

Юлія ЛАНОВЕНКО,

кандидатка психологічних наук, доцентка

ORCID ID: 0000-0002-0008-7308

lanovenko@kibit.edu.ua

Київський інститут бізнесу та технологій

Любов КАЦАЛАП, студентка

ORCID ID: 0009-0006-5450-0117

katsalap.l@kibit.edu.ua

Київський інститут бізнесу та технологій

м. Київ, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ НЕГАТИВНОГО МИНУЛОГО НА ВІДКЛАДАННЯ ЛЮДИНОЮ СВОГО ЖИТТЯ

Особливості сприйняття людиною минулого і сьогодення впливають на побудову планів на майбутнє, а ставлення до майбутнього впливає на поведінку в сьогоденні. Звідси, важливим є механізм уявлення та передбачення індивідом свого майбутнього, здатність впливати на нього через врахування можливих ускладнень і перешкод на шляху до досягнення очікуваного, оцінка власних можливостей та зіставлення очікуваного з теперішніми умовами життя – це процес усвідомлення особою своїх перспектив та осмисленого ставлення до власного часу життя. Проте досить велика кількість людей продовжує жити, ніби у них попереду ще достатньо часу, аби реалізувати свої плани, а тепер вони живуть суто на побутовому рівні, відкладаючи рішення щодо глобальних змін. Таке явище називається «феноменом відкладеного життя».

Усі наукові дослідження, присвячені проблематиці життєвих перспектив, не розглядали феномен відкладеного життя як можливу форму деформації життєвої перспективи. Саме на цьому було зосереджено дане дослідження, за мету якого правило з'ясування залежності формування феномену відкладеного життя від негативного минулого індивіда, задля чого розроблено і впроваджено теоретичну модель, на основі якої підготовлено напівстандартизоване інтерв'ю, аби виявити у респондентів специфічну комбінацію переживань, станів і почуттів, притаманних зазначеному явищу.

Ключові слова: *життєва перспектива, деформація життєвої перспективи, орієнтація на майбутнє, негативне минуле, відкладання життя.*

Yulia LANOVENKO,

PhD (Psychol.), Associate Professor

ORCID ID: 0000-0002-0008-7308

lanovenko@kibit.edu.ua

Kyiv Institute of Business and Technology

Lubov KATSALAP, Student

ORCID ID: 0009-0006-5450-0117

katsalap.l@kibit.edu.ua

Kyiv Institute of Business and Technology

Kyiv, Ukraine

STUDY OF THE INFLUENCE OF THE NEGATIVE PAST ON A MAN'S DEPOSIT OF HIS LIFE

Peculiarities of a person's perception of the past and present affect the construction of plans for the future, and attitudes toward the future affect behavior in the present. Therefore, the mechanism of a person's perception and prediction of his future, the ability to influence it by taking into account possible complications and obstacles on the way to achieving the expected, assessing one's own capabilities and comparing the expected with the current conditions of life, is important. This is the process of a person's awareness of his prospects and meaningful attitude to his own time of life. However, quite a large number of people continue to live as if they still have enough time ahead of them to implement their plans, and now they live purely at the everyday level, postponing decisions regarding global changes in life. Such a phenomenon called the "phenomenon of delayed life".

No scientific studies devoted to the problems of life prospects considered the phenomenon of delayed life as a possible form of deformation of life prospects. This was the focus of our research. Our goal was to investigate the dependence of the formation of the delayed life phenomenon on the negative past of the individual. For this purpose, we developed a theoretical model of the delayed life phenomenon, based on which we prepared a semi-standardized interview. The purpose of the interview was to reveal a specific combination of experiences, states and feelings inherent in the delayed life phenomenon.

Fifty people aged between 20 and 50 took part in the study. The obtained results allowed us to conclude that the phenomenon of delayed life, as a deformation of the life perspective, can arise under the influence of the negative past of the individual.

Keywords: *life perspective, deformation of the life perspective, future orientation, negative past, delayed life.*

Вступ

Однією з характерних особливостей сьогодення є його мінливість, а поведінка людини в таких умовах безпосередньо пов'язана з уявленням і передбаченням власного майбутнього, врахуванням можливих труднощів або

перешкод на шляху до досягнення бажаного, оцінкою власних можливостей та порівнянням бажаного з очікуваним. Тому на перший план наукових досліджень виходить проблематика життєвої перспективи особистості. Особливості сприйняття людиною минулого і теперішнього впливають на побудову планів на майбутнє, а ставлення до прийдешнього детермінує поведінку в сьогоденні (Панок і Рудь, 2006; Титаренко, 2012; Панок, 2014; Гуляс, 2019). Однак значна кількість людей продовжує жити так, ніби має вдосталь часу для реалізації своїх планів, а зараз вони живуть суто на побутовому рівні, відкладаючи рішення стосовно глобальних змін у житті, – це «феномен відкладеного життя», котрий доречно розглядати як одну з можливих форм деформації життєвої перспективи.

Головна небезпека феномену відкладеного життя полягає в тому, що надмірна фіксація особистості на очікуванні майбутнього супроводжується ігноруванням сьогодення, знеціненням минулого досвіду, нездатністю враховувати актуальні можливості й вимоги ситуації. В результаті це може призвести до того, що індивід не живе справжнім життям, не отримує від нього задоволення, втікає від реальності й даремно втрачає час та можливості. Такий стиль життя здатен зумовити формування помилкових пріоритетів і психологічних проблем (неврозів та депресій), негативно впливати на суб'єктивне відчуття благополуччя. У підсумку життя стає існуванням, виживанням і підготовкою до майбутнього, яке ніколи не настає (Євдокимова і Качарова, 2019; Багрій, 2020).

