

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

**Навчально-науковий інститут бізнес-освіти імені Анатолія Поручника
Кафедри педагогіки та психології**

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ПРАКТИЧНА
ПСИХОЛОГІЯ»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія

Форма навчання: заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему **«ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМОСТАВЛЕННЯ ТА ПЕРЖИВАННЯ
ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ»**

здобувачки Оксани Зіновкіної

_____ (підпис)

Науковий керівник: к.психол.н., доц.

_____ Ліна КОЛЕСНІЧЕНКО

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

Завідувачка кафедри: д.п.н.,
проф. Марина АРТЮШИНА _____
(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.....	7
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОСТАВЛЕННЯ ТА ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1. Теоретичні підходи до розуміння поняття «самоставлення особистості».....	7
1.2. Аналіз досліджень часової перспективи особистості.....	16
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2.....	27
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОСТАВЛЕННЯ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ.....	27
2.1. Організація та методика дослідження.....	27
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	36
2.3. Характеристика результатів кореляційного взаємозв'язку між самоставленням та часовою перспективою особистості.....	60
Висновки до розділу 2.....	70
ВИНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73

ВСТУП

Сучасний світ, позначений стрімкими змінами та зростаючою складністю, висуває значні вимоги до психологічних ресурсів особистості для адаптації та благополуччя. Актуальність розуміння того, як індивіди долають ці виклики, особливо в умовах суспільної нестабільності та необхідності ефективного планування життя, є беззаперечною. Здатність проектувати своє майбутнє та спиратися на минулий досвід, що забезпечується розвиненою часовою перспективою, набуває вирішального значення. Поширеність невизначеності в сучасному житті підкреслює важливість внутрішніх психологічних ресурсів, таких як самосприйняття та орієнтація в часі, для підтримки психічного здоров'я та досягнення особистих цілей.

Самоствлення, яке визначається як стійке та специфічне ставлення людини до власного «Я», відіграє важливу роль у саморегуляції та загальній психологічній цілісності. Аналогічно, часова перспектива, спосіб, у який індивіди сприймають своє минуле, сьогодення та майбутнє - є фундаментальною для розуміння мотивації, поведінки та побудови життєвого шляху. Як базові елементи особистості, і самоствлення, і часова перспектива мають значний вплив на думки, почуття та дії людини. Дослідження їхнього потенційного синергетичного ефекту може забезпечити глибше розуміння людської поведінки.

Проблемою самоствлення займалися В. Джеймс, М. Розенберг, К. Нефф, І.Д. Бех, Л.В. Засєкіна, Т.С. Яценко, П.Р. Чамата, М.Й. Боришевський, І.С. Булах, О.Є. Гуменюк, Н.Ю. Максимова, С.П. Тищенко, О.П. Саннікова. Вони пропонують різноманітні погляди на його структуру, розвиток та функції, включаючи самооцінку, самоприйняття та соціальну природу самосприйняття. Зокрема, українські дослідники М.Й. Боришевський та П.Р. Чамата розглядали самоствлення як важливий компонент самосвідомості особистості, І.Д. Бех досліджував його як чинник становлення особистісної ідентичності, а О.Є. Гуменюк – як елемент психологічного благополуччя. Т.С.

Яценко вивчала проблему самоставлення в контексті глибинної психокорекції, а О.П. Санникова досліджувала індивідуально-типологічні особливості самоставлення. Значний внесок у розуміння позитивного самоставлення зробила К. Нефф, розробивши концепцію самоспівчуття (self-compassion), що включає доброту до себе, відчуття спільності з людством та усвідомленість, і яка стала важливим інструментом для оцінки адаптивного самоставлення особистості. Вивчення часової перспективи формувалося завдяки ідеям К. Левіна, Л. Франка, Ж. Нюттена, Ф. Зімбардо, а серед українських дослідників вагомий внесок зробили С.М. Чолій та О.М. Сеник, які адаптували опитувальник часової перспективи Зімбардо (ZTPI) для українського контексту. Також значущі розробки в галузі темпоральності та часової орієнтації представлені в працях Т.М. Титаренко, Є.І. Головахи, О.О. Кроніка, Л.Д. Тодорів, О.Т. Верніка, Ю.С. Гончаренко, В.І. Карікаша, які досліджували особливості сприйняття часу в контексті життєвого шляху особистості. І.Б. Ковальська та Н.М. Савелюк займалися проблемою адаптації опитувальника часового фокуса (TFS) E. Shipp, який використаний у даному дослідженні.

У науковій літературі висвітлені окремі аспекти взаємозв'язку самоставлення і часової перспективи. Т.М. Титаренко досліджувала, як саморозвиток особистості пов'язаний з її часовою організацією життя. О.О. Кронік та Є.І. Головаха вивчали зв'язок між самоприйняттям та психологічним часом особистості. О.М. Сеник розглядала вплив збалансованої часової перспективи на психологічне благополуччя. С.Д. Максименко досліджував темпоральні аспекти розвитку самосвідомості. Проте існує потреба в подальших дослідженнях, які б вивчали зв'язки між різними вимірами обох конструктів та враховували різноманітні популяції та контексти. Ретельний огляд наявного теоретичного ландшафту як для самоставлення, так і для часової перспективи, є важливим для виявлення потенційних теоретичних перетинів, точок збігу та концептуальних мостів, які можуть сприяти всебічному розумінню їхнього взаємозв'язку.

Для повного розуміння складної динаміки взаємодії взаємозв'язку самоставлення та часової перспективи та її наслідків для людського досвіду необхідна подальша теоретична інтеграція та більш комплексні емпіричні дослідження.

Основною **метою** даної дипломної кваліфікаційної роботи є дослідження особливостей взаємозв'язку між самоставленням та переживанням часової перспективи особистістю.

Для досягнення цієї мети будуть вирішені такі **завдання**:

1. Провести теоретичний аналіз понять «самоставлення» та «часова перспектива особистості» у психологічній науці, розкриваючи визначення, ключові теоретичні підходи, внутрішню структуру та основні функції.
2. Емпірично дослідити прояви та складові самоставлення та переживання часової перспективи особистості.
3. Проаналізувати особливості взаємозв'язку між складовими самоставлення та різними аспектами часової перспективи у досліджуваних.

Об'єктом дослідження є самоставлення особистості

Предметом дослідження є взаємозв'язок між самоставленням та переживанням часової перспективи особистості.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз інформаційних джерел та систематизація інформації, порівняння й узагальнення даних теоретичних та емпіричних досліджень
- емпіричні: опитувальник для діагностики «самосприйняття» (в адаптації Л. Засєкіної, В. Майструк); «Шкала самооцінки Розенберга» (україномовний переклад здійснений Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії); «Шкала самоспівчуття» (SCS) Крістін Нефф (лінгвістична адаптація Колесніченко Л.А., Березовчук Н.); опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (адаптація О. Сенік); «Шкала часового фокуса TFS» (адаптація А.Чорна, О. Сенік, С. Чолій).

- математико-статистичні: описова статистика, кореляційний та регресійний аналіз.

Теоретична значущість дослідження полягає у тому, що були конкретизовані поняття «самосприйняття» та «часова перспектива особистості» та узагальнені наявні підходи їх дослідження.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що його результати можуть бути використані для розробки та вдосконалення психологічних втручань, спрямованих на підвищення самооцінки, формування більш збалансованої та адаптивної часової перспективи та, зрештою, покращення загального психологічного благополуччя, задоволеності життям та стійкості особистості. Отримані дані можуть бути цінними для розробки програм, що сприяють позитивному самосприйняттю та ефективній орієнтації в часі серед студентів.

Дипломна кваліфікаційна робота має таку структуру: вступ, два основні розділи, висновки, список використаних джерел, що налічує 49 найменувань. У дослідженні вміщено 9 таблиць та 16 рисунків. Основний зміст викладено на 72 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОСТАВЛЕННЯ ТА ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теоретичні підходи до розуміння поняття «самоставлення особистості»

У психології на сьогодні відсутнє єдине узгоджене визначення поняття «самоставлення». Аналіз наукових праць, присвячених проблемі самоставлення, та розгляд ставлення людини до себе, виявляє значну кількість термінів, що використовуються для опису цього феномену, що підкреслює складність конструкту самоставлення. Для опису самоставлення використовуються різноманітні терміни, такі як: загальна самооцінка, самоповага, самоприйняття, емоційно-ціннісне ставлення до себе, впевненість у собі, аутосимпатія, самооцінка тощо. У дослідженнях самоставлення також спостерігаються розбіжності як у термінології, так і у змістовному наповненні.

Зокрема, ще у 1890 році У. Джеймс виокремлював поняття «самооцінка», підкреслюючи його тісний зв'язок з рівнем домагань особистості та її фактичними досягненнями. Він вважав, що людина здатна регулювати свою самооцінку, підвищуючи її у разі успішної реалізації зусиль, і знижуючи у разі невдач, формулюючи відомий «постулат Джеймса»: «Наша самооцінка обумовлена цілком тим, до якої справи ми себе призначаємо». Самоповага, за Джеймсом, визначається співвідношенням дійсних здібностей людини до її потенційних можливостей, тобто, як дріб, у якому чисельник відображає фактичний успіх, а знаменник – прагнення [47].

Сучасна психологія пропонує різні варіанти інтерпретації поняття самоставлення. Самоставлення розглядається як складний психологічний феномен, що характеризує позицію особистості щодо себе. Характеристики самоставлення впливають на адаптацію особистості у професійній діяльності та її суспільно значущу активність [10]. Самоставлення також виступає

своєрідним механізмом саморегуляції, що проявляється на всіх етапах поведінкової активності, від формування мотиву до аналізу результатів діяльності [40]. Крім того, самоствавлення є показником соціальної суб'єктності людини, оскільки ставлення до себе є важливою складовою її буття [10].

Аналіз історії дослідження самоствавлення виявляє складність його вивчення, зумовлену недостатньою розробленістю підходів до цього поняття, незважаючи на те, що самоствавлення є традиційним об'єктом дослідження, починаючи з праць У. Джеймса (за винятком періоду 20–40-х років XX століття). Водночас, філософська традиція дослідження особистості надає можливість простежити еволюцію поняття «самоставлення». Якщо виходити з положення, що в основі самоствавлення лежить процес пізнання себе, то можна визначити джерела концепції самоствавлення. Ще Р. Декарт стверджував важливість самопізнання: «Немає нічого кориснішого, ніж пізнання себе». Самопізнання, яке Р. Декарт називав самосвідомістю, є душею, що керує людиною. У розумінні англійських сенсуалістів, самосвідомість є основою для рефлексії та формування ідей, оскільки через відчуття та почуття людина отримує інформацію про себе, оцінює своє існування та вчинки. Дж. Локк вважав, що хоча «наше внутрішнє почуття» має інтуїтивне походження, воно потребує рефлексії для того, щоб стати об'єктом свідомості. Отже, філософи розглядали категорію «самоставлення», не даючи їй термінологічного визначення, але включаючи до її змісту мислення та відчуття [10]. Подальші філософські роздуми щодо природи людини та її ставлення до себе призвели до того, що представники німецької класичної філософії додали до цього утворення ціннісно-особистісний рівень. Самосвідомість почала розглядатися як основа для розвитку моральності та відповідальності, що відрізняють людину від тварини. Згідно з цим підходом, поведінка особистості має узгоджуватися з абсолютним моральним законом, а індивід повинен визначати її моральність за допомогою самосвідомості [45]. Н. Сарджвеладзе був одним із науковців, які зробили внесок у запровадження

терміну «самоствалення». Він визначав самоствалення як «відношення суб'єкта потреби до ситуації її задоволення, яке спрямоване на себе». Також, Н. Сарджвеладзе стверджував, що самоствалення є складовою системи «особистість – соціальний світ» та однією зі структурних одиниць диспозиційного ядра особистості [42]. У психологічних дослідженнях після цього термін «самоствалення» набув активного використання. Н. Сарджвеладзе запропонував трикомпонентну структуру самоствалення, що включає когнітивний, емоційний та конативний компоненти [43]. Когнітивний компонент самоствалення охоплює самооцінку, оскільки процес самопізнання та самосвідомості включає не лише знання про себе, але й «бачення» себе в процесі діяльності. Оцінка особистістю своїх можливостей і властивостей відбувається за певними критеріями, такими як «добре – погано», «підходить – не підходить» тощо. Цей процес здійснюється за допомогою самопізнання, в якому людина прагне зрозуміти не лише, хто вона, але й що вона, не лише те, що вона зробила, але й що і як вона може зробити [42]. Емоційний компонент є важливою складовою самоствалення, оскільки людина може відчувати різні емоції по відношенню до себе, такі як любов або зневага, оцінюючи власні вчинки. До емоційного компоненту самоствалення належать такі поняття, як аутосимпатія, самоповага, самозахоплення, незадоволеність собою та інші [13].

Конативний компонент самоствалення виражається у внутрішніх діях, спрямованих на себе, або у готовності до таких дій. Цей компонент включає такі дії, як маніпуляторно-інструментальне та діалогічне ставлення до себе, самовпевненість, самопослідовність, самоприйняття (тобто схвалення себе, самоствердження, довіра до себе та самозгода), самозвинувачення, самопоблажливість, самоконтроль, очікувані реакції інших тощо. Мотиваційним імпульсом у цих діях є прагнення володіти собою, вміння керувати своїм внутрішнім світом та контролювати його [42].

Відповідно до Н. Сарджвеладзе, ставлення до себе може мати позитивне або негативне емоційне забарвлення, а також суб'єктну чи об'єктну

спрямованість. При об'єктній спрямованості самоставлення особистість оцінює себе з інструментальної точки зору, визначаючи вигоду від певних аспектів власного «Я». У випадку суб'єктної спрямованості, власне «Я» розглядається як унікальне, таке, що розвивається, пов'язане з пошуком сенсу життя та самореалізацією, тобто власне «Я» виступає як самоціль, а не засіб для досягнення чогось іншого [43].

Проблема структури самоставлення детально розглядається у працях Р. Бернса, де самоставлення представлено як самооцінка, що має суб'єктивний характер і може змінюватися залежно від суб'єктивно значущих для особистості ситуацій. Позитивне самоставлення прирівнюється до позитивної «Я-концепції», що призводить до розмивання меж між самоставленням, самооцінкою та «Я-концепцією» [15].

Р. Бернс поділяв «Я-концепцію» на три взаємопов'язані складові самосвідомості: афективну (емоційну), когнітивну та поведінкову, у процесі свого функціонування вони демонструють взаємозв'язок, хоча розвиваються за самостійною логікою [15]. «Я-концепція», що відображає елементи самоставлення, є складним утворенням, і в психологічній науці існують різні підходи до розуміння її структури, зокрема: одномірний, структурний та функціональний. Структурний підхід розглядає самооцінку як елемент самоставлення, що включає різні компоненти прояву особистості. Самооцінка формується через співвідношення еталонного образу з реальним, через сприйняття оцінки індивіда іншими людьми, а також через оцінку своєї успішності на основі ідентичності, сформованої у свідомості людини. Самооцінка є динамічною і може змінюватися залежно від ситуації та емоційного стану [29]. Функціональний підхід розглядає ставлення людини до себе як сукупність компонентів, що виконують різні функції [9].

Виділяються три модальності існування кожного з елементів «Я-концепції»:

- «Я-реальне» (уявлення людини про те, якою вона є насправді);
- «Я-дзеркальне» (соціальне) (уявлення про те, як її бачать інші);

- «Я-ідеальне» (уявлення про те, якою людина хотіла б бути).

Ці модальності взаємопов'язані та взаємодіють, забезпечуючи стійкість та адекватність «Я-концепції». У разі загрози порушення стійкості «Я-концепції» активуються різні захисні механізми [10].

Когнітивна складова «Я-концепції», або «Образ Я», формується шляхом самосприйняття та включає соціальні ролі, статус, якості характеру, психологічні характеристики та інші аспекти, що усвідомлюються людиною і відповідають модальності «Я-реального». Ці складові можуть мати різне значення для особистості, залежно від контексту, і часто є суб'єктивними та особистісно зумовленими [46].

Поведінкова складова самоствавлення відображає потенційну поведінкову реакцію індивіда, яка може відповідати або не відповідати його переконанням, залежати від соціальних установок, моральних сумнівів або можливих наслідків. Особистість оцінює оточення та регулює свою поведінку, враховуючи не лише власні суб'єктивні установки, але й соціальні норми [15].

Р. Бернс наголошує на динамічності «Я-концепції», мінливість якої залежить від структурованості її змісту. Чим більш структурований зміст «Я-концепції», тим менша тенденція до її змін. У такому випадку, чітко сформована та структурована «Я-концепція» виконує роль «самопідтримання» в мінливих життєвих ситуаціях [15].

Ще одним дослідником «Я-концепції» є М. Розенберг, який визначає ставлення людини до себе як позитивну чи негативну установку, спрямовану на «Я», ступінь розвитку самоповаги та відчуття власної цінності. На основі факторного аналізу, вчений доводить, що глобальна самооцінка є позитивною або негативною установкою, спрямованою на власне Я, тобто співвідношенням позитивного та негативного ставлення до себе.

У межах соціально-структурного підходу, М. Розенберг та С. Куперсміт розглядали самоствавлення як самостійне утворення, що впливає на певні функції самосвідомості, але має специфічну природу. Дотримуючись

принципу У. Джеймса, вони вважали, що рівень суб'єктивних оцінок відображає оцінювання людиною різних сфер свого життя, які мають різний ступінь важливості для особистості. Компонентами ставлення людини до себе є положення в соціумі, освіта, зовнішній вигляд тощо. З цих оцінок формується глобальна самооцінка, яка є емоційно забарвленою і може бути віднесена до емоційного компоненту «Я-концепції» [46], або самоставлення. Ставлення особистості до себе може бути позитивним або негативним [46]. Стійке ставлення визначається як самоставлення за М. Розенберг та С. Куперсміт.

