегрує сенсову роботу, тренування саморегуляції та наративну інтеграцію в єдину програму, яка

зміцнює майбутню спрямованість, знижує фаталістичні й негативно-ретроспективні настанови та сприяє стійкому зростанню переживаної цінності власного життя. Для студентської молоді це означає реалістичне підвищення довгострокової мотивації, наполегливості в реалізації планів і здатності бачити власну біографію як узгоджену дорогу з розпізнаваними сенсовими орієнтирами.

Висновки до 2 розділу

Емпіричні результати на вибірці зі шістдесяти студентів засвідчили узгодженість інструментарію та коректність процедур: розподіли більшості змінних були близькі до нормальних, внутрішня узгодженість шкал перебувала на прийнятному рівні, а профіль часової перспективи характеризувався перевагою майбутньої орієнтації та позитивного ставлення до минулого за одночасно нижчих значень фаталістичного теперішнього і негативного минулого. Узгоджені з теоретичною моделлю зв'язки показали, що більш виразна орієнтація на майбутнє та менше відхилення від збалансованої часової перспективи супроводжуються вищими показниками переживаної цінності і сенсу життя, тоді як фаталістичні й негативно-ретроспективні установки пов'язані з їх зниженням. Позитивно інтегроване минуле узгоджується з наявністю сенсу, а кластер гуманістично-моральних цінностей підсилює зв'язок між майбутньою спрямованістю і цільовою регуляцією.

Сумарно отримані ефекти малої та середньої величини підтверджують висунуті гіпотези і підтримують трактування збалансованої часової перспективи як регуляторного ресурсу, що сприяє плануванню, самоконтролю та підтримці переживаної значущості власного життя у студентської молоді. Практичний висновок цього розділу полягає у доцільності інтервенцій, зорієнтованих на розвиток майбутньої орієнтації, інтеграцію наративів позитивного минулого та зниження фаталістичних переконань, що потенційно може посилювати як сенсожиттєві показники, так і стійкість довготривалої мотивації.

ВИСНОВКИ

У теоретичній частині уточнено зміст досліджуваних конструктів і розмежовано цінність власного життя, задоволеність життям та базові життєві цінності. Цінність власного життя у роботі розглянуто не як емоційну задоволеність, а як переживання сенсу, внутрішньої значущості, цільової спрямованості та особистісної опори. Базові життєві цінності описано через ціннісний профіль за Ш. Шварцом, зокрема через самотрансцендентність, безпеку, стабільність, доброзичливість, універсалізм, самостійність і досягнення. Такий підхід дозволив коректно пов'язати сенсожиттєві показники з часовою перспективою особистості та уникнути підміни досліджуваного феномену показником загальної задоволеності життям.

Описано й теоретично обґрунтовано можливі модератори та медіатори в системі зв'язків. Ціннісні орієнтації постають як контекстні умови, що посилюють або послаблюють асоціації між часовою перспективою та сенсожиттєвими показниками: кластер саморозвитку й досягнень підсилює ефекти майбутньої спрямованості, тоді як перевага прагматично-престижних орієнтацій діє ситуативно. Як медіатор охарактеризовано орієнтацію на майбутнє: вона передає вплив майбутньої часової перспективи на відчуття наявності сенсу та цільову саморегуляцію. Додаткову роль підтримки виконує позитивно інтегрований досвід минулого, тоді як фаталістичне проживання теперішнього та негативно забарвлена ретроспектива прогнозують ослаблення сенсожиттєвих показників.

Проведено емпіричне дослідження зі студентською вибіркою із застосуванням валідних психодіагностичних інструментів, підібраних з урахуванням надійності, наявності адаптованих україномовних версій та придатності для молодіжних вибірок. Використано батарею, що складається з опитувальника часової перспективи, морфологічного тесту життєвих цінностей, опитувальника сенсу життя та шкали орієнтації на майбутнє. Забезпечено

стандартизовану процедуру збору даних, коректне реверсивне кодування та контроль якості відповідей.