Сучасні науковці вивчали життєву перспективу та орієнтацію людини на майбутнє, довівши їй провідну роль в управлінні особою часом власного життя, організації активності в теперішньому, здатності опиратися обставинам (Nuttin, 1984; Лановенко, 2005; Кузьо, 2011; Дворник, 2018; Кухта, 2018; Володарська, 2021). Проте досі залишаються недостатньо вивченими причини та критерії деформації життєвих перспектив. Термін «узгоджена» або «збалансована життєва перспектива» не має чіткого визначення. Дослідники вважають, що узгодженість виявляється у здатності людини вільно орієнтуватися в часових діапазонах власного життя (минулого, теперішнього та майбутнього), умовно перемикаючись між ними, відчувати їх єдність і безперервність (Zimbardo & Boyd, 1999; Zimbardo et al., 2011), у гармонійній взаємопов'язаності часового та смислового компонентів життєвого світу (Кухта, 2016), в несуперечливій системі ціннісних орієнтацій, яка є запорукою формування життєвих планів і цілей (Підручна, 2011), у механізмі рефлексії та спроможності осмислювати власний досвід (Хавула, 2015; Широких, 2018; Павленко, 2014).

Зарубіжні дослідження майбутнього, як категорії людського життя, характеризуються великою кількістю підходів: студіювання усвідомлення прийдешнього (свідомість майбутнього) – Futures consciousness (Lombardo, 2009; Ahvenharju et al., 2018); орієнтація на майбутнє – Future orientation (Trommsdorff, 1983; Aspinwall, 2005; Seginer, 2009); аналіз віддаленої часової перспективи (взаємозв'язок ставлення до передбачення та діяльності) – Prospective attitude

(Bootz, 2010); вивчення усвідомлення зв'язку теперішнього і найближчого майбутнього – Propection (Husman & Shell, 2008; Seligman et al., 2013; Baumeister & Vohs, 2016; Baumeister et al., 2016); дослідження здатності передбачати прийдешнє та студіювання готовності до прийняття різноманітних варіантів майбутнього – Anticipation, Disposition (Poli, 2014). Дослідники підкреслюють: орієнтація на майбутнє – складна багатовимірна конструкція, пов'язана із суб'єктивним сприйняттям часу особистістю та охоплює когнітивні, мотиваційні, афективні й поведінкові процеси (Trommsdorff, 1983; Seginer, 2009).

Незважаючи на свою розповсюдженість завдяки науково-популярній літературі та засобам масової інформації, феномен відкладеного життя залишається малодослідженим. Щоб допомогти людям припинити відкладати життя «на завтра», доцільно зосередитись на вивченні зазначеного явища крізь призму деформації життєвої перспективи особистості, аби досягти мети – розкрити форми прояву феномену відкладеного життя і встановити вплив негативного минулого особистості на його формування.

Методи та матеріали

Для студіювання впливу негативного минулого на формування феномену відкладеного життя, як однієї з можливих форм деформації життєвої перспективи, основним методом було обрано напівстандартизоване інтерв'ю, аби виявити у респондентів специфічну комбінацію переживань, станів і почуттів, притаманних зазначеному явищу. Підґрунтям для теоретичної моделі феномену відкладеного життя став аналіз доступних джерел, у результаті чого з'ясовано, що люди, схильні до відкладання життя, можуть переживати цілий спектр різноманітних станів і почуттів, а саме: стан очікування із фрустрацією діяльності у сьогоденні, підвищена особистісна тривога, негативне самоствавлення, орієнтація на майбутнє з надмірними очікуваннями та без визначеного цілепокладання, тунельна свідомість, заборона на задоволення, відчуття нереалізованого потенціалу, відкладання своїх потреб, дистанціювання від себе і соціальних контактів, самозаспокоєння, раціоналізація свого стану та переживань.

У дослідженні взяли участь 50 респондентів, яких було поділено на дві групи згідно з результатами відбіркового анкетування: 25 – емпірична група, в якій прослідковувався феномен відкладеного життя, 25 – контрольна група, яка не мала досліджуваного явища у своєму житті. З першими проведено напівстандартизоване інтерв'ю та додаткові методики дослідження. Респонденти контрольної групи пройшли тільки додаткові методики студіювання для порівняння отриманих даних із результатами емпіричної групи. Дослідження було проведено зі збереженням анонімності, усі дані та результати надано в узагальненому вигляді.

Задля виявлення зв'язку між феноменом відкладеного життя і особливостями часової перспективи, з одного боку, і особистісними характеристиками, зокрема тривожністю, з другого боку, додатково застосовувалися опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (Zimbardo &

Boyd, 1999) і тест на оцінку рівня ситуативної (реактивної) тривожності Спілбергера-Ханіна, що мають необхідні психометричні властивості, зручні й легкі у використанні.

Запропонований Ф. Зімбардо збалансований профіль часової перспективи (ЗЧП) – оптимальна комбінація різних часових орієнтацій, що гнучко залучаються до оперування досвідом залежно від вимог ситуації, потреб і цінностей індивіда. Тож, базуючись на колективній міжкультурній базі даних у 2011 р., було емпірично виведено «оптимальні» точки на кожній шкалі часової перспективи, що разом становлять ЗЧП (Zimbardo et al., 2011). Показниками збалансованої часової перспективи стали:

- низький рівень негативного минулого – 1.95 балів;
- помірно високий рівень гедоністичного теперішнього – 3.9 балів;
- помірно високий рівень майбутнього – 4 бали;
- високий рівень позитивного минулого – 4.6 балів;
- низький рівень фаталістичного теперішнього – 1.5 балів.