Теоретичний аналіз наукової літератури дав змогу зіставити різні погляди дослідників на підходи до розуміння поняття самоставлення, а також виявити, що його структура включає певні компоненти, які дозволяють зіставляти загальні та індивідуальні характеристики дефініцій, що часто вживаються як синоніми у психології, зокрема: самооцінка, Я-образ, Я-концепція. З'ясовано, що самоставлення особистості зумовлюється рівнем виразності самозвинувачення, емоційності, активності, адекватності самооцінки та самосприйняття, а також рівнем рефлексивності й інтернальності. У науковій літературі пропонується розрізнення кількох форм самоставлення: позитивного, конфліктного, негативного, кожне з яких базується на певному співвідношенні емоційних і когнітивних елементів.

Розуміння особливостей самоставлення дає змогу прогнозувати поведінку особистості у міжособистісних взаємодіях та визначати її ресурсний потенціал відповідно до рівнів самооцінки, рефлексії й особистісної відповідальності. Дослідження показали, що найбільш неадаптивні риси самоставлення проявляються при «закритому» позитивному, амбівалентному та негативному його типах. Найбільш суперечливим виявляється амбівалентне самоставлення, яке характеризується значною вагою емоційних та/або когнітивних складових, що суб'єктивно нівелюються під впливом самозвинувачення. Позитивне й негативне самоставлення мають більш стабільну структуру, але різняться за значенням: у першому воно є високим і

позитивним, у другому — низьким і негативним [42]. Головним критерієм розмежування типів самоствавлення є зростання рівня самозвинувачення, яке трансформує позитивне самоствавлення в амбівалентне, а згодом — у негативне [42].

Науковці вказують, що тип самоствавлення змінюється зі зростанням рівня емоційності. Водночас така зміна не є обов'язковою, якщо зростання емоційності та зниження активності відбуваються у сфері, яка для особистості є індиферентною. Позитивне самоствавлення зазвичай супроводжується низькою емоційністю та високою активністю. Конфліктне самоствавлення характеризується емоційною чутливістю та нестабільністю активності. Для негативного самоствавлення типовими є високий рівень емоційності та поляризована активність. Водночас амбівалентне й негативне самоствавлення, попри зростання самозвинувачення, не завжди супроводжуються посиленням емоційного реагування, що пояснюється значним впливом когнітивних складових у структурі самовідносин. Позитивне самоствавлення асоціюється з адекватним сприйняттям власної особистості, тоді як амбівалентне та негативне — із завищеними або заниженими самооцінками. Такі неадекватні оцінки пов'язуються з підвищеною емоційною чутливістю, яка спричиняє викривлення реальності та суб'єктивне зменшення значущості раціонального сприйняття дійсності.

Як позитивне, так і негативне самоствавлення пов'язані з інтернальним локусом контролю, однак у випадку позитивного типу самоствавлення особистість бере на себе відповідальність за події у всіх сферах життя, тоді як при негативному — екстернальний локус проявляється переважно у ситуаціях невдач [48]. Актуальний образ «Я» тісно пов'язаний зі стилем міжособистісного спілкування. Уявлення про себе трансформується залежно від типу самоствавлення: за позитивного — особистість упевнена у своїх силах, демонструє відкритість до нового та гнучкість у стилях комунікації; при амбівалентному та негативному — образ «Я» включає суперечливі риси, що

проявляються у внутрішній конфліктності, алогічності й нестабільності поведінки [48].

Розвиток рефлексивності найбільш виражений при амбівалентному самостваренні, і рідше зустрічається при позитивному та негативному. В першому випадку, її зростання зумовлене незадоволенням собою та активними спробами подолати подвійне ставлення до своєї особистості [26].

За наявності позитивного самостварення особистість може виявляти схильність до уникання нового досвіду, прагнучи уникнути потенційного внутрішнього конфлікту та зберегти позитивну самооцінку і відчуття прихильності до себе. Водночас така позиція не виключає глибокого самоприйняття, що сприяє процесам самозміни та самоосмислення.

Негативне самостварення також може мати статичний характер, адже, попри домінування самозвинувачення, особистість може не виявляти достатньої самоцікавості, але при цьому зберігати елементи самоприйняття, співчуття до себе та розуміння. Збільшення рефлексивності в умовах негативного самостварення спостерігається за наявності глибокого внутрішнього конфлікту, коли як когнітивні, так і емоційні аспекти самосприйняття мають занижені показники.

Таким чином, зростання рефлексивності фіксується на фоні усвідомлення незадоволеності собою, що супроводжується прагненням до розв'язання внутрішніх протиріч.

У концепції нашого дослідження, фокусуємось на трьох ключових компонентах самостварення: самооцінці, безумовному самоприйнятті та самоспівчутті. Самооцінка є одним із фундаментальних компонентів самостварення і визначається як емоційно-оціночне судження людини про власну цінність. За визначенням М. Розенберга, самооцінка — це позитивне чи негативне ставлення індивіда до себе, глобальна оцінка власної цінності [41]. Висока самооцінка свідчить про позитивне самостварення, впевненість у своїй цінності, здатність приймати як сильні, так і слабкі сторони. Низька

самооцінка, навпаки, пов'язана з негативним самостваренням, самокритикою та почуттям неповноцінності.

Безумовне самоприйняття є більш глибоким рівнем самостварення, ніж самооцінка. Це здатність безумовно приймати себе незалежно від зовнішніх досягнень чи оцінок інших. Засекіна Л.В. у своїх дослідженнях підкреслює, що безумовне самоприйняття є важливим чинником психологічного благополуччя та пов'язане з більш гармонійним переживанням часової перспективи [17].

Самоспівчуття, концептуалізоване Крістін Нефф, представляє собою сучасний підхід до розуміння здорового самостварення [34]. Відповідно до концепції за К. Нефф, самоспівчуття включає три взаємопов'язані компоненти: доброта до себе — здатність бути турботливим та розуміючим до себе, особливо в моменти страждання чи невдач, замість суворої самокритики. Відчуття спільності з людством — розуміння, що страждання та недосконалість є частиною спільного людського досвіду, а не чимось, що ізолює. Усвідомленість — збалансоване усвідомлення власних негативних думок та емоцій, без їх придушення чи надмірної ідентифікації з ними [34].

У контексті нашого дослідження важливо розуміти, що всі три компоненти самостварення — самооцінка, безумовне самоприйняття та самоспівчуття — взаємодоповнюють один одного, формуючи цілісне ставлення особистості до себе. Самооцінка відображає загальну оцінку власної цінності, безумовне самоприйняття забезпечує стабільність самостварення незалежно від зовнішніх обставин, а самоспівчуття додає вимір доброти та розуміння до себе, особливо в складних життєвих ситуаціях.

Отже, самостварення не варто розглядати як просту сукупність окремих компонентів.

Дослідження вітчизняних та зарубіжних авторів свідчать про те, що самостварення виступає вагомим чинником особистісного розвитку; його можна тлумачити як складову частину самоусвідомлення, як показник особистісної цінності, механізм поведінкової саморегуляції, як стабільне

внутрішнє почуття, а також як рису особистості, що виявляє відносну сталість у різноманітних життєвих ситуаціях [44].

У цілому, самоствалення є «продуктом» західної філософської традиції. Досягнення, порівняння себе з іншими та прагнення недосяжного ідеалу є характерними стандартами. На противагу цьому, східна концепція акцентує увагу на дбайливому ставленні до себе, доброті, саморозумінні та гуманності, пропонуючи концепцію самоспівчуття. Однак, самоспівчуття не виключає прийняття відповідальності за свої вчинки [45].

1.2. Аналіз досліджень часової перспективи особистості

Часова перспектива є одним із фундаментальних аспектів людського буття, що відображає суб'єктивне сприйняття та переживання часу особистістю. Вона вирішує, як індивід організовує свій життєвий простір, встановлює ціль, рішення та будує плани на майбутнє. Дослідження часової перспективи виникає особливої актуальності в умовах прискорення життєвого ритму, трансформації соціального часу та змін у переживанні темпоральності сучасною людиною.

У психологічному контексті часова перспектива розглядається, як когнітивно-мотиваційний конструкт, що виявляє індивідуальні особливості сприйняття, переживання та відношення до минулого, теперішнього та майбутнього [18]. Незворотність подій життя роблять час найважливішим особистісним ресурсом людини. Особливу значимість ресурсу часу надає його здатність позначати ціннісний зміст подій, що виникають в житті людини, надавати їм сенс, розставляти пріоритети в сьогоденні і майбутньому. У роботах, присвячених вивченню психологічного часу і життєвого шляху особистості, можна зустріти велику кількість термінів, які описують уявлення людини про час власного життя: «перспектива майбутнього», «життєва перспектива», «психологічна перспектива», «особистісна перспектива», «особисте майбутнє», «часовий кругозір» та інші. Однак найбільше

поширення в теоріях темпоральної організації життєвого шляху отримав термін «часова перспектива».

Часова перспектива впливає на поведінку людини і її життя в цілому, визначаючи світовідчуття, прийняття минулого, розуміння сьогодення, стан планів на майбутнє. Незважаючи на інтерес науковців до даної проблеми поняття часової перспективи залишається досить неоднозначним, невизначеним, фрагментарним. Результати більшості досліджень, які можна знайти у вітчизняній та зарубіжній літературі, розрізнені, їх складно порівняти між собою. Така ситуація ускладнює аналіз феномену часової перспективи особистості і побудову загальних висновків.

Фундаментальними підходами до розуміння часової перспективи є теорія часової перспективи Філіпа Зімбардо, яка стала основою для багатьох сучасних досліджень в цій одній галузі. Відповідно до Зімбардо і Бойдом, часові перспективи показують установки, переконання та цінності, пов'язані з часом. Автори виділяють п'ять основних часових орієнтацій:

1. Негативне минуле – негативне, песимістичне ставлення до минулого, фокусування на негативному досвіді.
2. Позитивне минуле – тепле, сентиментальне ставлення до минулого, акцент на позитивних спогадах.
3. Гедоністичне теперішнє – орієнтація на задоволення в сучасному безміркуванні про майбутні дослідження.
4. Фаталістичне сучасне – сприйняття сучасного як підконтрольного долі, демонструє віри у власну здатність впливати на події.
5. Майбутнє – планування і досягнення майбутніх цілей, готовність відкласти задоволення за рахунок майбутніх винагород [18].

Ф. Зімбардо стверджує, що часова перспектива - це основний аспект у побудові психологічного часу, який виникає з когнітивних процесів, котрі поділяють життєвий досвід людини на часові рамки минулого, сьогодення і майбутнього. Люди, у яких домінує часова орієнтація на гедоністичне сьогодення, організовують своє життя навколо діяльності і відносин, які

доставляють насолоду. Часова орієнтація на фаталістичне сьогодення виражається в безпорадності і безнадійності. Люди, орієнтовані на майбутнє, розглядають минуле як сховище помилок, які можна виправити, і успіхів, які можна повторити і збільшити. Ф. Зімбардо зі співавторами також виділяють збалансовану, гнучку часову перспективу, яка дозволяє вибирати часову орієнтацію, що відповідає кожній конкретній ситуації. На думку Ф. Зімбардо і Дж. Бойда, збалансована часова перспектива передбачає високий рівень позитивного минулого, помірно високий рівень гедоністичного сьогодення й майбутнього та низький рівень негативного минулого і фаталістичного сьогодення [18].

Українська дослідниця Марчук зазначає, що «курс перспектива є багатовимірним конструктом, що включає когнітивні, афективні та мотиваційні аспекти сприйняття та переживання часу, який впливає на спосіб мислення, прийняття рішень та поведінку особистості» [32]. Авторка підкреслює, що часова перспектива є не просто об'єктивною характеристикою, а суб'єктивним феноменом, який показує особистісне ставлення до часу.

Значний внесок у розуміння часової перспективи зробив Курт Левін, який ввів поняття «психологічного життєвого простору», що включає не тільки актуальну проблему, а й уявлення особистості про своє минуле і майбутнє. За Левіном, час перспектива є власним відображенням життєвого плану особистості, її цілей та прагнень [44].

У значній кількості досліджень виділяється ряд параметрів, вимірювання яких дозволяє оцінити майбутню перспективу як сприятливий чи несприятливий фактор розвитку особистості та її життєвого шляху. В якості основних параметрів перспективи вченими розглядаються її тривалість, реалістичність, диференційованість, оптимістичність та узгодженість. Тривалість перспективи характеризує хронологічний «розмах» подій майбутнього. Реалістичність перспективи – це здатність особистості виокремлювати в уявленнях про майбутнє реальність і фантазію. Оптимістичність перспективи визначається співвідношенням позитивних і

негативних прогнозів суб'єкта щодо свого майбутнього. Основні характеристики часової перспективи особистості як образу минулого та бажаного, очікуваного майбутнього життя можуть стосуватись різних сфер життєдіяльності індивіда: професійної, сімейної, освітньої, соціальної ієрархії, матеріального споживання тощо. Часова перспектива впливає на поведінку людини і її життя в цілому, визначаючи світовідчуття, прийняття минулого, розуміння сьогодення, стан планів на майбутнє.

Бельгійський психолог Жозеф Нюттен розробив реляційну теорію часової перспективи, в якій особливу увагу приділив мотиваційним аспектам. За Нюттенем, часова перспектива формується через «когнітивну обробку потреб у конкретних цілях та поведінкових проєктах» [38]. Нюттен підкреслював динамічний аспект часової перспективи, її зв'язок з мотивацією та цілепокладанням. Він запропонував при розгляді часової перспективи виділяти власне часову перспективу, часову установку і часову орієнтацію. Часова перспектива характеризується протяжністю, глибиною, насиченістю, ступенем структурованості й рівнем реалістичності. Часова установка представляє собою більш-менш позитивну або негативну налаштованість суб'єкта по відношенню до минулого, теперішнього чи майбутнього. Часова орієнтація характеризує домінуючу спрямованість поведінки людини на об'єкти (або події) минулого, теперішнього або майбутнього [38]. Дослідження показали, що люди з протяжною і структурованою часовою перспективою здатні краще бачити взаємозв'язки між поведінкою в даний період і віддаленими цілями в майбутньому. Так, висока навчальна мотивація характерна для тих учнів, які будують віддалені професійні плани і розглядають навчання як спосіб досягнення кар'єрних цілей. Часова установка являє собою більш-менш позитивну або негативну налаштованість суб'єкта по відношенню до минулого, теперішнього чи майбутнього. Часова орієнтація характеризує домінуючу спрямованість поведінки людини на об'єкти (або події) минулого, теперішнього або майбутнього [38]. Ж. Нюттен робив акцент

на розробці когнітивної складової часової перспективи, а ось його послідовники - на вивченні емоційної складової даного конструкту.

Павленко І.О. на основі аналізу сучасних досліджень вказує, що збалансована часова перспектива забезпечує гармонійне поєднання орієнтацій на минуле, теперішнє та майбутнє: «такий профіль часової перспективи є таким, що характеризується порівняльно високими показниками позитивного минулого, порівнянними показниками гедоністичного теперішнього та майбутнього, а також низькими показниками негативного минулого та фаталістичного поточного» [37].

Важливим аспектом у дослідженні часової перспективи є поняття часового фокусу (time focus), яке показує тенденцію індивіда зосереджувати увагу та думки на певному часовому проміжку – минулому, теперішньому чи майбутньому. У цьому контексті особливий інтерес представляє Опитувальник часового фокусу TFS-UA, який дозволяє оцінити індивідуальну увагу фокусування на різних часових періодах [49].

З точки зору часової перспективи, яка включає в себе ставлення до часових проміжків, часовий фокус відображає когнітивну увагу, спрямовану на різні часові зони. Васильченко О.М. підкреслює, що «часовий фокус є більш когнітивним конструктом, тоді як часова перспектива включає також емоційні та мотиваційні компоненти» [4].

Дослідження показують, що часова перспектива формується під впливом різних чинників, серед яких виділяються особистісні, соціальні та культурні. Коваленко підкреслює роль культурних діячів, що різні культури мають відмінні часові орієнтації. Західні культури більше орієнтовані на майбутнє, тоді як східні культури більше цінують традиції та минуле [22].

Цікавим напрямком є дослідження вікових особливостей часової перспективи. Ковтун виявила, що з віком відбуваються зміни в часовій перспективі, у підлітковому віці домінує орієнтація на теперішнє, у юнацькому – на майбутнє, у зрілому віці стала більш збалансована часова перспектива, а в похилому віці зростає значущість минулого [24].

Островська К.О. розглядає гендерні аспекти часової перспективи, відзначаючи, що жінки більше орієнтовані на сучасні та міжособистісні стосунки, тоді як чоловіки частіше демонструють орієнтацію на майбутнє та досягнення. Це важливий аспект для врахування при дослідженні зв'язку самоставлення та часової перспективи [35].

Особливі інтереси представляють дослідження зв'язку часової перспективи з психологічним благополуччям особистості. Панок В.Г. доводить, що збалансована годинна перспектива позитивно пов'язана з показниками психологічного благополуччя, задоволеності життям та оптимізмом. Автор підкреслює, що здатність гармонійно інтегрувати досвід минулого, реалістично оцінювати сучасне та оптимістично дивитися в майбутнє є результатом психологічного здоров'я [38].