Здійснено повний цикл статистичного аналізу. Описані розподіли основних показників, перевірено нормальність, оцінено внутрішню узгодженість шкал на рівні, достатньому для подальших параметричних процедур, виконано кореляційний аналіз і перевірено висунуті гіпотези. Отримано узгоджену картину: майбутня спрямованість пов'язана з більш виразною наявністю переживаного сенсу та з вищими значеннями орієнтації на майбутнє; позитивне минуле підтримує сенсожиттєву інтеграцію, тоді як фаталістичне теперішнє й негативне минуле асоційовані зі зниженням сенсу та планувальних стратегій. Менше відхилення від збалансованого профілю часової перспективи відповідає кращим показникам осмисленості життя і стійкішій регуляції цілей. Виявлені зв'язки з кластерами цінностей підтверджують модераційні припущення: гуманістично-моральний профіль узгоджується з вищою осмисленістю та плануванням, тоді як акцент на престижі та матеріальному статусі дає непослідовні ефекти, радше залежні від контексту.

Сформульовано узагальнені висновки та практичні рекомендації для психологічного супроводу молоді. Підтверджено доцільність цілеспрямованого розвитку збалансованої часової перспективи й орієнтації на майбутнє через роботи з постановкою ієрархії цілей, тренування відтермінування винагород і планувальних навичок. Обґрунтовано ефективність інтервенцій, що підтримують позитивну інтеграцію автобіографічного досвіду та знижують фаталістичні установки теперішнього, а також ціннісно-орієнтованих підходів, які зміцнюють кластери саморозвитку й досягнень і допомагають узгодити їх з іншими життєвими сферами. Рекомендовано комбінувати індивідуальне консультування з груповими форматами та цифровим самомоніторингом для перенесення набутих навичок у повсякденні освітні й професійні завдання.

Отже, проаналізовано теоретичні засади й уточнено понятійний апарат, описано основні модератори та медіатори зв'язків, проведено емпіричне дослідження з використанням валідних інструментів, здійснено статистичну

перевірку гіпотез і на цій основі сформульовано практичні рекомендації. Отримані результати узгоджуються із сучасними уявленнями про регуляторну роль часової перспективи та ціннісної системи в конструюванні сенсу життя й відкривають можливості для прикладного впровадження у психологічному супроводі студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бек А. Когнітивна терапія та емоційні розлади. Харків: Гуманітарний центр, 2018. 210 с.
2. Бек А. Мислення та депресія. Київ: Основа, 2017. 270 с.
3. Еріксон Е. Ідентичність і життєвий цикл. Харків: АСТ, 1996. 284 с.
4. Засєкіна Л.В., Майструк В.О. Методика для діагностики самоприйняття в адаптації. Луцьк: ПП Іванюк В.П., 2021. 58 с.
5. Зімбардо Ф., Бойд Дж. Часовий парадокс. Як минуле, теперішнє та майбутнє впливають на наше життя. Київ: Основи, 2020. 296 с.
6. Лахтадир О. В. Психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту [Текст] : автореферат дис. . канд. психол. Наук : 19.00.07; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2017. 20 с.
7. Маслоу А. Мотивація та особистість. Київ: Книга, 2017. 300 с.
8. Міщенко М. С. Часова перспектива як психологічний ресурс особистості. Актуальні проблеми психології, 2017 . Т. 1, вип. 45. С. 112–120.
9. Пелешенко С.В. Формування часової перспективи особистості у процесі професійного становлення. Луцьк: Волинський національний університет ім. Лесі Українки, 2019. 245 с.
10. Поворозник К.О. Психологічні особливості розвитку часової перспективи у студентської молоді: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07 / Нац. пед.ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2016. 23 с.
11. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. К. Каравела, 2020. 419 с.
12. Селігман М. Справжнє щастя. Київ: Видавництво Старого Лева, 2020. 380 с.
13. Солдатенко М. М. Цінності особистості у контексті сучасних психологічних теорій. Актуальні проблеми психології, 2018. Т. 1, вип. 50. С. 210–218.