Дослідниками введено коефіцієнт відхилення від збалансованої часової перспективи (ВЗЧП). Значення ВЗЧП, близьке до нуля, вказує на майже ідеальне наближення до збалансованої часової перспективи (теоретичний ідеал), водночас велике позитивне значення виявляє незбалансовану часову перспективу суб'єкта (і, як очікується, дезадаптивну). Однак питання «оптимальних точок» на кожній шкалі конкретно для українського соціокультурного простору залишається відкритим. Дослідження показують, що ідеальний профіль часової перспективи часто відрізняється від класичного профілю ЗЧП і значно обумовлений специфічними соціально-економічними умовами (Сеник, 2017).

У даній роботі використано теоретичний профіль збалансованої часової перспективи для порівняння з профілями обох груп, аби виявити відмінності між ними.

Результати

Протягом контент-аналізу матеріалів інтерв'ю було виокремлено такі основні категорії феномену відкладеного життя: *стан очікування, майбутнє, сьогодення, перешкоди, потенціал, досягнення і досвід, відповідальність, самозаспокоєння*.

- ✓ **Стан очікування.** У загальному розумінні основна характеристика стану очікування, який переживає особа, – сподівання на зміну становища, краще майбутнє та здійснення довготривалих бажань. Для багатьох людей цей стан здатен бути дуже мотивуючим, оскільки дозволяє зосередитися на здійсненні своїх мрій та цілей, спрямованих на досягнення бажаного результату. Проте очікування поворотного моменту може потребувати тривалого часу й наполегливості, вимагаючи від індивіда конкретних кроків для досягнення мети.

Важливо мати реалістичні очікування і бути готовим до змін. Надмірне фокусування на очікуваннях здатне деструктивно впливати на особистість.

- ✓ **Майбутнє.** Орієнтація на прийдешнє постає одним із ключових аспектів життєдіяльності людини, який допомагає зрозуміти свої мрії, цілі, прагнення і скеровувати свої зусилля на їх досягнення, передбачає планування того, чого людина хотіла би досягти у своєму житті, та визначення кроків, потрібних для реалізації задумів і цілей. Майбутнє визначає поведінку в сьогоденні. Стан невизначеності майбутнього викликає у респондентів відчуття страху, тривоги та безпорадності у теперішньому, впливає на відчуття власного благополуччя. Важливо зазначити, що невизначеність прийдешнього є нормальною частиною життя, однак не всі сприймають її можливістю чи варіативністю майбутнього.
- ✓ **Сьогодення.** Рецепція людиною свого теперішнього і того, що відбувається з нею на даний момент, є важливим показником її психологічного благополуччя. Це єдиний час, який індивід може свідомо контролювати, вибудовуючи власну поведінку та взаємодію з оточенням. Категорія «сьогодення» відображає те, як особистість почувається в теперішньому моменті, з усіма позитивними й негативними аспектами.
- ✓ **Перешкоди.** Перешкоди є невід'ємною частиною сьогодення і можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на сприйняття людиною свого життя. При плануванні майбутнього перешкоди можуть допомагати індивіду створювати нові ідеї та концепції, максимально використовувати власний потенціал і відкривати нові можливості. Подолані перешкоди збільшують витривалість людини, дають досвід у роботі над помилками, мотивують і зосереджують на цілях, допомагають бачити результати своїх зусиль у вирішенні проблем, стаючи підґрунтям переживання заслуженого відчуття задоволення.
- ✓ **Потенціал, досягнення, досвід.** Кожне досягнення, що дало досвід і знання, може бути корисним у подальшому особистому і професійному житті. Важливість визнання своїх досягнень полягає в тому, що вони становлять потенціал, який можна використати у конструюванні майбутнього. Адекватна оцінка власних досягнень – джерело мотивації для побудови нових цілей та розвитку в різних сферах життя.
- ✓ **Відповідальність.** Відповідальність за своє життя проявляється у здатності приймати власні рішення, дотримуватися власних цінностей та принципів і брати на себе наслідки своїх дій чи бездіяльності. Ця категорія аналізу інтерв'ю дала досить суперечливі дані. З одного боку, майже всі респонденти говорять про те, що усвідомлюють власну відповідальність за своє життя, розуміють, що ніхто, крім них, не може конструювати його та керувати ним, приймають рішення самостійно і готові відповідати за власні помилки й визнавати їх. З другого боку, ті

самі респонденти зазначають, що за свої помилки себе «з’їдають», відчувають провину, декому важко зрозуміти, що саме для нього є помилка, важко визнати помилку помилкою, тож намагаються не робити чи уникати помилок. Протиріччя в тому, що люди ніби усвідомлюють, розуміють значення і важливість відповідальності за своє життя, проте водночас підсвідомо не повністю її на себе беруть. Уникнення помилок чи намагання позбутись відповідальності за них може бути формою захисту від неприємних переживань.

- ✓ Самозаспокоєння. Самозаспокоєння здебільшого конструктивно впливає на життя людини: здатне розвинути навички самоконтролю та самодисципліни, знизити рівень тривоги та стресу, покращити самооцінку і підвищити рівень задоволення життям, покращити взаєморозуміння та взаємини з оточенням, сприяти покращенню ментального здоров’я. Втім, самозаспокоєння може мати і деструктивні наслідки, коли результатом процесу стає умовляння себе потерпіти, адже така необхідність надмірно розтягується у часових межах, перетворюється на спосіб життя, зумовлюючи пригнічення і відчуття безсилля. Ця тенденція притаманна респондентам емпіричної групи.