У цьому контексті виробництва є дослідження самоспівчуття (самоспівчуття) як фактора, що може вплинути на часову перспективу. Крістін Нефф, авторка концепції самоспівчуття, вважає його як «здатність бути добрим до себе в момент розвитку, визнавати спільність людського досвіду та утримуватися від посиленої ідентифікації з негативними думками та почуттями [34]. Дослідження Нефф показують, що високий рівень самоспівчуття сприяє більшій адаптивності до минулих невдач та помилок, знижуючи ймовірність формування негативної часової перспективи щодо минулого.

Климчук В.О. виявив, що збалансована часова перспектива позитивно пов'язана з показниками психологічного благополуччя, життєстійкості та ефективності копінг-стратегій. Автор підкреслює, що орієнтація на позитивне минуле та майбутнє, а також помірна орієнтація на гедоністичне теперішнє сприяють вищому рівню психологічного благополуччя [21].

Дослідження часової перспективи в контексті самоприйняття та самоповаги представляють особливий інтерес для нашої роботи. Шкала самоповаги Розенберга, яка вимірює загальний рівень самоповаги як

позитивного чи негативного ставлення до себе, часто використовується в дослідженнях зв'язку між самоставленням та часовою перспективою.

Мітіна С.В. вивіла позитивний зв'язок між рівнем самоповаги за шкалою Розенберга та орієнтацією на позитивне минуле і майбутнє. Висока самоповага пов'язана з більш оптимістичним поглядом на своє минуле та майбутнє, тоді як низька самоповага часто супроводжується фокусуванням на негативних аспектах минулого досвіду [36].

Важливим інструментом для дослідження безумовного самоприйняття є Опитувальник безумовного прийняття (Unconditional Self-Acceptance Questionnaire), розроблений на основі концепції раціонально-емотивної поведінкової терапії Альберта Елліса. Дудник О.А. адаптував цей дослідник для українського соціокультурного середовища та використав його для вивчення зв'язку між безумовними самоприйняттями та часовою перспективою. Результати показали, що «високий рівень безумовного самоприйняття позитивно корелює зі збалансованою часовою перспективою та негативно – з фаталістичним сприйняттям теперішнього [16].

Щодо методології дослідження часової перспективи, Кравченко Т.В. [27] виділяє декілька основних підходів: психометричний підхід, який використовує стандартизовані опитувачі (наприклад, опитувальник часової перспективи Зімбардо, опитувальник часового фокуса TFS-UA), ідеографічний підхід, що базується на якісних методах (наративне інтерв'ю, метод мотиваційної індукції Нюттена), експериментальний підхід, що досліджує часову перспективу в контрольованих умовах.

Серед найбільш розширених методик дослідження часової перспективи Васильченко [4] виділяють: опитувальник часової перспективи Зімбардо (ZTPI); метод мотиваційної індукції Нюттена; шкалу часової перспективи майбутнього Хенлера; методику «Лінія життя»; семантичний диференціал часу; опитувальник часового фокуса (TFS).

Кожна з цієї методики має свої переваги та обмеження, тому для комплексного дослідження часової перспективи доцільно використовувати їхню комбінацію.

Важливим аспектом дослідження часової перспективи є її трансформації в умовах життєвих криз та значущих змін. Титаренко Т. М. підкреслює, що «життєві події високої значущості можуть суттєво змінити часову перспективу особистості, переформатувати її ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього [44].

Власова О.І. розглядає часову перспективу в контексті життєвих криз: життєві кризи призводять до реорганізації часової перспективи, змінюючи ставлення до минулого, переоцінку теперішнього та трансформацію уявлення про майбутнє [5]. Це особливо актуально в сучасних умовах, коли українське суспільство переживає глибокі соціальні трансформації.

В умовах технологічних змін та цифровізації Василенко О.В. досліджує трансформацію часової перспективи сучасної молоді: цифрові технології суттєво впливають на сприйняття часу, прискорюючи життєвий ритм, скорочуючи часові горизонти планування та змінюючи баланс між іншими часовими орієнтаціями [3].

Гнатюк М.С. відзначає вплив соціальної мережі на часову перспективу молоді, що надмірне використання соціальної мережі підвищення формування орієнтації на гедоністичне теперішнє та скорочує часові горизонти планування [8]. Це створює додаткові виклики для формування збалансованої часової перспективи в умовах цифрового суспільства.

У контексті освіти та професійної діяльності Максименко С.Д. досліджує вплив часової перспективи на академічну успішність та кар'єрне зростання. Дослідник показує, що студенти з орієнтацією на майбутнє демонструють вищі показники успішності та більшу наполегливість у навчанні. Аналогічно, працівники з орієнтації на майбутнє більшою мірою проявляють ефективність у довгострокових проектах та кар'єрному плануванні [31].

Аналіз наукової літератури показує, що при наявності окремих досліджень зв'язку самоставлення та часової перспективи ця проблема потребує подальшого вивчення. Особливо актуальним є дослідження впливу специфічних компонентів самоставлення, таких як самоспівчуття, безумовне самоприйняття та самоповага, на формування часової перспективи особистості. Ми припускаємо, що різні аспекти самоставлення можуть по-різному впливати на часову перспективу і таким чином, самоспівчуття може сприяти більш адаптивному ставленню до негативного минулого досвіду, безумовне самосприйняття може зменшити фаталістичне сприйняття теперішнього, а самоповага може посилювати орієнтацію на позитивне майбутнє.

Методологічне забезпечення нашого дослідження включає комплекс методик, що дозволяють всебічно дослідити як самосприйняття (опитувальник безумовного прийняття, Шкала самооцінки Розенберга, Шкала самоспівчуття Крістін Нефф), так і часову перспективу (опитувальник часового фокуса TFS-UA та опитувальник часова перспектива особистості Ф.Зімбардо).

Висновки до розділу 1:

На підставі аналізу проблематики самоставлення у психологічній науці можна стверджувати, що воно є складним, багатовимірним явищем. У його структурі виокремлюють когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, кожен із яких відіграє специфічну роль у формуванні таких характеристик, як самооцінка, самоповага та самоприйняття. Ключовими модальностями існування цих компонентів виступають уявлення про «Я-реальне», «Я-дзеркальне» та «Я-ідеальне». Поняття самоставлення змінюється залежно від теоретичної школи та концептуальної інтерпретації. Рівень самооцінки й самоповаги, що є елементами самоставлення, безпосередньо впливають на поведінкові реакції та характер міжособистісної взаємодії. Ставлення до себе, позитивне чи негативне, формує мотиваційний потенціал особистості та її здатність до адаптації.

Самоставлення має значення для усвідомлення власної цінності та рівня особистісної відповідальності. У контексті соціального функціонування знання про специфіку самоставлення дає змогу прогнозувати поведінку в міжособистісних стосунках, виявляти ресурсні можливості особистості та оцінювати адекватність її самооцінки. Вивчення феномену самоставлення є корисним для розробки практичних програм, спрямованих на підтримку позитивного самосприйняття, особливо у випадках девіантної або асоціальної поведінки. Отримані знання можуть ефективно застосовуватись для стимулювання особистісного розвитку та підвищення адаптаційного потенціалу в професійній сфері.

Отже, самоставлення слід розглядати як один із центральних механізмів, що визначає особливості самосприйняття, внутрішньої мотивації та здатності індивіда до особистісного зростання.

Аналіз теоретичних та емпіричних досліджень часової перспективи особистості дозволяє зробити наступні висновки:

1. Часова перспектива є багатовимірним конструктом, що включає когнітивні, афективні та мотиваційні аспекти сприйняття та переживання часу, які впливають на аспекти життєдіяльності особистості.
2. Основними теоретичними підходами до вивчення часової перспективи є: теорія часової перспективи Ф. В. Шевченко. Зімбардо і Дж. Бойда, концепція психологічного життєвого простору К. Левіна, реляційна теорія часової перспективи Ж. Нюттена.
3. Збалансована часова перспектива характеризується гармонійним поєднанням орієнтацій на позитивне минуле, подібним гедоністичним теперішнім та майбутнім, а також низькими показниками негативного минулого та фаталістичного теперішнього.
4. Часовий фокус є центром аспекту часової перспективи, що відображає когнітивну увагу, спрямовану на різні часові зони.
5. Часова перспектива формується під впливом соціокультурних, вікових, гендерних та індивідуально-психологічних чинників.

6. Існує взаємозв'язок між часовою перспективою та психологічним благополуччям особистості, зокрема, збалансована годинна перспектива позитивно корелює з показниками психологічного благополуччя та життєстійкості.

7. Дослідження показують взаємозв'язок між різними аспектами самоствавлення (самоприйняттям, самооцінкою, самоспівчуттям) та особливостями часової перспективи.

8. Перспективним напрямком дослідження є вивчення впливу специфічних компонентів самоствавлення на формування часової перспективи особистості.

Але варто зауважити, що часова перспектива особистості все частіше стає предметом психологічних досліджень. Часову перспективу розглядають як передумову формування і розвитку особистості, необхідну частину світогляду людини, що відіграє велику роль в усвідомленні смислу життя, в самореалізації, оскільки вона пов'язана з цінностями, планами досягнення можливих цілей і як передумову продуктивної соціалізації.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОСТАВЛЕННЯ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та методика дослідження

Метою нашої роботи було визначення взаємозв'язок самоставлення та переживання часової перспективи особистості. Нами було проведено емпіричне дослідження за допомогою таких методик:

- «Методика безумовного прийняття, або Unconditional Self-Acceptance Questionnaire» (опитувальник для діагностики самосприйняття в адаптації Л. Засекіної, В. Майструк)» - методика застосовується для дослідження рівня безумовного самоприйняття особистості, прийняття людиною себе такою, яка вона є, незалежно від досягнень, поведінки або схвалення з боку інших;
- «Шкала самооцінки Розенберга» (Український інститут когнітивно - поведінкової терапії) - методика застосовується для дослідження рівня загальної самоповаги та самооцінки особистості, допомагає визначити, наскільки людина сприймає себе позитивно чи негативно, а також виявити рівень її впевненості у власній значущості та можливостях;
- «Шкала самоспівчуття (SCS) Крістін Нефф» (лінгвістична адаптація Колесніченко Л.А., Березовчук Н.) - методика досліджує, як особистість зазвичай поводить себе по відношенню до себе у важкі часи;
- «Опитувальник часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI)» (Сеник О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI). Соціальна психологія. Київ, 2012) - методика застосовується для дослідження особливостей суб'єктивного сприйняття часу людиною та її орієнтацію в часовому континуумі (минуле, теперішнє, майбутнє);
- «Опитувальник часового фокуса «Temporal Focus Scale (E. Shipp)»» (Чорна А., Сеник О., Чолій С. адаптація шкали часового фокуса) - методика

вимірює інтенсивність уваги, яку індивід приділяє своєму теперішньому, минулому чи майбутньому.

Дослідження відбувалось онлайн (шляхом надсилання посилання на Google-Form, яка поширювалася серед військових у таких соціальних мережах як: Instagram, Telegram,) та офлайн (надання військовослужбовцям роздрукований варіант опитування).

Розроблена Google-форма містила таке звернення: «Шановні учасники дослідження! Запрошую вас прийняти участь у психологічному дослідженні, метою якого є вивчення взаємозв'язку між самоставленням особистості та її часовою перспективою.

Участь у дослідженні - добровільна, Ви можете на будь-якому етапі припинити і відмовитися відповідати на питання. У дослідженні можуть брати участь громадяни України, віком понад 18 років. Дослідження проводиться анонімно, а отримані результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді з науковою метою. Дані не будуть передані третім особам. У жодному звіті та публікації не будуть згадані дані, які дозволять ідентифікувати учасників.

Дослідження складається з п'ятих методик, орієнтовний час заповнення форми –20-25 хвилин. Просимо щиро відповідати на всі питання, у дослідженні відсутні питання, які мають правильні відповіді. Нам важлива саме Ваша думка.

За будь-якими питаннями можна звернутись: Зіновкіна Оксана oksatre@gmail.com.

Ми будемо вдячні, якщо Ви візьмете участь або/та запропонуєте доєднатися до опитування своїм друзям чи колегам. Питання методик - достатньо нейтральні, вони не мають викликати у Вас стійкі порушення настрою, негативні емоції. У разі виникнення негативних переживань, радимо звернутися за психологічною допомогою до спеціалістів Всеукраїнської програми ментального здоров'я "Ти як?", за телефоном 0 - 800-10-01-02.

Щиро вдячна за участь та підтримку моєї наукової роботи!

З повагою, Зіновкіна Оксана, магістрантка КНЕУ ім. Вадима Гетьмана».

У проведеному дослідженні взяло участь 40 респондентів, з яких 20 військовослужбовців та 20 цивільних осіб. Військовослужбовці, які взяли участь у дослідженні, були з таких напрямків: Київський міський кризовий центр «Соціатерапія»; зв'язківці з Хмельницької області у складі ТРО; військовослужбовці бригади 12 окремого загону спеціального призначення; військовослужбовці сил спеціального призначення та військовослужбовці 48 окремого штурмового батальйону командування сухопутних військ. Та з цивільних осіб, більшість з яких працівники кейтерингової компанії Vox Catering; IT галузі; працівники приватної залізничної компанії в місті Дніпро; працівники департаменту з економічної безпеки міста Києва (загальна таблиця з описом вибірки надається в таблиці № 2.1).

Таблиця 2.1 - Основні характеристики вибірки

	Характеристика	Категорія	Кількість	Відсоток
	Стать	жіноча	15	38,5
		чоловіча	25	61,5
	Вік	23-30	10	25,8
		31-40	28	69
		41-45	2	5,2
	Наявність освіти	Вища освіта	39	99
		Середня спеціальна освіта	1	1
	Зайнятість	Працюю	37	92,5
		Не працюю	3	7,5
	Соціальний статус	Військовослужбовець	18	45
		Ветеран війни	2	5
		Цивільний	20	50
	Сімейний статус	Неодружений(а)	20	44,9
		Одружений(а)	11	26
		Розлучений(а)	4	10,3
		У цивільному шлюбі	5	18,8
	Сфера діяльності	Інформаційні технології та зв'язок (ЗСУ та інші оборонні галузі)	18	45

		Цивільна галузь	19	47,5
		У пошуку	3	7,5

Отже, опишемо зміст та сутність наведених та взятих для дослідження методик, які застосовані в емпіричному дослідженні.

Методика «безумовного прийняття, або Unconditional Self-Acceptance Questionnaire» (опитувальник для діагностики самосприйняття в адаптації Л. Засєкіної, В. Майструк). Опитувальник складається з 20 тверджень, кожне з яких оцінюється за 7-бальною шкалою. Для оцінки використовується така шкала:

- 1 - майже повністю неправда
- 2 - зазвичай неправда
- 3 - більшою мірою неправда, ніж правда
- 4 - однаковою мірою правда і неправда
- 5 - більшою мірою правда, ніж неправда
- 6 - зазвичай правда
- 7 - майже повністю правда.

Дев'ять з цих тверджень (2, 3, 5, 10, 15, 16, 18, 19, 20) мають прямий порядок обрахування балів. Вищий бал за оцінювання змісту таких тверджень вказує на вищий рівень безумовного самоприйняття. Інші одинадцять тверджень (1, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 17) мають зворотний порядок обрахування, і нижчий бал означає вищий рівень безумовного самоприйняття. Максимальна кількість балів за методикою становить 140 балів. Розподіл значень за методикою безумовного сапоприйняття відповідно до рівнів: низький рівень – 0-72 бали, середній рівень – 77-84 бали, високий рівень – 84-140 балів.

Інтерпретація результатів:

Низький рівень - 0–72 бали:

Схильність до самокритики — фокус на недоліках, переживання власної «недостатності», відчуття провини або сорому за помилки;

Пасивність у життєвих ситуаціях — уникнення активних дій через страх невдачі, відсутність чітких життєвих цілей;

Емоційною нестабільність — тривожність, труднощі в управлінні негативними емоціями, схильність до ізоляції;

Слабка інтеграція компонентів самоприйняття — дисбаланс між когнітивним, емоційним, духовним і тілесним сприйняттям себе;

Середній рівень - 77–84 бали:

Амбівалентне ставлення до себе — коливання між прийняттям і критикою, умовне схвалення себе залежно від успіхів;

Обмежена автономія — залежність від зовнішньої оцінки, нестабільність у прийнятті рішень;

Часткове усвідомлення своїх сильних сторін — здатність ідентифікувати позитивні якості, але з труднощами в їх інтеграції у повсякденне життя;

Помірні соціальні зв'язки — наявність міжособистісних стосунків, але з елементами недовіри або відстороненості;

Високий рівень - 84–140 балів:

Безумовне прийняття себе — здатність сприймати себе цілісно, з усіма сильними і слабкими сторонами, без надмірної ідентифікації з помилками¹³.

Активна життєва позиція — чіткі цілі, творчий підхід до вирішення проблем, висока мотивація до саморозвитку;

Емоційна стійкість — здатність регулювати емоції, використовувати їх як ресурс для змін;

Гармонійна інтеграція компонентів самоприйняття — збалансованість когнітивного, емоційного, духовного і тілесного вимірів³;

Зрілі соціальні зв'язки — довіра, емпатія, здатність будувати глибокі стосунки.

«Шкала самооцінки Розенберга» (Український інститут когнітивно - поведінкової терапії). Особистісний опитувальник, який складається з десяти тверджень і дозволяє провести діагностику лише за однією шкалою — самоповаги. У ході тестування досліджуваному пропонується за шкалою від 0

до 3 оцінити ступінь своєї згоди з твердження та обрати варіант відповіді, від повністю згоден до абсолютно не згоден.