14. Сосніхіна С.Є. Структура ціннісно-сенсової сфери студентів з різним сімейним статусом: дис. канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Харків, 2017. 273 с.
15. Франкл В. Людина у пошуках сенсу. Львів: Світ, 2019. 250 с.
16. Чаплак Я.В., Чуйко Г.В. Сенс життя як орієнтир на життєвому шляху людини. Психологічний часопис. 2017. №1. С. 100-111.
17. Чепелева Н.В. Психологічні аспекти самосприйняття особистості. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2020. 298 с.
18. Чуйко Г.В. Сенс життя у контексті відчуття задоволеності життям. Психологічний часопис. 2018. № 1 (11). С. 46-60.
19. Шевченко Н.Ф. Особистісні умови задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку. Проблеми сучасної психології. 2021. №4 (23). С. 92-99.
20. Яніт О.Г. Специфіка ціннісних орієнтацій внутрішньо переміщених осіб: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр». Науковий керівник: к. психол. н. Ю.М. Сошина. Кривий Ріг, 2023. 35 с.
21. Яновська Т.А., Когут І.В. Особливості ціннісно-сенсової сфери підлітків. Психологія і особистість. 2020. №2 (18). С. 189-204.
22. Anahid S. Modrek et al. «Is the development of diversification in executive functioning universal? Longitudinal evidence from Ghana». *Social Development*, 2024.
23. Avci H., Baams L., Kretschmer T. «A systematic review of social media use and adolescent identity development». *Adolescent Research Review*, 2025, 10:219-236.
24. Becerra-Arana R., Caycho-Rodríguez T., García Cadena C. H., et al. Meaning in Life Questionnaire: evidence of validity in Peruvian university students. *BMC Psychology*, 2022. DOI: 10.1186/s40359-022
25. Brown A., & King M. Life Value and Future Orientation in Service Workers. *International Journal of Psychological Research*, 2020, 29(4), 312–326.

26. Cowen L., Udyavar R., Lemes de Oliveira I. Statistical normality tests: should we really rely on the p-value? *Electronics*, 2021, 10(19): 2437. DOI: 10.3390/electronics10192437.
27. Diaconu-Gherasim L. R., Mardari C., Mairean C. The relation between time perspectives and well-being: A meta-analysis on research. *Current Psychology*, 2023, 42:5951–5963. DOI: 10.1007/s12144-021-01949-4.
28. Flora D. B. «Your coefficient alpha is probably wrong, but which coefficient omega is right? A tutorial on using reliability coefficients». *Educational and Psychological Measurement*, 2020, 80(5):1-25.
29. Hernández-Lalinde J., Suárez-Colorado Y., et al. Future orientation, resilience and well-being in university students: a structural model. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 2023, 21(60): 33–53. (використано для контексту майбутньої спрямованості).
30. Hibberd R., & Vandenberg B. The Perceived Life Significance Scale (PLSS). In Neimeyer R.A. (Ed.), *Techniques of Grief Therapy*, 2015, 75–82. <https://doi.org/10.4324/9780203152683>
31. Iorga M., Soponaru C., Sascău R. «Longitudinal measurement invariance of the Meaning in Life Questionnaire (MLQ)». *Frontiers in Psychology*, 2022.
32. Johnson L. *The Role of Time Perception in Personal Value Systems*. Cambridge: Cambridge University Press, 2019. 201 p.
33. McNeish D. Thanks coefficient alpha, we'll take it from here. *Psychological Methods*, 2018, 23(3): 412–433.
34. Oppong Asante K., Osafo J., et al. Time perspective and mental health: a critical review. *Frontiers in Psychology*, 2025.
35. Parker J. Temporal Perspectives and Self-Perception. *Psychological Bulletin*, 2021, 48(2), 152–169.
36. Pyszkowska A. Deviation from Balanced Time Perspective (DBTP): recent evidence on construct validity and health correlates. *Psychological Reports*, 2024.

37. Schwartz S.H. Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 1992, 25, 1–65. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60281-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60281-6)
38. Steger, M. F., & Shin, J. Y. *The Meaning in Life Questionnaire (MLQ): A manual for its use*, 2018. P.15.
39. Toma I., Mitrofan L., Ghergut A. The short Zimbardo Time Perspective Inventory: validation study in a Romanian sample. *Romanian Journal of Applied Psychology*, 2022.
40. Zimbardo P.G., & Boyd J.N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 77(6), 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо Zimbardo Time Perspective Inventory Ukrainian adaptation: Senyk, O., 2012

Прочитайте кожен пункт і якомога точніше дайте відповідь на запитання:
«Наскільки характерним це є для Вас чи наскільки це є правдиво стосовно Вас?»

1 – зовсім не характерно/ зовсім не правдиво 2 – не характерно/ не правдиво 3 –
нейтрально 4 – характерно/ правдиво 5 – дуже характерно/ дуже правдиво.