Варто навести категорії аналізу феномену відкладеного життя, які набрали найбільший відсоток (Табл. 1).

Таблиця 1.

Результати контент-аналізу категорій феномену відкладеного життя

Категорія	Симптом	%
Стан очікування	Стан очікування як постійний стан	80%
	Очікування поворотного моменту	60%
Майбутнє	Невизначене майбутнє	80%
Сьогодення	Сьогодення як рутинна	84%
	Життя на паузі, життя проходить повз	64%
	Незадоволеність сьогоденням	72%
	Заборона на задоволення	72%
Перешкоди	Внутрішні перешкоди (недоліки)	96%
	Тривога та страх як перешкода плануванню	72%
	Прокрастинація	52%
Досягнення, досвід	Знецінення своїх досягнень	80%
	Нереалізованість	72%
Відповідальність	Уникнення помилок	80%
Самозаспокоєння	Потерпіти, як спосіб життя	62%

Цікавим виявився факт, що всі респонденти розуміють негативний вплив феномену відкладеного життя на їх сьогодення, оскільки відчувають через нього внутрішній дискомфорт і прагнуть знайти рішення для мінімізації впливу цього явища на їх життя, однак продовжують перебувати у зазначених симптомах.

Також виявлено різні ступені (глибина) проникнення феномену відкладеного життя в життєдіяльність людини, яке може проявлятися в окремих сферах (у професійній царині, особистих стосунках, здоров'ї) та на всіх рівнях одразу. Варто навести дані, отримані за опитувальником часової перспективи Зімбардо (Табл. 2).

Таблиця 2.

**Результати аналізу отриманих даних
за опитувальником часової перспективи Ф. Зімбардо**

Міра	Результати емпіричної групи		Результати контрольної групи	
	К-сть	%	К-сть	%
Негативне минуле				
Високий рівень	21	84%	4	16%
Помірний рівень	3	12%	10	40%
Низький рівень	1	4%	11	44%
Гедоністичне теперішнє				
Високий рівень	1	4%	0	0%
Помірний рівень	10	40%	9	36%
Низький рівень	14	56%	16	64%
Майбутнє				
Високий рівень	10	40%	18	72%
Помірний рівень	13	52%	7	28%
Низький рівень	2	8%	0	0%
Позитивне минуле				
Високий рівень	0	0%	1	4%
Помірний рівень	19	76%	21	84%
Низький рівень	6	24%	3	13%
Фаталістичне теперішнє				
Високий рівень	16	64%	9	36%
Помірний рівень	8	32%	13	52%
Низький рівень	1	4%	3	12%

Отже, респонденти контрольної групи демонструють оптимістичнішу життєву перспективу, скеровану в майбутнє, що містить більше визначених

цілей та дій, спрямованих на їх досягнення; мають нижчий рівень негативного сприйняття власного минулого і вбачають у ньому опору для організації свого теперішнього, а разом із ним – прийдешнього.

Порівняння профілів часової перспективи обох груп з профілем збалансованої часової перспективи (ЗЧП) представлено на Рисунку 1.

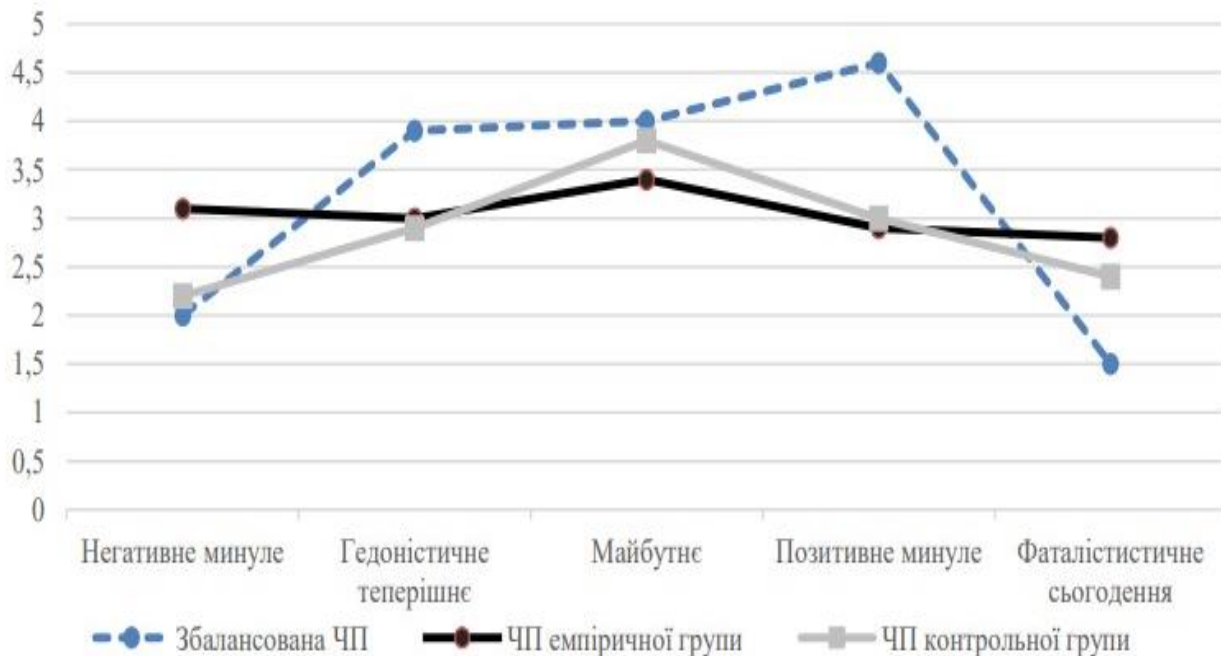


Рисунок 1. Порівняння профілів часової перспективи (ЧП).