Результат у 0 – 14 балів вказує на низький рівень самооцінки; 15 – 22 – середній рівень; 23 – 30 – високий.

Особливості обробки результатів - п'ять тверджень у тесті позитивні, п'ять — негативні. За негативні твердження - бали інвертують (3 – отриманий бал). Загальний бал — сума всіх 10 оцінок. Таким чином, оцінка за шкалою Розенберга дозволяє виявити рівень самооцінки, який є важливим індикатором психологічного здоров'я і впливає на поведінку, мотивацію та міжособистісні стосунки.

Інтерпретація результатів:

Низька самооцінка - 0 – 14:

Відчуття власної неповноцінності, схильність до самокритики, фокус на недоліках, низька впевненість у собі, можливі психологічні труднощі. Людина часто відчуває себе недостатньо гідною, має тенденцію до самозвинувачень, фокусується на своїх слабкостях і помилках. Це може призводити до замкненості, тривожності, депресивних настроїв і перешкоджати досягненню цілей.

Середня самооцінка - 15 – 22:

Коливання між впевненістю і сумнівами, змішане ставлення до себе, баланс між позитивними і негативними оцінками власної особистості. Характеризується нестабільністю, тобто успіхи підвищують впевненість, а невдачі можуть тимчасово знижувати її. Людина може відчувати як позитивні, так і сумнівні почуття щодо себе, що відображає нормальний процес саморефлексії

Висока самооцінка - 23 – 30:

Позитивне сприйняття себе, впевненість, задоволеність власною особистістю, здатність приймати себе з усіма особливостями. Відображає здорове і позитивне ставлення до себе, прийняття власних сильних і слабких

сторін, впевненість у власних можливостях. Така самооцінка пов'язана з кращою соціальною адаптацією і психологічним благополуччям.

«Шкала самоспівчуття (SCS) Крістін Нефф». Шкала складається з 26 тверджень, що розподілені на шість субшкал:

Доброта до себе (позитивна)

Самоосудження (негативна)

Загальна людяність (позитивна)

Ізоляція (негативна)

Усвідомленість (позитивна)

Надмірна ототожненість (негативна)

Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою (1 — майже ніколи, 5 — майже завжди). Для негативних субшкал бали переводять у позитивний напрямок.

Кількість балів за рівнями самоспівчуття:

Низький рівень: середній бал від 1.0 до 2.49;

Середній рівень: середній бал від 2.5 до 3.5;

Високий рівень: середній бал від 3.51 до 5.0.

Інтерпретація рівнів самоспівчуття:

Низький рівень. Особистість має тенденцію до самокритики, суворого судження і відчуття ізоляції у важкі моменти;

Відсутність доброти до себе, що призводить до посилення стресу, тривоги та депресивних настроїв;

Людина часто відчуває себе відокремленою від інших і надмірно ідентифікується зі своїми негативними емоціями;

Такий рівень свідчить про низьку емоційну стійкість і потребу у розвитку навичок самоспівчуття.

Середній рівень. Особистість проявляє помірне співчуття до себе, іноді виявляє доброту і розуміння, але ще схильна до самокритики;

Відчуття приналежності до загальнолюдської спільноти присутнє, але не завжди стійке;

Усвідомленість емоцій є, але іноді людина може надмірно ототожнюватися з негативними почуттями.

Високий рівень. Людина доброзичливо ставиться до себе у важкі часи, приймає власні недоліки без осуду;

Відчуває глибоке розуміння спільності з іншими, усвідомлює, що страждання — це частина загального людського досвіду;

Зберігає баланс між усвідомленням болючих емоцій і здатністю не дозволяти їм повністю поглинути себе.

Високий рівень самоспівчуття пов'язаний із кращою емоційною стійкістю, меншим рівнем тривоги і депресії, а також більшою мотивацією до змін.

Отже, шкала самоспівчуття за Крістін Нефф допомагає визначити, наскільки людина вміє підтримувати себе у важкі моменти через доброту, усвідомленість і відчуття спільності.

«Опитувальник часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTRI)» (Сеник О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо). Опитувальник «ZTRI» оцінює часову перспективу за п'ятьма факторами, кожен з яких має власні діапазони балів та інтерпретацію. Відповіді оцінюються за шкалою від 1 (зовсім не відноситься до мене) до 5 (повністю відноситься до мене). Середній бал для кожного фактора розраховується, як середнє арифметичне відповідних пунктів. Тобто:

Результати у 1.0–2.4 – свідчать про низький рівень:

Минуле негативне - мінімальна фіксація на негативних спогадах;

Минуле позитивне - рідкісні позитивні асоціації з минулим;

Теперішнє гедоністичне - обмежена здатність насолоджуватися моментом;

Теперішнє фаталістичне - відсутність фаталістичних установок;

Майбутнє - слабка орієнтація на майбутнє, відсутність довгострокових планів.

2.5–3.4 - середній рівень:

Минуле негативне - помірне переживання минулих негативних подій;

Минуле позитивне - часткове позитивне ставлення до минулого;

Теперішнє гедоністичне - збалансоване сприйняття теперішнього з елементами імпульсивності;

Теперішнє фаталістичне - періодичні відчуття безвиході;

Майбутнє - помірне планування майбутнього, іноді прокрастинація.

3.5–5.0 - високий рівень:

Минуле негативне - сильна фіксація на травматичних спогадах, тривога через минуле;

Минуле позитивне - яскраві позитивні спогади, ностальгія;

Теперішнє гедоністичне - імпульсивність, прагнення до миттєвих задовольень;

Теперішнє фаталістичне - віра у неминучість негативних подій, песимізм.

Майбутнє - Чіткі цілі, дисципліна, орієнтація на результат.

«Опитувальник часового фокуса «Temporal Focus Scale (E. Shipp)»» (Чорна А., Сеник О., Чолій С. Адаптація шкали часового фокуса). Опитувальник дає змогу дослідити скільки уваги людина приділяє певному часовому періоду (минулому, теперішньому чи майбутньому) та як це впливає на її психологічний стан, прийняття рішень і життєві орієнтири. Для вимірювання часового фокуса опитувальник містить у собі 12 запитань, що рівномірно розподілені на 3 шкали – минулий часовий фокус, теперішній і майбутній. На них передбачено відповідь від 1 (ніколи) до 7 (завжди) балів.

Результат у 1.0 – 3.99 свідчить про низький рівень фокусування на відповідному часовому періоді; 4.0 – середній, відповідно омірний, збалансований рівень уваги до відповідного часового періоду; 4.01 – 7.0 - високий рівень фокусування на минулому/теперішньому/майбутньому.

Інтерпретація рівнів за субшкалами:

Минулий часовий фокус:

Низький рівень - людина рідко згадує минулі події, не фокусується на них;

Середній рівень - помірна увага до спогадів, іноді аналізує минуле;

Високий рівень - часто повертається до спогадів, може переосмислювати або зациклюватися на минулому.

Теперішній часовий фокус:

Низький рівень - людина мало уваги приділяє теперішньому моменту, може бути розсіяною або часто відволікатися на якісь «порожні» думки.

Середній рівень - збалансована увага до теперішнього, здатність жити «тут і зараз».

Високий рівень - постійна концентрація на теперішньому, активне проживання моменту.

Майбутній часовий фокус:

Низький рівень - людина рідко планує або думає про майбутнє, може бути орієнтована на поточні потреби;

Середній рівень - помірне планування і увага до майбутніх подій;

Високий рівень - активно планує, мріє, готується до майбутнього, орієнтована на довгострокові цілі.

Високий фокус на минулому може свідчити про потребу в переосмисленні минулих подій або про труднощі з відпусканням минулого. Високий теперішній фокус пов'язаний із усвідомленістю та задоволенням життям. Високий майбутній фокус асоціюється з мотивацією, плануванням і досягненням цілей. Баланс між трьома часовими фокусами сприяє психологічному благополуччю. Надмірне фокусування на одному періоді може бути пов'язане з певними емоційними чи поведінковими труднощами.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Цей підрозділ є синтезом кількісної обробки зібраних даних та їх якісного психологічного осмислення. Метою аналізу було виявити розподіл досліджуваних показників у вибірці, встановити взаємозв'язки між різними

аспектами самоствавлення та часової перспективи, а також перевірити висунуті гіпотези. Аналіз проводився послідовно: спочатку було оцінено дескриптивні статистики для кожної зі шкал використаних методик, що дало змогу охарактеризувати вибірку за рівнями вираженості досліджуваних феноменів. Наступним кроком стало вивчення взаємозв'язків між показниками за допомогою кореляційного аналізу.

У цьому підрозділі представлено результати дескриптивного аналізу показників самоствавлення, отриманих за трьома методиками: Опитувальником безумовного прийняття (USAC), шкалою самооцінки Розенберга та шкалою самоспівчуття (SCS) Крістін Нефф та показників часової перспективи, отриманих за двома методиками: опитувальник часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI) та опитувальник часового фокуса «Temporal Focus Scale (E. Shipp)». Дескриптивні статистики (середнє значення, стандартне відхилення, мінімальне та максимальне значення, кількість респондентів) були розраховані для кожної шкали/субшкали.

1. Опитувальник для діагностики «самосприйняття»

Представимо результати за методикою самосприйняття (табл. 2.2.)

Таблиця 2.2 - Описова статистика за методикою самоприйняття в адаптації Л. Засєкіної, В. Майструк

	Показник	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	Мінімальне значення	Максимальне значення
	Самосприйняття	77.2	77.0	8.09	62	92

Результати також представлені на рисунку 2.1

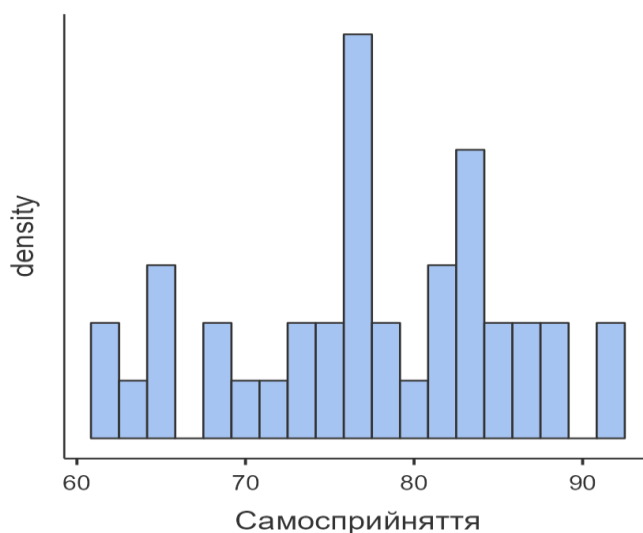


Рис. 2.1 - Діаграма результатів щодо розподілу респондентів дослідження за показником самосприйняття

Отже, отримане середнє значення 77 балів за «USAC», відповідно до опитувальника (низький: 0-72, середній: 77-84, високий: 84-140), свідчить про середній рівень безумовного самоприйняття у досліджуваній вибірці. Це означає, що для більшості респондентів є характерним амбівалентне ставлення до себе — коливання між прийняттям і критикою, а також умовне схвалення себе залежно від успіхів. Також спостерігається обмежена автономія та залежність від зовнішньої оцінки, що проявляється у нестабільності прийняття рішень. Досліджувані на цьому рівні мають часткове усвідомлення своїх сильних сторін, здатні ідентифікувати позитивні якості, але можуть мати труднощі з їх інтеграцією у повсякденне життя. У соціальних зв'язках присутня помірність, можуть бути елементи недовіри або відстороненості у міжособистісних стосунках.

Мінімальне значення показника самосприйняття серед досліджуваних склало 62 бали, а максимальне – 92 бали, що відображає суттєву різницю між крайніми значеннями (розмах у 30 балів).

Показники асиметрії (-0,283) та ексцесу (-0,664) знаходяться в допустимих межах норми та свідчать про незначну від'ємну асиметрію (лівосторонній зсув) та більш плоску форму розподілу порівняно з

нормальним. Від'ємне значення асиметрії вказує на те, що більшість результатів тяжіє до вищих значень самосприйняття.

Важливо відзначити, що результат тесту Шапіро-Уїлка ($W=0,964$, $p=0,229$) не перевищує критичний рівень значущості 0,05, що дозволяє прийняти гіпотезу про нормальність розподілу даних. Це дає можливість застосовувати параметричні методи для подальшого статистичного аналізу. Таким чином, можна зробити висновок, що досліджувана вибірка характеризується переважно середнім та вище середнього рівнем безумовного самоприйняття з нормальним розподілом показників, що є сприятливим фактором для подальшого вивчення зв'язків цього параметра з особливостями переживання часової перспективи особистості.

2. Шкала самооцінки Розенберга.

Представимо результати за методикою самосприйняття (табл. 2.3.)

Таблиця 2.3 - Описова статистика за методикою «шкала самооцінки Розенберга»

Показник	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Шапіро-Уїлк (p)
Самооцінка	19	19.0	2.62	15	24	0.020

Результати також представлені на рисунку 2.2.

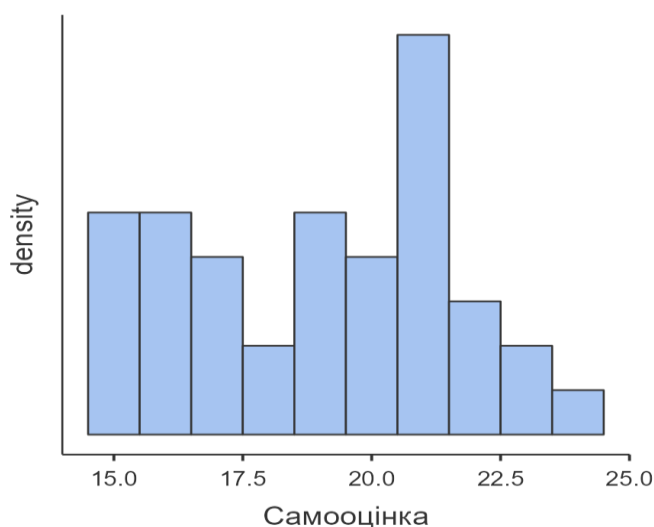


Рис. 2.2 – Діаграма результатів щодо розподілу респондентів дослідження за показником «самоцінка»

Середнє значення показника самооцінки склало 19,0 балів, що свідчить про помірно високий рівень самооцінки у досліджуваних. Стандартна похибка середнього дорівнює 0,414, що вказує на невелику варіативність середнього значення.

Довірчий інтервал для середнього значення з вірогідністю 95% знаходиться в межах від 18,1 до 19,8 балів. Медіанне значення (19,0) точно збігається із середнім арифметичним, що вказує на симетричність центральної тенденції розподілу.

Стандартне відхилення становить 2,62 бали, що свідчить про помірний розкид індивідуальних показників самооцінки відносно середнього значення. Мінімальне значення у вибірці складає 15 балів, а максимальне – 24 бали, що демонструє розмах у 9 балів.

Інтерпретація результатів. Відповідно до методики Розенберга, рівень самооцінки інтерпретується так, середній показник у нашій вибірці (19,0) потрапляє в діапазон середньої самооцінки, але ближче до верхньої межі цього діапазону. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних мають адекватну, помірно позитивну самооцінку. Враховуючи платикуртичний характер розподілу (від'ємний ексцес), можна стверджувати, що в групі спостерігається відносно рівномірний розподіл різних рівнів самооцінки в межах середнього діапазону. Відсутність низьких показників (менше 15 балів) та високих (більше 25 балів) вказує на відносну однорідність групи за цим параметром. У контексті дослідження про зв'язок самоствавлення та часової перспективи, такі результати є інформативними, оскільки середній рівень самооцінки вважається найбільш адаптивним і сприяє конструктивному самоствавленню та реалістичному сприйняттю часової перспективи. Помірно позитивна самооцінка дозволяє особистості об'єктивно оцінювати свої можливості в контексті минулого досвіду, теперішніх дій та майбутніх планів. Відхилення

від нормального розподілу необхідно враховувати при подальшому аналізі зв'язків між самооцінкою та іншими досліджуваними параметрами.

3. Шкала самоспівчуття (SCS) Крістін Нефф

Представимо результати за методикою самосприйняття (табл. 2.4.)