Питання

1. Я вважаю, що весело проводити час із друзями - одне з важливих задоволень у житті.
2. Знайомі з дитинства картини, звуки, запахи часто приносять із собою потік чудових спогадів.
3. Доля багато що визначає в моєму житті.
4. Я часто думаю про те, що мав(ла) зробити у своєму житті інакше.
5. На мої рішення переважно впливають речі та люди, що мене оточують.
6. Я вважаю, що щоранку людина повинна планувати свій день.
7. Мені приємно думати про своє минуле.
8. Я дію імпульсивно.
9. Я не хвилююся, якщо мені щось не вдається зробити вчасно.
10. Якщо я хочу чогось досягти, я ставлю перед собою цілі й обмірковую, якими засобами їх досягти.
11. Загалом у моїх спогадах про минуле більше доброго, ніж поганого.
12. Слухаючи улюблену музику, я часто забуваю про час.
13. Якщо завтра потрібно закінчити (здати) роботу і належить зробити інші важливі справи, то сьогодні я думаю про них, а не про розваги цього вечора.
14. Якщо вже чомусь судилося статися, то це не залежить від моїх дій.
15. Мені подобаються розповіді про те, як усе було в старі добрі часи.

16. Болісні переживання минулого й далі займають мої думки.
17. Я намагаюся жити повним життям щодня, наскільки це можливо.
18. Я засмучуюся, коли запізнююсь на заздалегідь призначені зустрічі.
19. В ідеалі я б проживав(ла) кожен свій день так, ніби він останній.
20. Щасливі спогади про добрі часи легко приходять на думку.
21. Я вчасно виконую свої зобов'язання перед друзями та керівництвом.
22. У минулому мені дісталася своя частка поганого ставлення й відкидання.
23. Я ухвалюю рішення під впливом моменту.
24. Я приймаю кожен день таким, яким він є, не намагаючись планувати його заздалегідь.
25. У минулому надто багато неприємних спогадів, я волію про них не думати.
26. Важливо, щоб у моєму житті були хвилюючі моменти.
27. У минулому я зробив(ла) помилки, які хотів(ла) б виправити.
28. Я відчуваю, що значно важливіше отримувати задоволення від процесу роботи, ніж виконати її в строк.
29. Я сумую за дитинством.
30. Перш ніж ухвалити рішення, я зважую, що витрачу і що отримаю.
31. Ризик дозволяє мені уникати нудьги в житті.
32. Для мене важливіше отримувати задоволення від самої подорожі життям, ніж бути зосередженим(ою) лише на меті цієї подорожі.
33. Рідко виходить так, як я очікую.
34. Мені важко забути неприємні картини з моєї юності.
35. Процес діяльності перестає приносити мені задоволення, якщо доводиться думати про мету, наслідки та практичні результати.
36. Навіть коли я отримую задоволення від теперішнього, я все одно порівнюю його з чимось подібним зі свого минулого.
37. Ти справді не можеш планувати своє майбутнє, тому що все надто мінливе.
38. Мій життєвий шлях контролюється силами, на які я не можу вплинути.
39. Немає сенсу непокоїтися про майбутнє, адже я все одно нічого не можу зробити.

40. Я виконую намічене вчасно, поступово просуваючись уперед.
41. Я помічаю, що втрачаю інтерес до розмови, коли члени моєї сім'ї починають згадувати минуле.
42. Я ризикую, щоб надати життю гостроти та збудження.
43. Я складаю список того, що мені треба зробити.
44. Я частіше слідую поклику серця, ніж доводам розуму.
45. Я здатний(на) втриматися від спокус, якщо знаю, що мене чекає робота, яку потрібно зробити.
46. Хвилюючі моменти часто захоплюють мене.
47. Сьогоднішнє життя надто складне, я б віддав(ла) перевагу простішому минулому.
48. Я надаю перевагу друзям, які спонтанні та розкуті, а не занадто передбачувані.
49. Мені подобаються сімейні традиції, яких постійно дотримуються.
50. Я думаю про те погане, що сталося зі мною в минулому.
51. Я продовжую працювати над складними й нецікавими завданнями, якщо це допоможе мені просунутися вперед.
52. Краще витратити зароблені гроші на задоволення сьогоднішнього дня, ніж відкласти на чорний день.
53. Часто везіння дає більше, ніж наполеглива праця.
54. Я часто думаю про те добре, що я упустив(ла) у своєму житті.
55. Мені подобається, коли мої близькі стосунки сповнені пристрасті.
56. Дотримуюся думки, що «робота не вовк - у ліс не втече».