Відповідно до графіка профіль часової перспективи емпіричної групи значно відрізняється від профілю контрольної групи. Істотні незбіги наявні в точках негативного минулого (вищі показники в емпіричній групі), майбутнього (вищі показники у контрольній групі) та фаталістичного теперішнього (вищі показники в емпіричній групі). Профіль часової перспективи контрольної групи виявився значно ближчим до теоретичної моделі ЗЧП.

Застосування t-критерію Ст'юдента показало значущу статистичну відмінність між емпіричною та контрольною групами за показником відхилення від збалансованої часової перспективи ВЗЧП (Табл. 3).

Таблиця 3.

Статистична значущість за показником відхилення від збалансованої часової перспективи ВЗЧП

	Середні показники ВЗЧП	Значущість
Емпірична група	2.84	.001
Контрольна група	2.34	

Обробка результатів за методикою Спілбергера-Ханіна виявила значні відмінності між показниками рівня особистісної тривожності респондентів емпіричної та контрольної груп (Рис. 2).

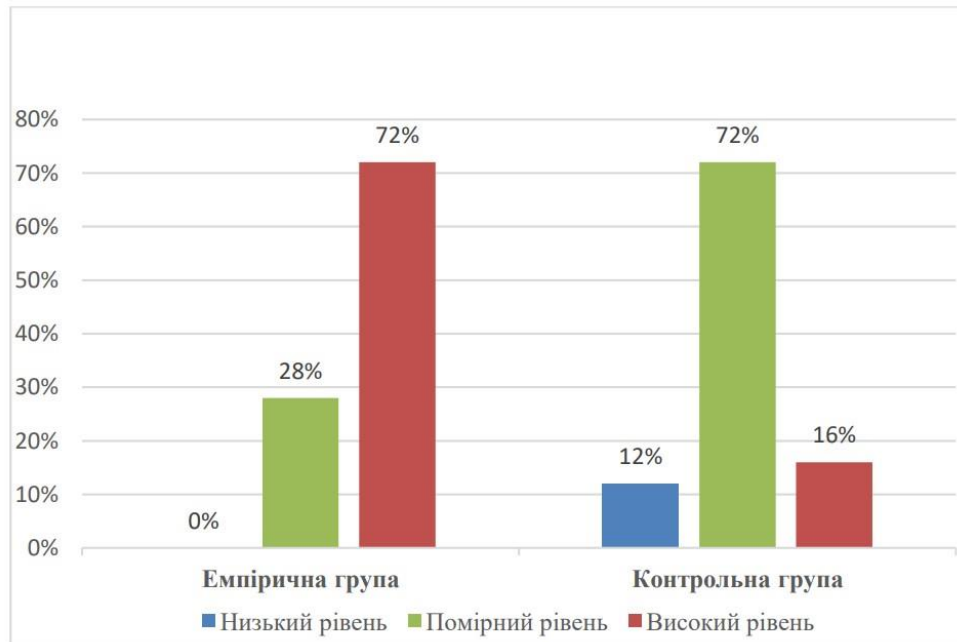


Рисунок 2. Розподіл показників особистісної тривожності між респондентами двох груп.

Звідси, підвищена особистісна тривожність часто характерна для людей, в житті яких є феномен відкладеного життя, чи, навпаки, варто констатувати: тривожні особистості частіше мають схильність до зазначеного явища. Визначення причинно-наслідкового зв'язку між тривожністю і відкладеним життям у межах даного дослідження не правило за мету, але постає перспективним для подальших студіювань.

Застосування t-критерію Ст'юдента для порівняння двох незалежних вибірок виявило значущу статистичну відмінність між емпіричною (ЕГ) та контрольною (КГ) групами у таких шкалах:

- негативне минуле: ЕГ – 3.11 (± 0.57), КГ – 2.24 (± 0.47) ($p = 0.000$);
- особистісна тривожність: ЕГ – 49.28 (± 10.83), КГ – 39.12 (± 8.24) ($p = 0.001$);
- фаталістичне теперішнє: ЕГ – 2.80 (± 0.49), КГ – 2.41 (± 0.46) ($p = 0.005$);
- майбутнє: ЕГ – 3.39 (± 0.49), КГ – 3.76 (± 0.44) ($p = 0.007$);
- реактивна тривожність: ЕГ – 31.36 (± 12.43), КГ – 22.48 (± 12.77) ($p = 0.016$).

За шкалами «Гедоністичне теперішнє» та «Позитивне минуле» між групами статистичної відмінності не виявлено.

Висновок

Результати аналізу даних, отриманих шляхом інтерв'ювання, дозволили підтвердити теоретичну модель досліджуваного явища. Встановлено, що люди, яким властива схильність відкладати життя:

- 1) гостро переживають стан очікування поворотного моменту, після якого життя повинно змінитися на краще – цей стан викликає внутрішній дискомфорт, напруження, незадоволення, оскільки, поворотний момент або не настає чи не приносить очікуваного;
- 2) мають відчуття невдачі, яке негативно впливає на загальне самопочуття і самоприйняття; бачать прийдешнє розмито, не наповнене планами та цілями, що підвищує тривогу; саме майбутнє життя людина уявляє спокійним, без тривоги, в якому буде багато часу на турботу про себе, змога відпочити, розслабитись і насолоджуватись кожним моментом;
- 3) у майбутньому житті уявляють себе щасливими, успішними, реалізованими, спокійними;
- 4) переживають конфлікт у відчуттях між невизначеним цілепокладанням і сприйняттям себе в прийдешньому;
- 5) сприймають сьогодення обов'язком та рутиною – задоволення в теперішньому часі не помічаються чи забороняються;
- 6) поринають у втому, стагнацію, відчуття втрати керованості часом;
- 7) не бачать сенсів у сьогоденні, що призводить до загальної незадоволеності теперішнім та своїм життям загалом;
- 8) знецінюють свої досягнення через негативну реконструкцію минулого, порівняння себе з іншими або недовіру до оточення чи до себе, що викликає відчуття нереалізованості у сьогоденні;
- 9) у результаті обирають основною стратегією поведінки уникнення помилок і відповідальності за своє життя;
- 10) схильні до негативного самоаналізу (самоїдство): аби пояснити собі відчуття незадоволення у житті, на перший план виступають внутрішні суб'єктивні недоліки, які, на думку особи, заважають жити повноцінно;
- 11) іноді перешкодами для індивіда стають зовнішні обставини та ситуації, що склались у його житті;
- 12) переконують себе потерпіти, використовуючи самозаспокоєння як метод зниження внутрішньої напруги, тому звичним стає терпіти своє життя.

Результати застосування додаткових методик дослідження дозволяють підтвердити гіпотезу про те, що феномен відкладеного життя, як деформація життєвої перспективи, може виникати через вплив негативного минулого особистості, оскільки були виявленні статистично значущі відмінності за шкалою «Негативне минуле» між емпіричною групою, представники якої є

носіями досліджуваного явища, та контрольною групою, респонденти котрої не схильні до феномену відкладеного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Багрій, В.Н. (2020). Психологічні детермінанти «синдрому відкладеного життя». *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Львів), 10–14.
2. Буковська, О.О. (2015). Психологічний аналіз життєвої перспективи особистості у кризовий період. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки: збірник наукових праць*, 126 (1), 17–21.
3. Вернік, О.Л. (2017). Проблематика «життєвого шляху» у психологічному дослідженні. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 44 (7), 30–49.
4. Володарська, Н.Д. (2021). Стратегії реалізації життєвих перспектив особистості як чинники психологічного благополуччя. *Психологія особистості*, 27, 51–58. DOI:10.52058/2708-7530-2021-11(17)-351-363
5. Володарська, Н.Д. (2021). Вплив життєвих перспектив на почуття психологічного благополуччя особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 3, 28–32. DOI:10.51547/ppp.dp.ua/2021.3.5
6. Гаркуша, І.В., Кайко, В.І. (2017). Життєва перспектива особистості: психологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 5 (1), 33–39.
7. Гуляс, І.А. (2019). Життєва перспектива особистості як предмет теоретико-методологічного аналізу. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*, 12, 315–324. DOI:10.32626/2227-6246.2011-12.%25p
8. Дворник, М.С. (2018). Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Імекс-ЛТД.
9. Євдокимова, Д.О., Качарова, В.М. (2019). Прокрастинація як фактор суб'єктивного сприйняття часу. *ВІСНИК Київського інституту бізнесу та технологій*, 39 (1), 18–22.
10. Камінська, О. (2021). Детермінанти формування життєвої перспективи у здобувачів вищої освіти. *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Траєкторія розвитку життєвих перспектив особистості в умовах сучасного освітнього простору»* (м. Бердянськ), 123–126.
11. Кузьо, Л.І. (2011). Зміст поняття «часова перспектива» як предмет психологічного аналізу. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, 2, 39–51.
12. Кухта, М.П. (2018). Життєві перспективи особистості в структурі соціального потенціалу. *Український соціум*, 2 (65), 83–95. DOI:10.15407/socium2018.02.083

13. Кухта, М.П. (2016). Життєві перспективи: поняття, структура, функції та види. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*, 69 (70), 57–66.
14. Кухта, М.П., Мартинюк, І.О. (2014). Специфіка побудови життєвих стратегій та перспектив представниками різних вікових груп. *Соціологія*, 1, 34–40.
15. Лановенко, Ю.І. (2005). Психологічні особливості переживання суб'єктом юнацької кризи. [Неопубл. дис. канд. психол. наук] НПУ ім. М.П. Драгоманова.
16. Павленко, О.В. (2014). Життєва перспектива та індивідуальний досвід як аспекти проблематики життєвого шляху особистості. *Вісник Харківського національного університету*, 1121, 28–33.
17. Павленко, О.В. (2019). Досвід як чинник становлення життєвої перспективи особистості. Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ. http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/avtoreferat_pavlenko_1572471012.pdf
18. Панок, В.Г. (2014). Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології. *Збірник наукових праць. Серія: Психологічні науки*, 2.12 (103), 146–151.
19. Панок, В.Г., Рудь, Г.В. (2006). Психологія життєвого шляху особистості.: монографія. Ніка-Центр.
20. Підручна, І.Б. (2011). Психологічний аналіз категорії життєвої перспективи особистості. *Психологічні перспективи*, 18, 204–212.
21. Сенік, О. (2012). Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPІ). *Соціальна психологія*, 1-2 (51-52), 153–168.
22. Сенік, О. (2017). Емпіричне дослідження збалансованої часової перспективи студентів. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*, 1, 11–125.
23. Титаренко, Т.М. (2012). Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості: онографія. Імекс-ЛТД.
24. Титаренко, Т.М. (2013). Сучасна психологія особистості: навч. посіб. Каравела.
25. Хавула, Р.М. (2015). Роль особистісної автономії у побудові життєвої перспективи в юнацькому віці. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*, 35, 313–323.
26. Широких, А.О. (2018). Рефлексія як чинник життєвого проектування особистості. *Молодий вчений*, 8 (60), 60–64.
27. Ямницький, В.М. (2018). Життєві перспективи акмеперіоду особистості в контексті психології життєтворчості. *Психологічний журнал*, 16 (6), 213–227. DOI:10.31108/1.2018.6.16.15
28. Ahvenharju, S., Minkkinen, M., Lalot, F., (2018). The five dimensions of Futures Consciousness. *Futures*, 104 (6). DOI:10.1016/j.futures.2018.06.010