Таблиця 2.4 - Описова статистика за методикою «Шкала самоспівчуття (SCS) Крістін Нефф»

	Доброта до себе	Сомоосудження	Загальна людяність	Ізоляція	Усвідомленність	Надмірна ототожненість
Середнє значення	3.15	2.94	3.03	2.33	3.51	2.66
Стандарт. помилка	0.147	0.148	0.149	0.148	0.142	0.150
Верхня межа 95% довірчого інтервалу	2.86	2.64	2.73	2.03	3.23	2.36
Нижня межа 95% довірчого інтервалу	3.45	3.24	3.33	2.62	3.80	2.97
Медіана	3.00	2.90	3.00	2.25	3.75	2.63
Стандарт. відхилення	0.932	0.934	0.943	0.934	0.899	0.947
Мінімум	1.00	1.00	1.25	1.00	1.25	1.00
Максимум	5.00	4.60	5.00	5.00	5.00	5.00
Асиметрія	0.325	0.0855	0.161	0.876	-0.486	0.140
Стандарт. помилка асиметрії	0.374	0.374	0.374	0.374	0.374	0.374
Куртозис (експертність розподілу)	-0.0649	-0.622	-0.319	0.814	-0.0199	-0.0523
Стандарт. помилка куртозису	0.733	0.733	0.733	0.733	0.733	0.733

Шاپіро-Вілکا W	0.962	0.974	0.969	0.938	0.965	0.972
Шاپіро-Вілکا (p)	0.199	0.470	0.332	0.030	0.249	0.421

Аналіз результатів за шкалами самоспівчуття Крістін Нефф демонструє, що досліджувана вибірка характеризується помірними рівнями, як позитивних (доброта до себе, загальна людяність, усвідомленість), так і негативних (самоосудження, ізоляція, надмірна ототожненість) аспектів самоспівчуття. Найвищі показники спостерігаються за шкалою усвідомленості (3,51), а найнижчі – за шкалою ізоляції (2,33). Така картина свідчить про відносно збалансоване самоствалення у досліджуваних з переважанням позитивних аспектів самоспівчуття над негативними, особливо з огляду на високий рівень усвідомленості та низький рівень ізоляції. Це може вказувати на здатність більшості учасників дослідження підтримувати здорове ставлення до себе та своїх переживань. У контексті дослідження зв'язку самоствалення та переживання часової перспективи, такі результати можуть бути особливо цікавими для аналізу того, як різні аспекти самоспівчуття пов'язані з орієнтацією на минуле, теперішнє чи майбутнє. Розраховані дескриптивні статистики для загального середнього балу за SCS: дослідження проведено за шістьма шкалами самоспівчуття: доброта до себе, самоосудження, загальна людяність, ізоляція, усвідомленість та надмірна ототожненість. Для визначення нормальності розподілу використовувався критерій Шاپіро-Уїлка. За результатами тесту, п'ять шкал із шести мають нормальний розподіл ($p > 0,05$), тоді як шкала «Ізоляція» має статистично значуще відхилення від нормального розподілу ($p = 0,030$).

Аналіз за окремими шкалами

1. Шкала «Доброта до себе». Середнє значення: 3,15, стандартне відхилення: 0,932, діапазон: від 1,00 до 5,00, показник асиметрії: 0,325 (незначна додатна асиметрія), показник ексцесу: -0,0649 (близький до мезокуртичного розподілу), результат за Шاپіро-Уїлка: $W = 0,962$, $p = 0,199$

(розподіл нормальний). Результати свідчать про помірний рівень доброти до себе у вибірці з незначним зміщенням у бік вищих значень. Показники розподілені досить рівномірно навколо середнього значення.

Результати також представлені на рисунку 2.3.

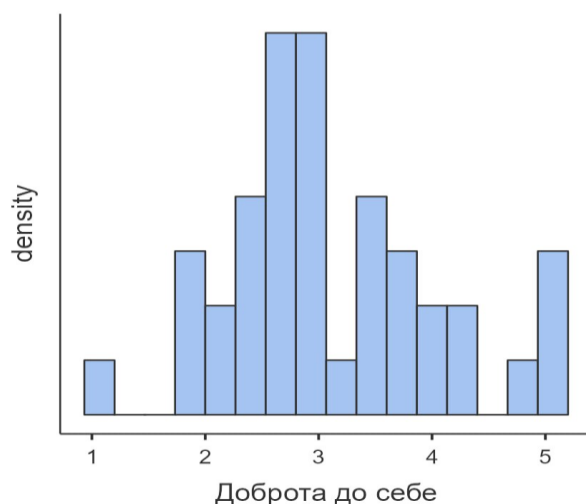


Рис. 2.3 - Діаграма результатів щодо розподілу респондентів дослідження за показником «доброта до себе»

2. Шкала «Самоосудження». Середнє значення: 2,94, стандартне відхилення: 0,934, діапазон: від 1,00 до 4,60, показник асиметрії: 0,0855 (майже симетричний розподіл), показник ексцесу: -0,622, показник за Шапіро-Уїлка: $W = 0,974$, $p = 0,470$ (розподіл нормальний). Показники самоосудження мають середній рівень з майже ідеально симетричним розподілом, проте значення більш рівномірно розподілені вздовж усього діапазону.

Результати також представлені на рисунку 2.4.

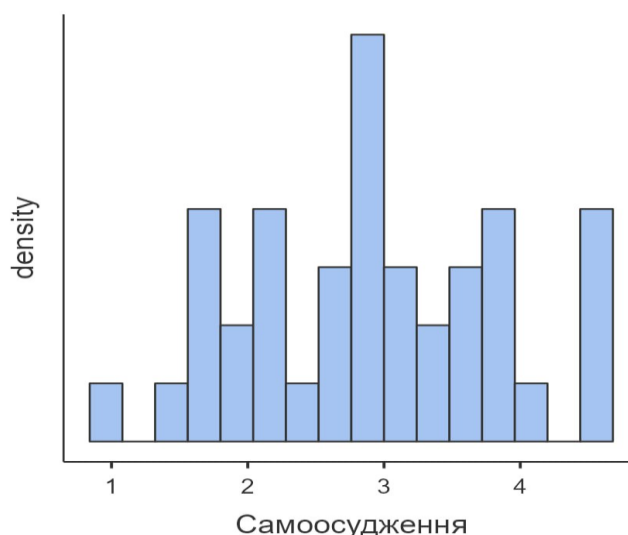


Рис. 2.4 - Діаграма результатів щодо розподілу дослідження за показником «самоосудження»

3. Шкала «Загальна людяність». Середнє значення: 3,03, стандартне відхилення: 0,943, діапазон: від 1,25 до 5,00, показник асиметрії: 0,161 (незначна додатна асиметрія), показник ексцесу: -0,319 (незначно платикуртичний розподіл), показник за Шапіро-Уїлка: $W = 0,969$, $p = 0,332$ (розподіл нормальний). Результати за шкалою загальної людяності показують середній рівень з незначним зміщенням у бік вищих значень та трохи більш рівномірним розподілом, ніж при нормальному.

Результати також представлені на рисунку 2.5.

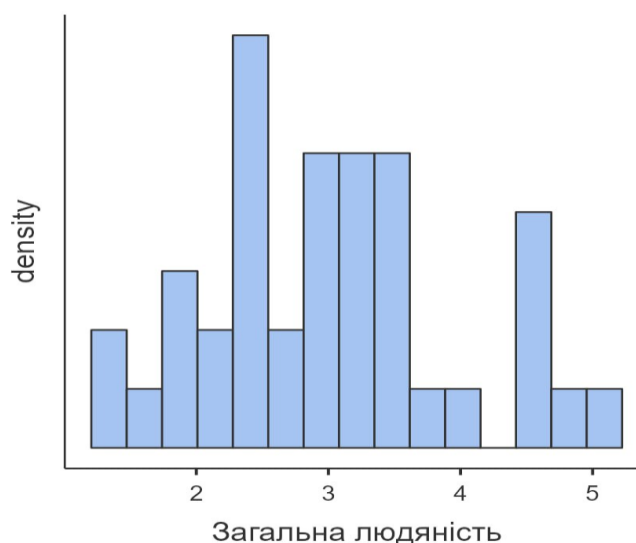


Рис. 2.5 - Діаграма результатів щодо розподілу дослідження за показником «загальна людяність»

4. Шкала «Ізоляція». Середнє значення: 2,33, стандартне відхилення: 0,934, діапазон: від 1,00 до 5,00, показник асиметрії: 0,876 (помітна додатна асиметрія), показник ексцесу: 0,814, тест Шапіро-Уїлка: $W = 0,938$, $p = 0,030$ (відхилення від нормального розподілу). За цією шкалою спостерігається статистично значуще відхилення від нормального розподілу. Однак, аналізуючи показники асиметрії (0,876) та ексцесу (0,814), можна зазначити, що відхилення від нормального розподілу пов'язане з помітним зміщенням у бік нижчих значень (основна маса результатів сконцентрована в нижчій частині шкали) і більш гострим піком розподілу (лептокуртичний розподіл).

Результати також представлені на рисунку 2.6.

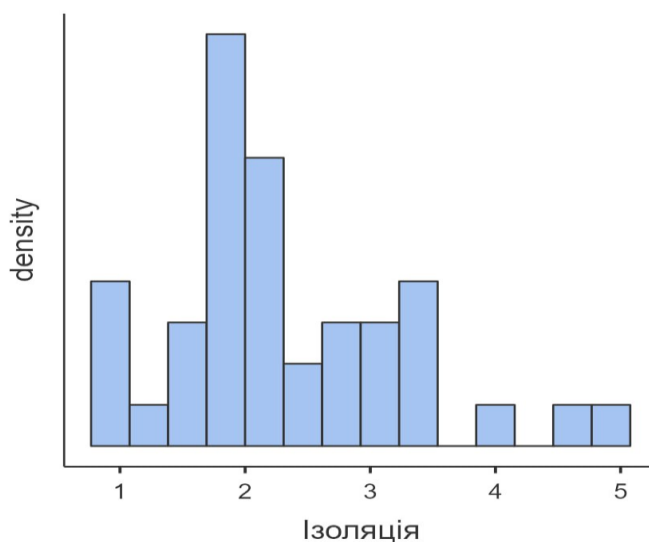


Рис. 2.6 - Діаграма результатів щодо розподілу дослідження за показником «Ізоляція»

5. Шкала «Усвідомленість». Середнє значення: 3,51, стандартне відхилення: 0,899, діапазон: від 1,25 до 5,00, показник асиметрії: -0,486 (помірна від'ємна асиметрія), показник ексцесу: -0,0199 (майже мезокуртичний розподіл), результат за Шапіро-Уїлка: $W = 0,965$, $p = 0,249$ (розподіл нормальний). Ця шкала має найвищий середній показник серед усіх

шкал, з помітним зміщенням розподілу у бік вищих значень (від'ємна асиметрія), що свідчить про загалом високий рівень усвідомленості у досліджуваних.

Результати також представлені на рисунку 2.7.

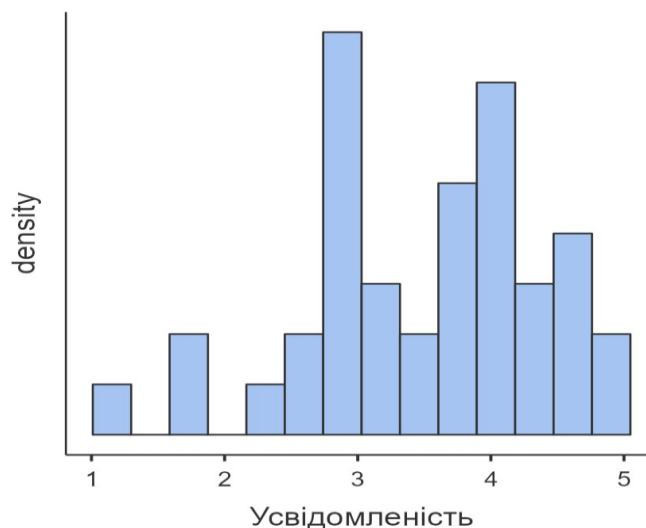


Рис. 2.7 - Діаграма результатів щодо розподілу дослідження за показником «Усвідомленість»

6. Шкала «Надмірна ототожненість». Середнє значення: 2,66, стандартне відхилення: 0,947, діапазон: від 1,00 до 5,00, показник асиметрії: 0,140 (незначна додатна асиметрія), показник ексцесу: -0,0523 (майже мезокуртичний розподіл), тест Шапіро-Уїлка: $W = 0,972$, $p = 0,421$ (розподіл нормальний). Результати за цією шкалою демонструють рівень трохи нижче середнього з майже симетричним і близьким до нормального розподілом.

Результати також представлені на рисунку 2.8.

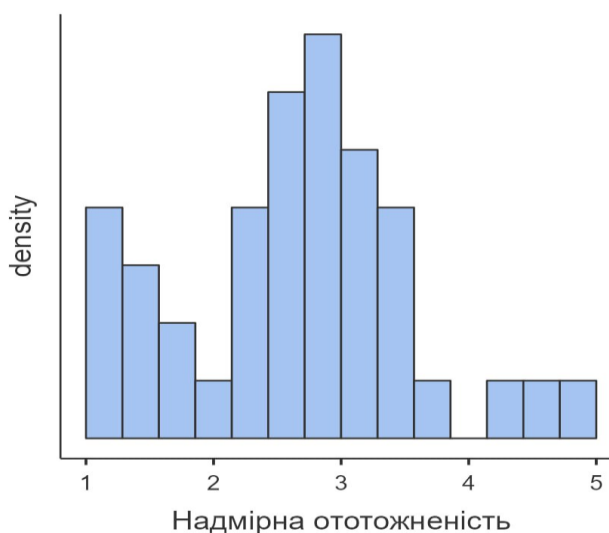


Рис. 2.8 - Діаграма результатів щодо розподілу дослідження за показником «Надмірна ототожненість»

Інтерпретація результатів.

Доброта до себе - середній показник 3,15 відображає помірний рівень доброти до себе у досліджуваних. Це свідчить про те, що учасники дослідження проявляють деяку м'якість і розуміння до себе в складних життєвих ситуаціях, але ця якість ще має потенціал для розвитку. Широкий діапазон відповідей (від 1 до 5) вказує на значні індивідуальні відмінності.

Самоосудження - середній показник 2,94 вказує на помірний рівень самоосудження в групі. Це свідчить про те, що досліджувані час від часу схильні до критики себе та жорсткої самооцінки, особливо в ситуаціях невдач або помилок. Показник досить близький до показника доброти до себе, що може вказувати на певну амбівалентність у самоставленні.

Загальна людяність - середній показник 3,03 відображає помірне розуміння досліджуваними того, що страждання і особисті невдачі є частиною загального людського досвіду. Це свідчить про те, що учасники дослідження певною мірою здатні розглядати свої проблеми в контексті загальнолюдського досвіду, а не як щось унікальне.

Ізоляція - споказник 2,33 є найнижчим серед усіх шкал, що вказує на відносно низький рівень почуття ізолюваності в групі. Позитивна асиметрія

(0,876) і висока ексцесивність (0,814) свідчать про те, що більшість досліджуваних мають низькі показники за цією шкалою, з окремими індивідами, які відчують значну ізоляцію. Це означає, що більшість учасників не схильні відчувати себе відокремленими від інших людей через свої невдачі чи проблеми.

Усвідомленість - середній показник 3,51 є найвищим серед усіх шкал, що відображає досить високий рівень усвідомленості в групі. Від'ємна асиметрія (-0,486) вказує на те, що більшість досліджуваних мають показники вище середнього. Це свідчить про здатність учасників дослідження зберігати збалансоване усвідомлення своїх болісних думок і почуттів, не надто ідентифікуючись з ними.

Надмірна ототожненість - середній показник 2,66 вказує на помірний рівень надмірної ототожненості, що означає певну схильність досліджуваних захоплюватися негативними емоціями та думками. Проте цей показник нижчий за середній бал шкали (3), що є позитивною ознакою.

4. Методика часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTRI)

Представимо результати за методикою самосприйняття (табл. 2.5.)

Таблиця 2.5 - Описова статистика за методикою часова перспектива особистості Ф. Зімбардо

	Негативне минуле	Гедоністичне теперішнє	Майбутнє	Позитивне минуле	Фаталістичне теперішнє
Середнє значення	2.77	2.91	3.69	3.40	2.50
Стандартна помилка	0.116	0.0598	0.0799	0.0915	0.0815
Верхня межа 95% довірчого інтервалу	2.53	2.79	3.53	3.21	2.33
Нижня межа 95% довірчого інтервалу	3.00	3.03	3.85	3.58	2.66
Медіана	2.77	2.90	3.75	3.40	2.50
Стандартне відхилення	0.734	0.378	0.505	0.579	0.515

Мінімум	1.40	2.20	2.60	2.10	1.70
Максимум	4.70	3.70	4.70	4.55	4.00
Асиметрія	0.322	-0.0231	-0.512	-0.0853	0.650
Стандартна помилка асиметрії	0.374	0.374	0.374	0.374	0.374
Куртозис (експертність розподілу)	0.136	-0.679	0.0342	-0.540	0.547
Стандартна помилка куртозису	0.733	0.733	0.733	0.733	0.733
Шاپіро-Вілکا W	0.981	0.974	0.958	0.985	0.959
Шاپіро-Вілکا (p)	0.734	0.479	0.142	0.863	0.156

Аналіз за окремими шкалами.

1. Шкала «Негативне минуле». Середнє значення: 2,77, стандартне відхилення: 0,734, діапазон: від 1,40 до 4,70, показник асиметрії: 0,322 (незначна додатна асиметрія), показник ексцесу: 0,136 (близький до мезокуртичного розподілу), тест Шاپіро-Уїлка: $W = 0,981$, $p = 0,734$ (розподіл нормальний)

Результати за шкалою «Негативне минуле» демонструють середній рівень вираженості з незначним зміщенням у бік нижчих значень. Показники розподілені відносно рівномірно навколо середнього значення з незначним підвищенням гостроти піку розподілу.

Результати також представлені на рисунку 2.9.