Бал за конкретною шкалою рахується, як середнє арифметичне відповідних пунктів:

Негативне минуле: 4, 5, 11*, 16, 22, 25, 27, 33, 34, 36, 50, 54 (n=12);

(n=18); Гедоністичне теперішнє: 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48

52. Майбутнє: 6, 9*, 10, 13, 18, 21, 24*, 30, 40 43, 45, 51 (n=12);

Позитивне минуле: 2, 7, 11, 15, 20, 25*, 29, 41*, 49 (n=9);

Фаталістичне теперішнє: 3, 14, 24, 33, 35, 37, 38, 39, 47, 53 (n=10).

*** обернені питання: 1 -5, 24, 3 = 3, 4 -2, 5 1.**

ДОДАТОК Б**Portrait Values Questionnaire – PVQ-21 (Ш. Шварц, скорочена версія)**

Мета: оцінити індивідуальні пріоритети щодо базових людських цінностей (10 основних цінностей згідно з теорією Ш. Шварца).

Інструкція до респондента:

Нижче ви знайдете 21 короткий опис різних людей. Кожен опис говорить про те, що є важливим для цієї людини. Ваше завдання - оцінити, наскільки ця людина схожа на вас.

Оцінювання за шкалою:

- 1 – зовсім не схожа на мене
- 2 – не дуже схожа на мене
- 3 – трішки схожа на мене
- 4 – помірно схожа на мене
- 5 – досить схожа на мене
- 6 – дуже схожа на мене.

Текст опитувальника PVQ-21:

1. Важливо поводитися згідно з традиціями. Він/вона хоче чинити так, як це робили його/її батьки. (*TRADITION*)
2. Важливо дотримуватися правил. Він/вона хоче робити те, що вважається правильним. (*CONFORMITY*)
3. Завжди намагається допомагати іншим, навіть коли це непросто. Для нього/неї важливо піклуватися про людей. (*BENEVOLENCE*)
4. Йому/їй важливо захищати природу. Він/вона хоче жити в гармонії з довкіллям. (*UNIVERSALISM – nature*)
5. Вважає важливим бути відкритим до різних культур і людей. Він/вона вважає, що потрібно розуміти різні погляди. (*UNIVERSALISM – tolerance*)
6. Дуже прагне до досягнень. Хочє показати свою успішність і бути визнаним/ою. (*ACHIEVEMENT*)

7. Обирає бути незалежним/ою. Він/вона любить самостійно вирішувати, що робити. (*SELF-DIRECTION – thought*)
8. Для нього/неї важливо бути творчим/ою. Любить займатись новими ідеями. (*SELF-DIRECTION – action*)
9. Насолоджується життям. Любить балувати себе. (*HEDONISM*)
10. Любить пригоди і хоче пробувати нове. Він/вона хоче мати повні свободи у житті. (*STIMULATION*)
11. Багатство і розкішні речі мають для нього/неї велике значення. (*POWER – resources*)
12. Важливо мати авторитет і вплив. Хочє, щоб його/її слухались. (*POWER – dominance*)
13. Важливо, щоб держава була безпечною для кожного. Він/вона хоче, щоб суспільство було стабільним. (*SECURITY – societal*)
14. Хочє, щоб його/її особисте життя було захищене. Піклується про свою безпеку. (*SECURITY – personal*)
15. Часто насолоджується мистецтвом та естетикою. Він/вона дуже чутливий/а до краси. (*UNIVERSALISM – beauty*)
16. Вважає, що кожен має право бути тим, ким хоче. Підтримує рівність і свободу вибору. (*UNIVERSALISM – equality*)
17. Важливо, щоб усі були справедливо оцінені. Не терпить несправедливості. (*UNIVERSALISM – justice*)
18. Хочє мати життя, повне хвилювань. Його/її приваблює ризик. (*STIMULATION*)
19. Хочє бути кращим за інших. Любить вигравати в змаганнях. (*ACHIEVEMENT*)
20. Йому/їй важливо, щоб інші його/її поважали. Піклується про свою репутацію. (*FACE – соціальний імідж*)
21. Хочє, щоб усе навколо було упорядковано. Ненавидить безлад. (*CONFORMITY – order*)