29. Aspinwall, L.G. (2005). The psychology of future-oriented thinking: From achievement to proactive coping, adaptation, and aging. *Motivation and Emotion*, 29 (4), 203–235. DOI:10.1007/s11031-006-9013-1
30. Baumeister, R.F., & Vohs, K. D. (2016). Introduction to the special issue: The science of prospection. *Review of General Psychology*, 20 (1), 1–2. DOI:10.1037/gpr0000072
31. Baumeister, R.F., Hofmann, W., Summerville, A., Vohs, K. D. (2016). Everyday thoughts about the past, present, and future: Studies of mental time travel. Tallahassee, FL: Department of Psychology, Florida State University. DOI:10.1177/014616722090841
32. Bootz, J.P. (2010). Strategic Foresight and Organisational Learning: A Survey and Critical Analysis. *Technological Forecasting and Social Change*, 77 (9), 1588–1594. DOI:org/10.1016/j.techfore.2010.06.015
33. Husman, J., Shell, D.F. (2008). Beliefs and perceptions about the future: A measurement of future time perspective. *Learning and Individual Differences*, 18 (2), 166–175. DOI:10.1016/j.lindif.2007.08.001
34. Levasseur, L., Shipp, A.J., Fried, Y., Rousseau, D.M., Zimbardo, P. (2020). New perspectives on time perspective and temporal focus. *Wiley*. DOI:10.1002/job.2435
35. Lombardo, T. (2009). Understanding and teaching future consciousness. *On the Horizon The International Journal of Learning Futures*, 17 (2), 85–97. DOI:10.1108/10748120910965476
36. Nuttin, J. (1984). Motivation, planning, and action. A relational theory of behavior dynamics: Transl. Leuven University Press; Erlbaum.
37. Poli, R. (2014). Anticipation: A New thread for the human and social sciences? *Cadmus*, 2(3). DOI:10.13137/1971-0720/31174
38. Seginer, R. (2009). Future orientation: A conceptual framework. Springer US, 2009. DOI:10.1007/978-0-387-88641-1_1
39. Seligman, M.E., Railton, P., Baumeister, R.F., Sripada, C. (2013). Navigating into the future or driven by the past. *Perspectives on Psychological Science*, 8, 119–141. DOI:10.1177/1745691612474317
40. Stolarski, M., Bitner, J., & Zimbardo, P.G. (2011). Time perspective, emotional intelligence and discounting of delayed awards. *Time and Society*, 20 (3), 346–363.
41. Trommsdorff, G. (1983). Future orientation and socialization. *International Journal of Psychology*, 18, 1–4. DOI:10.1080/00207598308247489
42. Zimbardo, P.G., Boyd, J.N. (1999). Putting time in perspective: a valid, reliable individual-differences metric. *Journal of personality and social psychology*, 77, 1271–1288. DOI: 10.1037/0022-3514.77.6.1271
43. Zimbardo, P.G., Boyd, J.N. (2008). *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will*. Atria Books.

REFERENCES:

1. Ahvenharju, S., Minkkinen, M., Lalot, F., (2018). The five dimensions of Futures Consciousness. *Futures*, 104 (6). DOI:10.1016/j.futures.2018.06.010

2. Aspinwall, L.G. (2005). The psychology of future-oriented thinking: From achievement to proactive coping, adaptation, and aging. *Motivation and Emotion*, 29 (4), 203–235. DOI:10.1007/s11031-006-9013-1
3. Bahrii, V.N. (2020). Psychological determinants of "delayed life syndrome". *Mental health of the individual in a crisis society: a collection of materials of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical Conference* (Lviv), 10–14.
4. Baumeister, R.F., & Vohs, K. D. (2016). Introduction to the special issue: The science of propection. *Review of General Psychology*, 20 (1), 1–2. DOI:10.1037/gpr0000072
5. Baumeister, R.F., Hofmann, W., Summerville, A., Vohs, K. D. (2016). Everyday thoughts about the past, present, and future: Studies of mental time travel. Tallahassee, FL: Department of Psychology, Florida State University. DOI:10.1177/014616722090841
6. Bootz, J.P. (2010). Strategic Foresight and Organisational Learning: A Survey and Critical Analysis. *Technological Forecasting and Social Change*, 77 (9), 1588–1594. DOI:org/10.1016/j.techfore.2010.06.015
7. Bukovska, O.O. (2015). Psychological analysis of the life perspective of an individual in a crisis period. *Bulletin of the Chernihiv State Pedagogical University. Series: Psychological sciences: collection of scientific papers*, 126 (1), 17–21.
8. Dvornyk, M.S. (2018). Procrastination in constructing a personal future. Monograph. Imex-LTD.
9. Iamnytskyi, V.M. (2018). Life prospects of the acme period of the individual in the context of the psychology of life creativity. *Psychological Journal*, 16 (6), 213–227. DOI:10.31108/1.2018.6.16.15
10. Ievdokymova, D.O, Kacharova, V.M. (2019). Procrastination as a factor in the subjective perception of time. *Herald of KIBiT*, 39 (1), 18–22.
11. Harkusha, I.V., Kaiko, V.I. (2017). Life perspective of the individual: psychological aspect. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological Sciences*, 5 (1), 33–39.
12. Hulas, I.A. (2019). Life perspective of the individual as a subject of theoretical and methodological analysis. *Collection of scientific works «Problems of modern psychology»*, 12, 315–324. DOI:10.32626/2227-6246.2011-12.%25p
13. Husman, J., Shell, D.F. (2008). Beliefs and perceptions about the future: A measurement of future time perspective. *Learning and Individual Differences*, 18 (2), 166–175. DOI:10.1016/j.lindif.2007.08.001
14. Kaminska, O. (2021). (2021). Determinants of the formation of a life perspective among students of higher education. *Collection of materials of the All-Ukrainian scientific and practical internet conference with international participation «Trajectory of the development of life prospects of the individual in the conditions of the modern educational space»* (Berdyansk), 123–126.