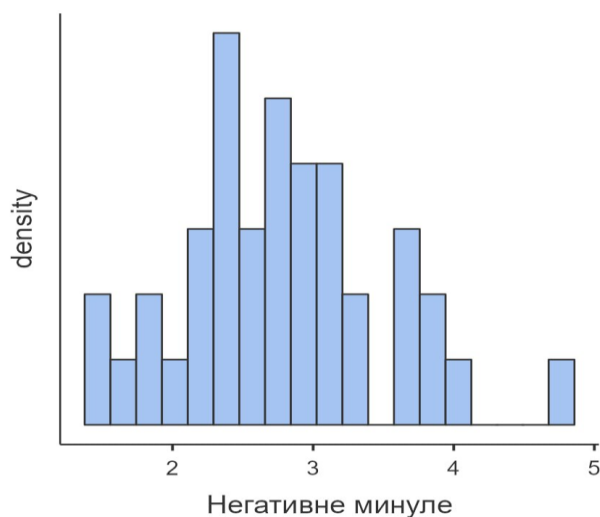


Рис. 2.9 - Діаграма результатів щодо розподілу дослідження за показником «Негативне минуле»

2. Шкала «Гедоністичне теперішнє». Середнє значення: 2,91, стандартне відхилення: 0,378, діапазон: від 2,20 до 3,70, показник асиметрії: -0,0231 (практично симетричний розподіл), показник ексцесу: -0,679 (платикуртичний розподіл), тест Шапіро-Уїлка: $W = 0,974$, $p = 0,479$ (розподіл нормальний)

Шкала «Гедоністичне теперішнє» має середній рівень вираженості з майже ідеально симетричним розподілом. Від'ємний ексцес вказує на більш рівномірний розподіл відповідей вздовж діапазону значень. Стандартне відхилення є найменшим серед усіх шкал, що свідчить про однорідність вибірки за цією характеристикою.

Результати також представлені на рисунку 2.10.

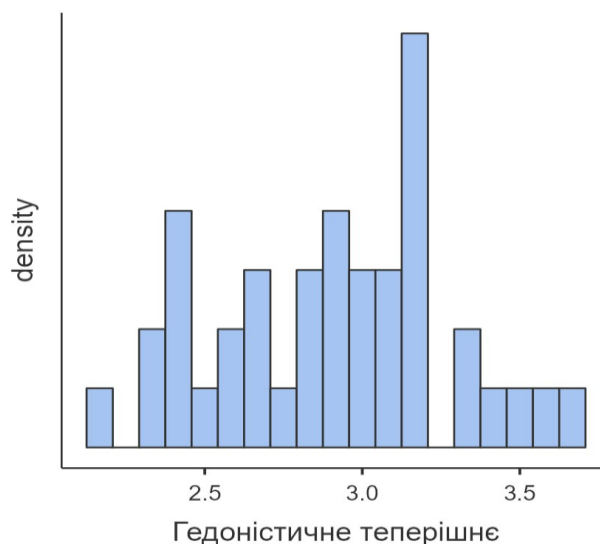


Рис. 2.10 - Діаграма результатів щодо розподілу дослідження за показником «Гедоністичне теперішнє»

3. Шкала «Майбутнє». Середнє значення: 3,69, стандартне відхилення: 0,505, діапазон: від 2,60 до 4,70, показник асиметрії: -0,512 (помірна від'ємна асиметрія), показник ексцесу: 0,0342 (майже мезокуртичний розподіл), тест Шапіро-Уїлка: $W = 0,958$, $p = 0,142$ (розподіл нормальний).

Шкала «Майбутнє» має найвищий середній показник серед усіх шкал, з помітним зміщенням розподілу у бік вищих значень (від'ємна асиметрія). Це свідчить про загалом високу орієнтацію на майбутнє у досліджуваних.

Результати також представлені на рисунку 2.11.

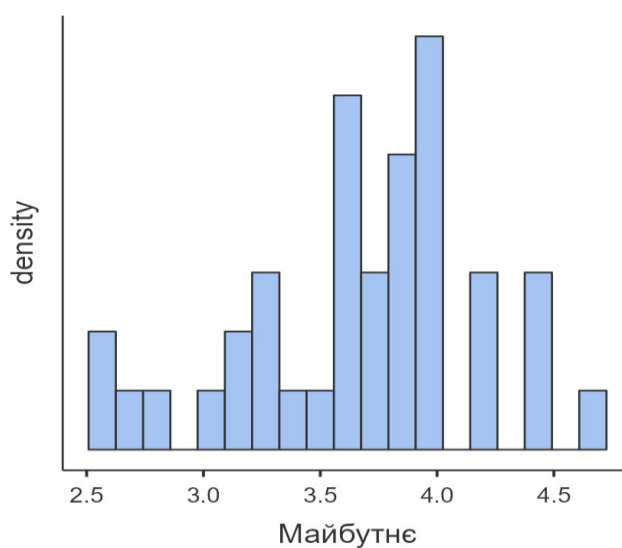


Рис. 2.11 - Діаграма результатів щодо розподілу дослідження за показником «Майбутнє»

4. Шкала «Позитивне минуле». Середнє значення: 3,40, стандартне відхилення: 0,579, діапазон: від 2,10 до 4,55, показник асиметрії: -0,0853 (майже симетричний розподіл), показник ексцесу: -0,540 (платикуртичний розподіл), тест Шапіро-Уїлка: $W = 0,985$, $p = 0,863$ (розподіл нормальний)

Шкала «Позитивне минуле» демонструє відносно високий середній рівень з майже симетричним розподілом. Від'ємний ексцес вказує на більш рівномірний розподіл відповідей вздовж діапазону значень.

Результати також представлені на рисунку 2.12.

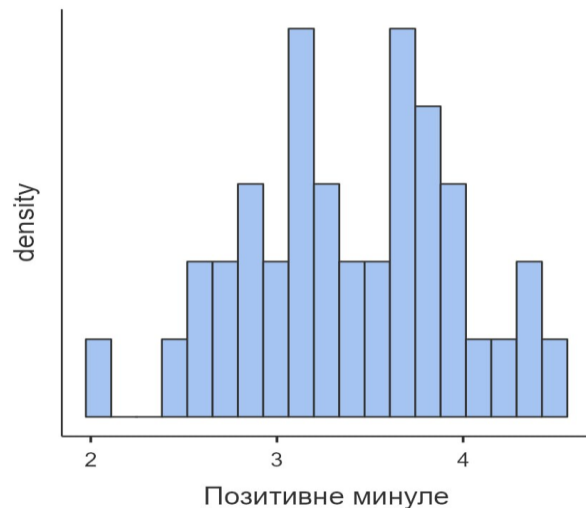


Рис. 2.12 - Діаграма результатів щодо розподілу дослідження за показником «Позитивне минуле»

5. Шкала «Фаталістичне теперішнє». Середнє значення: 2,50, стандартне відхилення: 0,515, діапазон: від 1,70 до 4,00, показник асиметрії: 0,650 (помітна додатна асиметрія), показник ексцесу: 0,547 (лептокуртичний розподіл), тест Шапіро-Уїлка: $W = 0,959$, $p = 0,156$ (розподіл нормальний).

Шкала «Фаталістичне теперішнє» має найнижчий середній показник серед усіх шкал, з помітною додатною асиметрією та лептокуртичним розподілом. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних мають низькі

показники за цією шкалою, з концентрацією відповідей навколо нижчих значень.

Результати також представлені на рисунку 2.13.

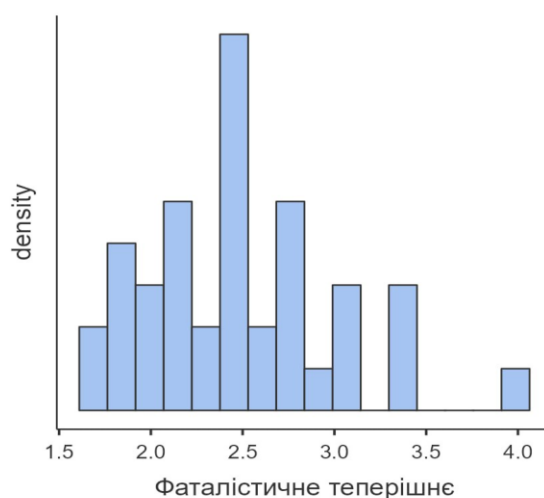


Рис. 2.13 - Діаграма результатів щодо розподілу дослідження за показником «Фаталістичне теперішнє»

Інтерпретація результатів.

Для «Негативне минуле» середній показник 2,77 відображає помірний рівень негативного ставлення до минулого у досліджуваних. Це свідчить про те, що учасники дослідження не проявляють вираженої тенденції до відтворення негативних аспектів свого минулого та не схильні в надмірній мірі концентруватися на негативному досвіді. Незначна додатна асиметрія (0,322) вказує на певне зміщення у бік нижчих значень, що є позитивною ознакою. Гедоністичне теперішнє - середній показник 2,91 вказує на помірний рівень гедоністичного ставлення до теперішнього часу. Це означає, що досліджувані мають збалансоване ставлення до задоволень у теперішньому часі, не проявляючи ні надмірного гедонізму, ні його відсутності. Майже ідеально симетричний розподіл (-0,0231) свідчить про рівномірність цієї характеристики у вибірці. Відносно невелике стандартне відхилення (0,378) вказує на однорідність групи за цим параметром. Майбутнє -середній показник 3,69 є найвищим серед усіх шкал, що відображає виражену

орієнтацію на майбутнє в досліджуваній групі. Це свідчить про те, що учасники дослідження схильні планувати своє майбутнє, ставити цілі та працювати над їх досягненням. Від'ємна асиметрія (-0,512) вказує на те, що більшість досліджуваних мають показники вище середнього, що підкреслює важливість орієнтації на майбутнє для даної вибірки. Позитивне минуле - середній показник 3,40 демонструє відносно високий рівень позитивного ставлення до минулого. Це свідчить про те, що досліджувані схильні згадувати своє минуле в позитивному світлі, відчувати ностальгію та цінувати приємні спогади. Майже симетричний розподіл (-0,0853) вказує на рівномірність цієї характеристики у вибірці. Фаталістичне теперішнє - середній показник 2,50 є найнижчим серед усіх шкал, що свідчить про відносно низький рівень фаталістичного ставлення до теперішнього часу. Це вказує на те, що досліджувані не схильні вважати, що їхнє життя повністю визначене долею або зовнішніми обставинами. Помітна додатна асиметрія (0,650) та лептокуртичний розподіл (0,547) підтверджують, що більшість учасників мають низькі показники за цією шкалою, з деякими винятками.

Аналіз результатів за методикою часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPI) демонструє, що досліджувана вибірка характеризується найбільш вираженою орієнтацією на майбутнє (3,69) та позитивне минуле (3,40), з помірними показниками гедоністичного теперішнього (2,91) та негативного минулого (2,77), і найменш вираженою орієнтацією на фаталістичне теперішнє (2,50). Така часова перспектива може бути охарактеризована як відносно збалансована з позитивним ухилом, де орієнтація на майбутнє поєднується з позитивним сприйняттям минулого, помірним гедонізмом в теперішньому та низьким рівнем фаталізму. Це свідчить про адаптивний патерн часової перспективи у досліджуваних, який, згідно з теорією Зімбардо, сприяє психологічному благополуччю та ефективному функціонуванню.

5. Методика часового фокуса «Temporal Focus Scale (E. Shipp)»

Представимо результати за методикою самосприйняття (табл. 2.6.)

**Таблиця 2.6 - Описова статистика за методикою часового фокуса
«Temporal Focus Scale (E. Shipp)»**

	Фокус на минулому	Фокус на теперішньому	Фокус на майбутньому
Середнє значення	3.51	4.78	4.41
Стандартна помилка	0.171	0.122	0.174
Верхня межа 95% довірчого інтервалу	3.16	4.53	4.06
Нижня межа 95% довірчого інтервалу	3.85	5.02	4.76
Медіана	3.38	4.63	4.50
Стандартне відхилення	1.08	0.772	1.10
Мінімум	1.50	3.50	2.25
Максимум	6.50	6.50	6.50
Асиметрія	0.944	0.248	0.121
Стандартна помилка асиметрії	0.374	0.374	0.374
Куртозис (експертність розподілу)	1.32	-0.703	-0.707
Стандартна помилка куртозису	0.733	0.733	0.733
Шاپіро-Вілکا W	0.931	0.966	0.973
Шапиро-Вілка (p)	0.018	0.265	0.461

Аналіз за окремими шкалами.

1. Шкала «Фокус на минулому». Середнє значення: 3,51, стандартне відхилення: 1,08, діапазон: від 1,50 до 6,50, показник асиметрії: 0,944 (виражена додатна асиметрія), показник ексцесу: 1,32 (виражений лептокуртичний розподіл), тест Шапіро-Вілка: $W = 0,931$, $p = 0,018$ (відхилення від нормального розподілу), тобто за рівнем фокус на минулому нема нормального розподілу, тобто є суттєві розбіжності між нашими емпіричними даними і розподілом. А отже, коли нема нормального розподілу ми застосовуємо значення асиметрії та ексцесу.

За цією шкалою спостерігається статистично значуще відхилення від нормального розподілу. Аналізуючи показники асиметрії (0,944) та ексцесу (1,32), можна зазначити, що відхилення пов'язане з вираженим зміщенням у

бік нижчих значень (основна маса результатів сконцентрована в нижчій частині шкали) і більш гострим піком розподілу (лептокуртичний розподіл). Незважаючи на відхилення від нормального розподілу, показники асиметрії та ексцесу знаходяться в межах ± 3 , що дозволяє використовувати параметричні методи при подальшому аналізі.

Результати також представлені на рисунку 2.14.

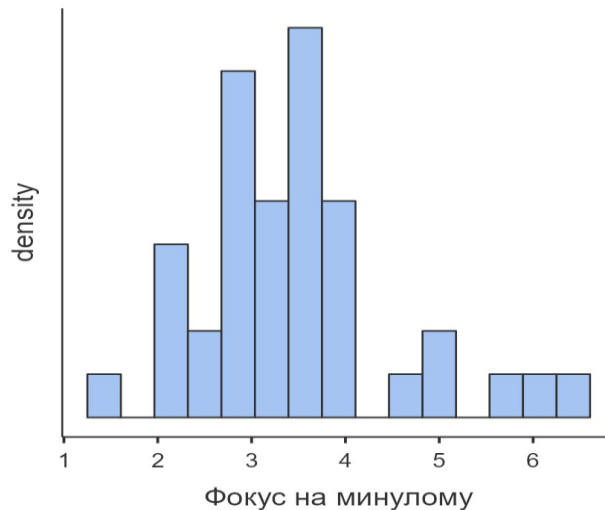


Рис. 2.14 - Діаграма результатів щодо розподілу дослідження за показником «Фокус на минулому»

2. Шкала «Фокус на теперішньому». Середнє значення: 4,78; стандартне відхилення: 0,772; діапазон: від 3,50 до 6,50; показник асиметрії: 0,248 (незначна додатна асиметрія); показник ексцесу: -0,703 (платикуртичний розподіл); тест Шапіро-Уїлка: $W = 0,966$, $p = 0,265$ (розподіл нормальний).

Шкала «Фокус на теперішньому» має найвищий середній показник серед усіх шкал, з незначним зміщенням розподілу у бік нижчих значень (додатна асиметрія). Від'ємний ексцес вказує на більш рівномірний розподіл відповідей вздовж діапазону значень.

Результати також представлені на рисунку 2.15.

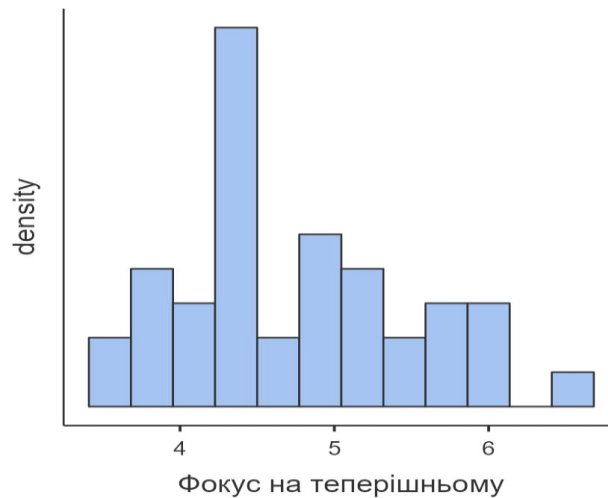


Рис. 2.15 - Діаграма результатів щодо розподілу дослідження за показником «Фокус на теперішньому»

3. Шкала «Фокус на майбутньому». Середнє значення: 4,41, стандартне відхилення: 1,10; діапазон: від 2,25 до 6,50; показник асиметрії: -0,121 (незначна від'ємна асиметрія); показник ексцесу: -0,707 (платикуртичний розподіл); тест Шапіро-Уїлка: $W = 0,973$, $p = 0,461$ (розподіл нормальний).

Шкала «Фокус на майбутньому» має середній рівень вираженості з незначним зміщенням розподілу у бік вищих значень (від'ємна асиметрія). Від'ємний ексцес вказує на більш рівномірний розподіл відповідей вздовж діапазону значень.

Результати також представлені на рисунку 2.16.

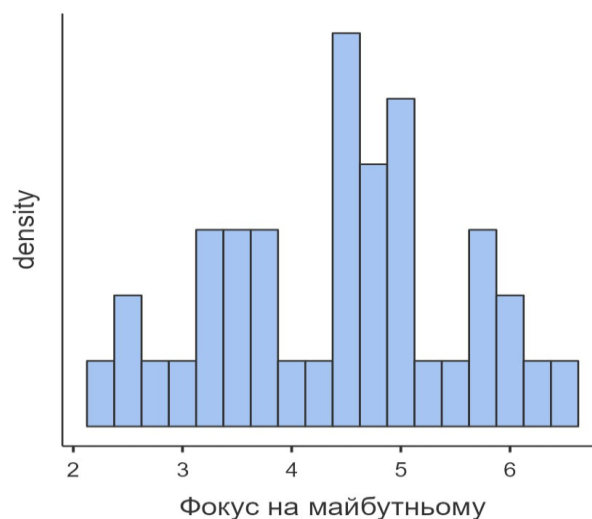


Рис. 2.16 - Діаграма результатів щодо розподілу дослідження за показником «Фокус на майбутньому»

Інтерпретація результатів.