Ключі (відповідність до 10 цінностей Шварца):

Цінність (Schwartz value)	Пункти
Самостійність (Self-Direction)	7, 8
Стимуляція (Stimulation)	10, 18
Гедонізм (Hedonism)	9
Досягнення (Achievement)	6, 19
Влада (Power)	11, 12
Безпека (Security)	13, 14
Конформізм (Conformity)	2, 21
Традиція (Tradition)	1
Benevolence (Доброзичливість)	3
Універсалізм (Universalism)	4, 5, 15, 16, 17

Інтерпретація результатів:

1. Для кожної цінності порахуйте середнє значення відповідних пунктів. Наприклад, для Універсалізму (4, 5, 15, 16, 17) - складіть усі відповіді й поділіть на 5.
2. Вища середня оцінка = вища значущість цінності для респондента. Від 1 до 6 балів.
3. Профіль особистості будується за 10 цінностями, які можна згрупувати у великі типи:
 - Відкритість до змін (самостійність, стимуляція, гедонізм)
 - Збереження стабільності (безпека, конформізм, традиція)
 - Самопіднесення (влада, досягнення)
 - Турбота про інших (доброта, універсалізм)

ДОДАТОК В**Опитувальник сенсу життя (MLQ)**

Опис методики, спрямований на визначення двох вимірів сенсу життя: наявності сенсу (чи вважає людина, що її життя має сенс) та пошук сенсу (наскільки людина мотивована на розуміння сенсу свого життя).

Досліджувані оцінюють кожне із запропонованих 10 тверджень за 7-бальною шкалою від 1 (Абсолютно згоден) до 7 (Абсолютно незгоден).

Інструкція. Будь ласка, знайдіть час, щоб думати про те, що робить ваше життя змістовним, що для Вас важливе та значуще. Оцініть наступні твердження за нижче вказаною шкалою.

Текст методики

1. Я розумію, сенс мого життя
2. Я шукаю щось, що робить моє життя змістовним
3. Я завжди намагаюсь досягти своїх життєвих цілей
4. Моє життя має чітко визначену мету
5. Я чітко розумію мету свого життя
6. Я отримую задоволення від досягнення своїх життєвих цілей
7. Я завжди шукаю те, що робить моє життя значущим
8. Я шукаю своє життєве покликання
9. Моє життя не має чіткої мети
10. Я шукаю сенс свого життя

Обробка результатів

Пункт 9 має зворотній ключ (де абсолютно згоден - 7 балів, а абсолютно незгоден – 1 бал).

Шкала Наявність сенсу – пункти 1, 4, 5, 6, і 9 Шкала Пошук сенсу – пункти 2, 3, 7, 8, і 10 Обчислюється сума балів за кожною шкалою (від 5 до 35).

ДОДАТОК Г**Шкала орієнтації на майбутнє (Future Orientation Scale, ФОС)**

Прочитайте кожне твердження і визначте, наскільки воно вам властиве.

Оберіть один із варіантів за 5-бальною шкалою:

1 – зовсім не про мене; 2 – скоріше ні; 3 – важко сказати; 4 – скоріше так; 5 – повністю про мене.

Пункти шкали:

1. Я часто думаю про те, яким буде моє життя через кілька років.
2. Я зазвичай маю чітке уявлення, до чого прагну.
3. Мені складно уявити своє майбутнє. (–)
4. Я зазвичай планую свої дії заздалегідь.
5. Я не бачу сенсу будувати далекі плани. (–)
6. Моє життя має чітку мету.
7. Я часто відкладаю важливі справи «на потім». (–)
8. Я докладаю зусиль, щоб досягти поставлених цілей.

Обробка результатів:

- Пункти 3, 5, 7 - реверсивні (оцінки замінюються за правилом $6 - X$).
- Підраховується сума всіх балів (від 8 до 40).

Інтерпретація:

- 31–40 балів - висока орієнтація на майбутнє (виразна цілеспрямованість, планування, самоконтроль);
- 21–30 балів - середній рівень (наявність загальних цілей без стабільних стратегій їх реалізації);
- 8–20 балів - низька орієнтація на майбутнє (імпульсивність, орієнтація на сьогодення, невизначеність життєвих планів).