Аналіз результатів за методикою часового фокуса Е. Shipp демонструє, що в досліджуваній вибірці найбільш виражений фокус на теперішньому (4,78), дещо менше виражений фокус на майбутньому (4,41) і найменш виражений фокус на минулому (3,51). Такий розподіл свідчить про переважну орієнтацію учасників дослідження на поточні події та ситуації, з достатньою увагою до майбутнього і меншою зосередженістю на минулому. Стандартні відхилення для шкал «Фокус на минулому» (1,08) та «Фокус на майбутньому» (1,10) є майже однаковими і вищими, ніж для шкали «Фокус на теперішньому» (0,772), що вказує на більшу однорідність вибірки за орієнтацією на теперішнє і більшу варіативність у фокусуванні на минулому та майбутньому.

Фокус на минулому - середній показник 3,51 відображає помірний рівень фокусування на минулому у досліджуваних. Це найнижчий показник серед трьох часових перспектив, що свідчить про те, що учасники дослідження менше схильні звертатися до минулого досвіду, спогадів та подій, ніж фокусуватися на теперішньому чи майбутньому. Виражена додатна асиметрія (0,944) та високий ексцес (1,32) вказують на концентрацію більшості результатів у нижчій частині шкали з гострим піком розподілу. Це означає, що значна частина досліджуваних має низький рівень фокусування на минулому, з деякими винятками, які демонструють високі показники. Такий розподіл може свідчити про те, що для більшості учасників дослідження минуле не є домінуючою часовою орієнтацією, хоча в групі є особи, які приділяють значну увагу минулому досвіду. Фокус на теперішньому - середній показник 4,78 є найвищим серед усіх шкал, що відображає виражену орієнтацію на теперішнє в досліджуваній групі. Це свідчить про те, що учасники дослідження значною мірою зосереджені на поточних подіях, переживаннях та ситуаціях, приділяють увагу «тут і зараз». Незначна додатна асиметрія (0,248) вказує на

незначне зміщення у бік нижчих значень, а від'ємний ексцес (-0,703) свідчить про більш рівномірний розподіл результатів вздовж діапазону. Це означає, що високий фокус на теперішньому є характерним для більшості досліджуваних, з різним ступенем вираженості цієї риси. Високий рівень фокусування на теперішньому може бути пов'язаний з адаптивними психологічними характеристиками, такими як усвідомленість (mindfulness), здатність жити повноцінним життям, отримувати задоволення від поточного моменту. Фокус на майбутньому - середній показник 4,41 демонструє достатньо високий рівень орієнтації на майбутнє, хоча і дещо нижчий, ніж фокус на теперішньому. Це свідчить про те, що досліджувані приділяють значну увагу плануванню, цілепокладанню, очікуванням та перспективам. Незначна від'ємна асиметрія (-0,121) вказує на незначне зміщення у бік вищих значень, а від'ємний ексцес (-0,707) свідчить про більш рівномірний розподіл результатів вздовж діапазону. Це означає, що у вибірці представлені різні рівні орієнтації на майбутнє, з певним переважанням середніх та вищих показників.

Високий рівень фокусування на майбутньому може бути пов'язаний з такими характеристиками, як цілеспрямованість, планування, оптимізм щодо майбутніх перспектив.

Аналіз результатів за методикою часового фокуса E. Shipp демонструє, що досліджувана вибірка характеризується переважною орієнтацією на теперішнє (4,78) з достатньо високою орієнтацією на майбутнє (4,41) та помірною орієнтацією на минуле (3,51). Такий часовий профіль можна вважати відносно збалансованим з ухилом до теперішнього і майбутнього, що часто асоціюється з адаптивним психологічним функціонуванням. Переважання фокусу на теперішньому може сприяти більш повноцінному переживанню поточного досвіду та задоволенню від життя, тоді як достатньо високий фокус на майбутньому забезпечує наявність цілей та планів. Помірний фокус на минулому дозволяє враховувати попередній досвід, не зациклюючись на ньому.

2.3 Характеристика результатів кореляційного взаємозв'язку між самоставленням та часовою перспективою особистості.

Статистично значущі кореляції між самоставленням та часовою перспективою:

Самосприйняття та часова перспектива:

Фаталістичне теперішнє: негативна кореляція ($r = -0.359$, $p = 0.023$) - чим вище самосприйняття, тим менша схильність до фаталістичного сприйняття теперішнього. Не виявлено статистично значущих кореляцій з іншими часовими перспективами.

Самооцінка та часова перспектива:

Негативне минуле: сильна негативна кореляція ($r = -0.486$, $p = 0.001$) - вища самооцінка пов'язана з меншою фіксацією на негативному минулому.

Гедоністичне теперішнє: позитивна кореляція ($r = 0.428$, $p = 0.006$) - вища самооцінка пов'язана з більшим задоволенням від теперішнього.

Фокус на минулому: сильна негативна кореляція ($r = -0.499$, $p = 0.001$) - вища самооцінка пов'язана з меншою фіксацією на минулому.

Шкали самоспівчуття та часова перспектива:

Доброта до себе:

Негативне минуле: сильна негативна кореляція ($r = -0.683$, $p < 0.001$) - вища доброта до себе пов'язана з меншою фіксацією на негативному минулому. Фокус на минулому: негативна кореляція ($r = -0.483$, $p = 0.002$) - вища доброта до себе пов'язана з меншою фіксацією на минулому.

Самоосудження:

Негативне минуле: сильна позитивна кореляція ($r = 0.546$, $p < 0.001$) - вище самоосудження пов'язане з більшою фіксацією на негативному минулому. Фокус на минулому: сильна позитивна кореляція ($r = 0.635$, $p < 0.001$) - вище самоосудження пов'язане з більшою фіксацією на минулому.

Загальна людяність:

Негативне минуле: негативна кореляція ($r = -0.357$, $p = 0.024$) - вища загальна людяність пов'язана з меншою фіксацією на негативному минулому.

Фокус на теперішньому: позитивна кореляція ($r = 0.332$, $p = 0.037$) - вища загальна людяність пов'язана з більшим фокусом на теперішньому.

Ізоляція:

Негативне минуле: сильна позитивна кореляція ($r = 0.769$, $p < 0.001$) - вища ізоляція пов'язана з більшою фіксацією на негативному минулому.

Фаталістичне теперішнє: позитивна кореляція ($r = 0.350$, $p = 0.027$) - вища ізоляція пов'язана з більшим фаталістичним сприйняттям теперішнього.

Фокус на минулому: сильна позитивна кореляція ($r = 0.658$, $p < 0.001$) - вища ізоляція пов'язана з більшою фіксацією на минулому.

Усвідомленість:

Майбутнє: позитивна кореляція ($r = 0.412$, $p = 0.008$) - вища усвідомленість пов'язана з більшою орієнтацією на майбутнє. Негативне минуле: сильна негативна кореляція ($r = -0.535$, $p < 0.001$) - вища усвідомленість пов'язана з меншою фіксацією на негативному минулому.

Надмірна ототожненість:

Негативне минуле: сильна позитивна кореляція ($r = 0.604$, $p < 0.001$) - вища надмірна ототожненість пов'язана з більшою фіксацією на негативному минулому.

Фокус на минулому: позитивна кореляція ($r = 0.530$, $p < 0.001$) - вища надмірна ототожненість пов'язана з більшою фіксацією на минулому.

Загальні висновки та тенденції.

Негативне самоствавлення та негативна часова перспектива: виявлено сильний зв'язок між негативними аспектами самоствавлення (самоосудження, ізоляція, надмірна ототожненість) та негативною часовою перспективою (негативне минуле, фаталістичне теперішнє). Це свідчить про те, що люди, які критично ставляться до себе, більше фіксуються на негативних минулих подіях та мають фаталістичне сприйняття теперішнього. Позитивне самоствавлення та позитивна часова перспектива: спостерігається зв'язок між позитивними аспектами самоствавлення (самооцінка, доброта до себе, загальна людяність, усвідомленість) та більш позитивною часовою перспективою (менша фіксація на негативному минулому, більша орієнтація на гедоністичне

теперішнє та майбутнє). Самоспівчуття та часова перспектива: компоненти самоспівчуття мають найсильніші кореляції з часовими перспективами. Особливо виразні кореляції спостерігаються між доброзичливістю до себе та негативним минулим ($r = -0.683$), ізоляцією та негативним минулим ($r = 0.769$). Фокус на минулому: найбільше корелює з негативними аспектами самоствавлення - самоосудженням ($r = 0.635$) та ізоляцією ($r = 0.658$), що підтверджує тенденцію людей з негативним самоствавленням до застрягання в минулому. Майбутня перспектива: має позитивну кореляцію з усвідомленістю ($r = 0.412$, $p = 0.008$), що свідчить про те, що люди з вищим рівнем усвідомленості більше орієнтовані на майбутнє.

Ці результати підтверджують важливість врахування взаємозв'язку між самоствавленням особистості та її часовою перспективою в психологічній практиці та консультуванні.

На основі проведеного кореляційного аналізу можна зробити висновок, що мета дослідження щодо з'ясування зв'язку між самоствавленням та переживанням часової перспективи особистості була успішно досягнута. Дослідження виявило вагомі та статистично значущі взаємозв'язки між різними аспектами самоствавлення та часової перспективи, що дозволяє зрозуміти, як саме внутрішнє ставлення до себе пов'язане з орієнтацією особистості в часовому континуумі.

Ключові виявлені закономірності:

1. Чітко простежується тенденція, що негативні аспекти самоствавлення (самоосудження, ізоляція, надмірна ототожненість) мають сильні позитивні кореляції з негативною часовою перспективою, особливо з фіксацією на негативному минулому. Це свідчить, що люди, які критично ставляться до себе, схильні «застрягати» в негативних спогадах та подіях минулого.

2. Позитивні аспекти самоствавлення (самооцінка, доброта до себе, загальна людяність, усвідомленість) пов'язані з більш адаптивною часовою

перспективою — меншою фіксацією на негативному минулому, здатністю отримувати задоволення від теперішнього та орієнтацією на майбутнє.

3. Особливо сильні кореляції виявлені між компонентами самоспівчуття та часовими перспективами, що підкреслює важливість доброзичливого ставлення до себе для формування збалансованої часової перспективи.

4. Усвідомленість як компонент самоспівчуття виявилась єдиним аспектом самоствавлення, що має значущу позитивну кореляцію з орієнтацією на майбутнє, що вказує на важливість цієї якості для формування конструктивної майбутньої перспективи.

Отримані результати мають важливе значення як для теоретичного розуміння психологічних механізмів формування часової перспективи, так і для практичної роботи з клієнтами. Вони підтверджують, що робота над покращенням самоствавлення може бути ефективним інструментом для корекції дисбалансу в часовій перспективі особистості. Таким чином, проведене дослідження не лише підтвердило наявність зв'язку між самоствавленням та часовою перспективою, але й дозволило визначити конкретні аспекти цього взаємозв'язку, що відкриває перспективи для подальших досліджень та розробки психологічних інтервенцій.

Для розглядання зі всіх сторін які можуть надати нам більшої інформації щодо взаємозв'язку самосприйняття та переживання часової перспективи, я провела кореляцію між показником самосприйняття та різними аспектами часової перспективи, далі будуть висновки щодо даного аналізу:

1. Самосприйняття та фаталістичне теперішнє. Виявлено статистично значущу негативну кореляцію ($r = -0.359$, $p = 0.023$). Це свідчить про те, що особи з більш позитивним самосприйняттям менше схильні до фаталістичного погляду на теперішнє. Тобто, чим краще людина сприймає себе, тим менше вона вважає, що теперішнє визначене долею і не піддається контролю.

2. Самосприйняття та негативне минуле. Спостерігається негативна кореляція ($r = -0.265$, $p = 0.099$), яка наближається до статистичної значущості ($p < 0.10$). Це вказує на тенденцію, що люди з вищим рівнем самосприйняття менше фіксуються на негативному досвіді з минулого.

3. Самосприйняття та фокус на минулому. Виявлено негативний зв'язок ($r = -0.308$, $p = 0.053$), який знаходиться на межі статистичної значущості. Це означає, що особи з більш позитивним самосприйняттям менше зосереджуються на минулому в цілому.

4. Самосприйняття та позитивне минуле. Є тенденція до негативної кореляції ($r = -0.298$, $p = 0.061$), яка також наближається до статистичної значущості. Цей результат є дещо неочікуваним, оскільки він може вказувати на те, що люди з вищим самосприйняттям менше звертаються до позитивних спогадів з минулого.

5. Самосприйняття та інші часові перспективи. Не виявлено статистично значущих кореляцій з Гедоністичним теперішнім, Майбутнім, Фокусом на теперішньому та Фокусом на майбутньому.

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що самосприйняття найбільше пов'язане з ставленням до теперішнього та минулого, особливо з фаталістичним поглядом на теперішнє. Люди з більш позитивним самосприйняттям менше схильні до фаталістичного світогляду та меншою мірою зосереджуються на минулому, особливо на його негативних аспектах. Важливо зазначити, що відсутність сильних кореляцій між самосприйняттям та орієнтацією на майбутнє може свідчити про те, що позитивне самосприйняття більше впливає на звільнення від негативного ставлення до поточного життя та минулого досвіду, ніж на формування конкретних планів на майбутнє.

Далі проведено регресійний аналіз, який дозволив визначити аспекти самоствавлення є найсильнішими предикторами різних часових перспектив, відсотків варіативності в часовій перспективі можна пояснити показниками самоствавлення, напрямом і силою впливу конкретних аспектів самоствавлення на

часові перспективи. Отже, візьмемо для дослідження кілька окремих регресійних аналізів:

1. Аналіз для показників негативного минулого:

Залежна змінна: «Негативне минуле» та предиктори: всі показники самоствавлення. Модель демонструє високу пояснювальну силу ($R^2 = 0.787$, Adjusted $R^2 = 0.732$), що вказує на те, що близько 78.7% варіативності схильності до негативного сприйняття минулого пояснюється включеними предикторами самоствавлення.

Ключові предиктори:

- Ізоляція ($\beta = 0.6801$, $p < 0.001$) має найсильніший позитивний вплив, що свідчить про те, що відчуття відокремленості від інших людей значно посилює негативне сприйняття минулого.
- Доброта до себе ($\beta = -0.3131$, $p = 0.025$) демонструє значущий негативний вплив, що вказує на її захисну функцію – чим вища доброта до себе, тим менше виражена негативна часова перспектива.
- Загальна людяність ($\beta = -0.1995$, $p = 0.068$) показує тенденцію до негативного зв'язку з негативним минулим, хоча і з граничним рівнем значущості.

Інші предиктори (самосприйняття, самооцінка, самоосудження, усвідомленість, надмірна ототожненість) не виявили статистично значущого впливу на формування негативної перспективи минулого.

Таблиця 2.7 - Таблиця аналізу для показників негативного минулого та всіх всіх показників самоствавлення.

Показник	Оцінка (коефіцієнт B)	Стандарт на помилка	Нижня межа	Верхня межа	t(визначення статистичної значущості показника)	p(показник статистичної значущості)	Стандартизована оцінка (β)

Самосприйняття	-0.00307	0.00840	-0.0202	0.0141	-0.365	0.718	-0.0338
Самооцінка	-0.00672	0.03008	-0.0681	0.0546	-0.223	0.825	-0.0239
Доброта до себе	-0.24652	0.10433	-0.4593	-0.0337	-2.363	0.025	-0.3131
Самоосудження	-0.06171	0.10289	-0.2716	0.1481	-0.600	0.553	-0.0785
Загальна людяність	-0.15530	0.08209	-0.3227	0.0121	-1.892	0.068	-0.1995
Ізоляція	0.53435	0.12904	0.2712	0.7975	4.141	<0.001	0.6801
Усвідомленість	-0.03218	0.11110	-0.2588	0.1944	-0.290	0.774	-0.0394
Надмірна ототожненість	-0.02528	0.11234	-0.2544	0.2038	-0.225	0.823	-0.0326

1. Аналіз для показників фокусу на минулому:

Залежна змінна: «Фокус на минулому» та предиктори: всі показники самоствавлення. Ця модель має помірну пояснювальну силу ($R^2 = 0.565$, Adjusted $R^2 = 0.453$), що означає, що близько 56.5% варіативності фокусування на минулому пояснюється включеними предикторами. Жоден з предикторів не досягнув статистично значущого рівня ($p < 0.05$), проте спостерігається тенденція до позитивного зв'язку з ізоляцією ($\beta = 0.3832$, $p = 0.113$) та самоосудженням ($\beta = 0.2283$, $p = 0.232$). Ці результати вказують на те, що загальний фокус на минулому (не обов'язково негативно забарвлений) має складніші та менш прямолінійні зв'язки з компонентами самоствавлення.

Таблиця 2.8 - Таблиця аналізу фокус на минулому та всіх показників самоствавлення

Показник	Оцінка (коефіцієнт В)	Стандарт на помилка	Нижня межа	Верхня межа	t(визначення статистичної значущості показника)	p(показник статистичної значущості)	Стандартизована оцінка (β)
----------	-----------------------	---------------------	------------	-------------	---	-------------------------------------	------------------------------------

Самоспри йняття	-0.00954	0.0177	-0.0456	0.0265	-0.5391	0.594	-0.0714
Самооцін ка	-0.03233	0.0633	-0.1614	0.0968	-0.5106	0.613	-0.0783
Доброта до себе	-0.19509	0.2196	-0.6429	0.2528	-0.8884	0.381	-0.1682
Самоосуд ження	0.26425	0.2166	-0.1774	0.7059	1.2202	0.232	0.2283
Загальна людяність	-0.19200	0.1728	-0.5444	0.1604	-1.1112	0.275	-0.1674
Ізоляція	0.44340	0.2716	-0.1105	0.9973	1.6326	0.113	0.3832
Усвідомле ність	0.10528	0.2338	-0.3716	0.5822	0.4503	0.656	0.0875
Надмірна ототожне ність	0.01683	0.2364	-0.4654	0.4991	0.0712	0.944	0.0147

2. Аналіз для майбутньої перспективи:

Залежна змінна: «Майбутнє» та предиктори: всі показники самоставлення. Модель має найнижчу пояснювальну силу з трьох представлених ($R^2 = 0.350$, Adjusted $R^2 = 0.183$), що свідчить про те, що лише 35% варіативності орієнтації на майбутнє пояснюється включеними предикторами.

Ключовий предиктор:

- Усвідомленість ($\beta = 0.5392$, $p = 0.030$) демонструє статистично значущий позитивний вплив, що вказує на важливість здатності усвідомлено сприймати свій досвід для формування позитивної орієнтації на майбутнє.

Також спостерігається тенденція до негативного зв'язку з ізоляцією ($\beta = -0.4712$, $p = 0.111$) та самооцінкою ($\beta = -0.3126$, $p = 0.105$), хоча ці взаємозв'язки не досягли статистичної значущості.

Таблиця 2.9 - Таблиця аналізу «майбутнє» та всіх показників самоставлення

Показник	Оцінка (коефіціє нт B)	Стандарт на помилка	Нижня межа	Верхн я межа	t(визначе ння статистич	p(показн ик статистич	Стандартизов ана оцінка (β)
----------	------------------------------	---------------------------	---------------	-----------------	-------------------------------	-----------------------------	--

					ної значущос ті показник а)	ної значущос ті)	
Самосприйняття	-0.00494	0.0101	-0.0256	0.0157	-0.489	0.628	-0.0792
Самооцінка	-0.06037	0.0362	-0.1342	0.0134	-1.669	0.105	-0.3126
Доброта до себе	-0.12694	0.1255	-0.3829	0.1290	-1.012	0.320	-0.2341
Самоосудження	0.02491	0.1237	-0.2275	0.2773	0.201	0.842	0.0460
Загальна людяність	0.04790	0.0987	-0.1535	0.2493	0.485	0.631	0.0893
Ізоляція	-0.25493	0.1552	-0.5715	0.0616	-1.643	0.111	-0.4712
Усвідомленість	0.30320	0.1336	0.0307	0.5757	2.269	0.030	0.5392
Надмірна ототожненість	0.14729	0.1351	-0.1283	0.4229	1.090	0.284	0.2759

Диференційований вплив компонентів самоствавлення на часові перспективи, різні аспекти самоствавлення по-різному впливають на формування часових перспектив. Найсильніші предиктивні зв'язки спостерігаються для негативної перспективи минулого, що може свідчити про особливу вразливість цієї часової перспективи до особливостей самоствавлення. Ключова роль ізоляції та доброти до себе - відчуття ізоляції є потужним предиктором негативного сприйняття минулого. Коли людина відчуває себе відокремленою від інших людей, ймовірно, вона більше схильна фокусуватися на негативних аспектах свого минулого. Доброта до себе виступає важливим захисним фактором проти негативного сприйняття минулого. Це підтверджує терапевтичну цінність розвитку доброти до себе для подолання негативних часових перспектив. Усвідомленість, як фактор орієнтації на майбутнє - здатність до усвідомленого переживання досвіду сприяє формуванню позитивної орієнтації на майбутнє. Це має важливе значення для розробки інтервенцій, спрямованих на покращення планування

та оптимістичного сприйняття майбутнього. Результати вказують на системний характер взаємозв'язків між самоставленням та часовими перспективами, де різні компоненти самоставлення можуть підсилювати або послаблювати різні часові орієнтації. Для зменшення негативного сприйняття минулого важливо працювати над зниженням відчуття ізоляції та підвищенням доброти до себе. Для покращення орієнтації на майбутнє важливо розвивати навички усвідомленості та мінімізувати відчуття ізоляції.

Взаємозалежність часових перспектив, різні показники пояснювальної сили моделей для різних часових перспектив вказують на те, що негативне минуле найбільш чутливе до особливостей самоставлення, тоді як орієнтація на майбутнє залежить також від інших факторів, не включених у дослідження.

За результатами проведеного емпіричного дослідження виявлено значущі взаємозв'язки між компонентами самоставлення та різними часовими перспективами особистості. Дані регресійного аналізу демонструють наступні ключові закономірності:

Наявні взаємозв'язки:

1. Негативне минуле має найсильніший і найбільш статистично значущий зв'язок із компонентами самоставлення ($R^2 = 0.787$): позитивний зв'язок з ізоляцією ($\beta = 0.6801$, $p < 0.001$): вищий рівень відчуття ізольованості значно посилює негативне сприйняття минулого, негативний зв'язок з добротою до себе ($\beta = -0.3131$, $p = 0.025$): вища доброта до себе зменшує негативне сприйняття минулого, тенденція до негативного зв'язку із загальною людяністю ($\beta = -0.1995$, $p = 0.068$): сприйняття власного досвіду як частини загальнолюдського досвіду може зменшувати негативне сприйняття минулого

2. Майбутнє має статистично значущий зв'язок з одним компонентом самоставлення ($R^2 = 0.350$): позитивний зв'язок з усвідомленістю ($\beta = 0.5392$, $p = 0.030$): вища здатність усвідомлено сприймати свій досвід сприяє позитивній орієнтації на майбутнє

Відсутні значущі взаємозв'язки:

1. Фокус на минулому не демонструє статистично значущих зв'язків із жодним із компонентів самоставлення ($R^2 = 0.565$), хоча модель в цілому пояснює помірну частку варіативності цієї часової перспективи: спостерігаються лише тенденції до зв'язків з ізоляцією ($\beta = 0.3832$, $p = 0.113$) та самоосудженням ($\beta = 0.2283$, $p = 0.232$), але вони не досягли рівня статистичної значущості

2. Компоненти самоставлення, що не показали значущих зв'язків із жодною часовою перспективою: самосприйняття; самооцінка; самоосудження; надмірна ототожненість.

Висновки до 2 розділу:

Результати емпіричного дослідження підтверджують наявність значущого взаємозв'язку між самоставленням та переживанням часової перспективи особистості. Цей взаємозв'язок проявляється диференційовано для різних часових перспектив: найбільш вираженим є для негативного минулого, присутній для майбутньої перспективи і не досягає статистичної значущості для загального фокусу на минулому.

Особливу роль у формуванні часових перспектив відіграють такі компоненти самоставлення як ізоляція (посилює негативне минуле), доброта до себе (зменшує негативне минуле) та усвідомленість (посилює орієнтацію на майбутнє). Інші компоненти самоставлення не демонструють статистично значущого впливу на досліджувані часові перспективи.

Виявлені закономірності підкреслюють важливість врахування аспектів самоставлення у роботі з часовими перспективами особистості, особливо при корекції негативного сприйняття минулого та розвитку позитивної орієнтації на майбутнє.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження висвітлює багатовимірний взаємозв'язок між самоставленням особистості та її часовою перспективою. У результаті вирішення поставлених завдань можна зробити такі висновки:

Теоретичний аналіз дозволив визначити ключові поняття дослідження. Самоставлення — це складний психологічний конструкт, що охоплює когнітивний (уявлення про себе), емоційний (самооцінка, самоповага) та поведінковий компоненти, які визначають характер взаємодії особистості із собою та навколишнім світом. Часова перспектива постає, як багатовимірний феномен, що включає когнітивні, афективні та мотиваційні аспекти сприйняття, переживання та ставлення до минулого, теперішнього і майбутнього, виступаючи важливим регулятором життєдіяльності особистості.

Визначили специфіку вираженості показників за кожною методикою, яка була використана для дослідження. За методикою діагностики безумовного самосприйняття (USAC) виявлено переважно середній рівень безумовного самоприйняття у досліджуваних. За шкалою самооцінки Розенберга більшість респондентів продемонструвала середній рівень самооцінки, хоча значна частина мала підвищений рівень. Результати за Шкалою самоспівчуття Нефф показали, що найбільш вираженими позитивними компонентами є усвідомленість, загальна людяність та усвідомленість, тоді як серед негативних домінує самоосудження, ізоляція, надмірна ототожненість. За методикою часової перспективи Зімбардо (ZTPI) виявлено переважання орієнтації на позитивне минуле та майбутнє, при цьому показники фаталістичного теперішнього виявилися відносно низькими. Результати за методикою часового фокусу (TFS) підтвердили найбільшу зосередженість респондентів на майбутньому, дещо меншу — на теперішньому, і найменшу — на минулому.

Виявлено, що негативні аспекти самоставлення (самоосудження, ізоляція, надмірна ототожненість) мають значущі прямі зв'язки з негативним

минулим та фаталістичним сприйняттям теперішнього. Натомість позитивні аспекти самоствавлення (доброта до себе, усвідомленість) мають значущі прямі зв'язки з майбутнім і теперішнім та обернений зв'язок з негативним сприйняттям минулого.

Проведений регресійний аналіз дозволив визначити конкретні предиктори часових перспектив: ізоляція як компонент самоствавлення посилює негативне сприйняття минулого, доброта до себе зменшує його, а усвідомленість виступає ключовим предиктором позитивної орієнтації на майбутнє. Фокус на минулому найбільше детермінується високим рівнем самоосудження та ізоляції. Цікавим є те, що орієнтація на майбутнє позитивно прогнозується високою усвідомленістю, але зменшується з підвищенням самооцінки. Ці результати підкреслюють диференційований вплив окремих компонентів самоствавлення на формування різних часових орієнтацій особистості.

Отримані дані мають значну теоретичну та практичну цінність, оскільки вказують на важливість розвитку позитивного самоствавлення як ресурсу для формування збалансованої часової перспективи, що сприяє психологічному благополуччю та ефективному функціонуванню особистості. Результати дослідження можуть бути використані для розробки цілеспрямованих психологічних інтервенцій, спрямованих на корекцію негативних аспектів самоствавлення та оптимізацію часової перспективи, особливо в роботі з особами, які мають проблеми із самосприйняттям або негативно фіксовані на минулому досвіді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. Прийняття рішення та часова перспектива: психологічні механізми взаємозв'язку. Педагогіка і психологія. 2020. № 3. С. 51-59.
2. Боришевський М. Й. Трансформації часової перспективи в умовах кризи: психологічні механізми та наслідки. Психологічні перспективи. 2020. Вип. 35. С. 9-22.
3. Василенко О. В. Цифрові технології та трансформація часової перспективи сучасної молоді. Інформаційні технології і засоби навчання. 2021. № 85 (5). С. 115-126.
4. Васильченко О. М. Методики дослідження часової перспективи: порівняльний аналіз. Український психологічний журнал. 2022. № 1. С. 53-62.
5. Власова О. І. Життєві кризи та трансформація часової перспективи особистості. Психологія і особистість. 2020. № 2. С. 62-72.
6. Гайдук Н. М. Гендерні особливості самоставлення в юнацькому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2020. Вип. 2. С. 73-79.
7. Гнатюк П. Р. Вплив соціальних мереж на самоставлення молоді. Психологічний часопис. 2021. Т. 7, № 5. С. 39-47.
8. Гнатюк М. С. Соціальні мережі та години перспектива молоді: результати емпіричного дослідження. Теорія і практика сучасної психології. 2022. № 1. С. 87-94.
9. Горбатиx В. В. Самосвідомість особистості як емоційна складова самосприйняття. Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. 2002. 223 с.
10. Горбатиx В. В. Самоставлення особистості як емоційний компонент самосвідомості. Вісник Запорізького національного університету. Серія «Педагогічні науки». 2010. № 2 (13). С. 154–163.
11. Гринів О. М. Методики дослідження самоставлення в сучасній психологічній практиці. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2022. Вип. 1. С. 81-89.

12. Грись І. В. Часова перспектива та тривожність: результати емпіричного дослідження. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2021. Вип. 3. С. 100-106.
13. Гуменюк О. Психологія Я– концепції. Т: Економічна думка, 2002. 186 с.
14. Давидюк О. О. Часова перспектива особистості: структурно-функціональний аналіз. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. № 3. С. 123-134.
15. Дубінка М. М. «Я-концепція» як фактор професійного самовизначення особистості з позицій Р. Бернса. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, 2022. Вип. 205, С. 94–100. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-205-94-100>
16. Дудник О. А. Безумовне самоприйняття та часова перспектива: результати емпіричного дослідження. Проблеми сучасної психології. 2021. Вип. 53. С. 84-95.
17. Засекіна, Л. В., & Засекін, С. В. (2008). Психолінгвістична діагностика. Луцьк: РВВ "Вежа" Волинського національного університету імені Лесі Українки, 46-52.
18. Зімбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс часу. Нова психологія часу, яка покращить ваше життя / пер. з англ. О. Гатальська. Київ: Книголав, 2020. 432 с.
19. Карпенко І. М. Структурні компоненти самоставлення: теоретичний аналіз. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2018. № 2. С. 42-48.
20. Кісарчук З. Г. Часова перспектива в контексті психотерапевтичної роботи. Психологія і особистість. 2021. № 1. С. 51-60.
21. Климчук В. О. Часова перспектива та психологічне благополуччя: результати емпіричного дослідження. Психологічний часопис. 2021. Т. 7, № 2. С. 73-81.

22. Коваленко М. В. Культурні чинники формування часової перспективи особистості. Проблеми сучасної психології. 2021. Вип. 51. С. 53-62.
23. Ковальчук Ю. В. Методологія дослідження самоставлення: комплексний підхід. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2022. № 1. С. 115-121.
24. Ковтун Н. П. Вікові особливості часової перспективи: результати емпіричного дослідження. Психологічний часопис. 2022. Т. 8, № 3. С. 84-92.
25. Козак М. Я. Соціальні чинники формування самоставлення особистості. Психологічний часопис. 2019. Т. 5, № 7. С. 51-59.
26. Костюка Г. С. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2016. Вип. 33. С. 111–114.
27. Кравченко Т. В. Методологічні підходи до дослідження часової перспективи особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2022. Вип. 1. С. 94-102.
28. Кравчук Л. С. Розвиток самоставлення в онтогенезі: від дитинства до дорослості. Проблеми сучасної психології. 2020. Вип. 47. С. 90-102.
29. Максименко С. Д. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: Монографія. К.: Видавничий Дім «Слово», 2020. 220 с.
30. Максименко С. Д., Чепа М. Л. Самоставлення як інтегральний показник особистісного розвитку. Психологія і особистість. 2018. № 1. С. 30-38.
31. Максименко С. Д. Часова перспектива та академічна успішність: результати емпіричного дослідження. Педагогіка і психологія. 2018. № 4. С. 48-56.
32. Марчук Л. М. Часова перспектива особистості: теоретичні засади дослідження. Психологічний часопис. 2019. Т. 5, № 9. С. 40-49.

33. Мітіна С. В. Самоповага та часова перспектива: результати емпіричного дослідження. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2020. Вип. 4. С. 43-49.
34. Нефф К. Самоспівчуття: сила бути добрим до себе / пер. з англ. С. Грицюк. Київ: Book Chef, 2020. 352 с.
35. Островська К. О. Гендерні аспекти часової перспективи особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2020. Вип. 2. С. 93-101.
36. Павленко В. П. Академічна успішність та самостійність студентів: аналіз взаємозв'язку. Український психологічний журнал. 2021. № 1. С. 112-121.
37. Павленко І. О. Збалансована часова перспектива: теоретичний аналіз та діагностичні критерії. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 42. С. 84-93.
38. Панок В. Г. Часова перспектива та психологічне благополуччя особистості. Психологія і суспільство. 2019. № 3-4. С. 73-80.
39. Пирог Г. В. Самоставлення та професійна самореалізація: результати емпіричного дослідження.
40. Подофєй С. О. Я-концепція людини як потенціал становлення її суб'єктності. Молодий вчений. № 10.2 (50.2). Жовтень. 2017. С. 79–83.
41. Розенберг, М. Б. (2020). Ненасильницьке спілкування. Мова життя (пер. В. Кучменко). Київ: КМ-Букс, 112-124 с.
42. Сарджвеладзе Н. І. Особистість та її взаємодія із соціальним середовищем: монографія. Т.: «Міцніереба», 1989. 204 с.
43. Сарджвеладзе Н. І. Проблеми формування соціогенних потреб: монографія. Т.: «Міцніереба», 1974. 297 с.
44. Титаренко Т. М. Самоставлення. Психологія особистості: Словник. К.: Рута, 2001. С. 110. (<http://habitus.od.ua/journals/2024/66-2024/38.pdf>)
45. Burns R.B. Self-concept Development and Education. Holt, Rinehart and Winston, University of Michigan. 1982. 441 p.

46. Coopersmit S. The antecedents of self-esteem / S.Coopersmit . N.Y.: Freeman, 1967. 390 p.
47. James W. The Principles of Psychology. American science series: Advanced course. H. Holt, 1890. 712 p.
48. McAdams D. P., Shiner R. L., Tackett J. L. Handbook of Personality Development. The Guilford Press. (Eds.). 2021. 119 p.
49. Temporal focus scale, E. Shipp (TFS-UA): Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2023. Випуск 17. С. 62–72.