15. Khavula, R.M. (2015). The role of personal autonomy in building a life perspective in youth. *Problems of humanitarian sciences. Series: Psychology*, 35, 313–323.
16. Kuzo, L.I. (2011). The content of the concept of "time perspective" as a subject of psychological analysis. *Scientific Bulletin of the Lviv State University of Internal Affairs. Series: Psychological Sciences*, 2, 39–51.
17. Kukhta, M.P. (2018). Life prospects of the individual in the structure of social potential. *Ukrainian Society*, 2 (65), 83–95. DOI:10.15407/socium2018.02.083
18. Kukhta, M.P. (2016). Life prospects: concepts, structure, functions and types. *Social technologies: current problems of theory and practice*, 69 (70), 57–66.
19. Kukhta, M.P., Martyniuk, I.O. (2014). The specifics of building life strategies and perspectives by representatives of different age groups. *Sociology*, 1, 34–40.
20. Lanovenko, Yu.I. (2005). Psychological features of the subject's experience of a youth crisis. [Unpublished thesis Ph.D. psychol. of Science] National Pedagogical Dragomanov University
21. Levasseur, L., Shipp, A.J., Fried, Y., Rousseau, D.M., Zimbardo, P. (2020). New perspectives on time perspective and temporal focus. *Wiley*. DOI:10.1002/job.2435
22. Lombardo, T. (2009). Understanding and teaching future consciousness. On the *Horizon the International Journal of Learning Futures*, 17(2), 85–97. DOI:10.1108/10748120910965476
23. Nuttin J. (1984). Motivation, planning, and action. A relational theory of behavior dynamics: Transl. Leuven University Press; Erlbaum.
24. Pavlenko, O.V. (2014). Life perspective and individual experience as aspects of the problems of an individual's life path. *Bulletin of Kharkiv National University*, 1121, 28–33.
25. Pavlenko, O.V. *Experience as a factor in the formation of a person's life perspective*. Dys. ... cand. psychol. sciences, 19.00.01. Kyiv. http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/avtoreferat_pavlenko_1572471012.pdf
26. Panok, V.H. (2014). The life path of an individual as a category of applied psychology. *Collection of scientific papers. Series: Psychological Sciences*, 2.12 (103), 146–151.
27. Panok, V.H., Rud, H.V. (2006). Psychology of a person's life path. Monograph. Nika Center.
28. Pidruchna, I.B. (2011). Psychological analysis of the category of life perspective of the individual. *Psychological perspectives*, 18, 204–212.
29. Poli R. (2014). Anticipation: A New thread for the human and social sciences? *Cadmus*, 2(3). DOI: 10.13137/1971-0720/31174
30. Seginer, R. (2009). Future orientation: A conceptual framework. Springer US. DOI:10.1007/978-0-387-88641-1_1
31. Seligman, M.E., Railton, P., Baumeister, R.F., Sripada, C. (2013). Navigating into the future or driven by the past. *Perspectives on Psychological Science*, 8, 119–141. DOI:10.1177/1745691612474317
32. Senyk, O. (2012). Adaptation of F. Zimbardo's Time Perspective Personality Questionnaire (ZTPI). *Social Psychology*, 1-2 (51-52), 153–168.

33. Senyk, O. (2017). An empirical study of students' balanced time perspective. *Bulletin of Lviv University. Series: Psychological Sciences*, 1, 114–125.
34. Shyrokykh, A.O. (2018). Reflection as a factor in the life design of an individual. *A young scientist*, 8 (60), 60–64.
35. Stolarski, M., Bitner, J., & Zimbardo, P. G. (2011). Time perspective, emotional intelligence and discounting of delayed awards. *Time and Society*, 20 (3), 346–363.
36. Trommsdorff, G. (1983). Future orientation and socialization. *International Journal of Psychology*, 18, 1–4. DOI:10.1080/00207598308247489
37. Tytarenko, T.M. (2012). How to build your own future: life tasks of an individual. Monograph. Imex-LTD.
38. Tytarenko, T.M. (2013). Modern personality psychology. Tutorial. Caravel.
39. Vernik, O.L. (2017). Issues of "life path" in psychological research. *Actual problems of psychology: Collection of scientific works of the Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine*, 44 (7), 30–50.
40. Volodarska, N.D. (2021). Strategies for the realization of personal life prospects as factors of psychological well-being. *Personality psychology*, 27, 51–58. DOI:10.52058/2708-7530-2021-11(17)-351-363
41. Volodarska, N.D. (2021). (2021). The influence of life perspectives on a person's sense of psychological well-being. *Dnipro scientific journal of public administration, psychology, law*, 3, 328–332. DOI: 10.51547/ppp.dp.ua/2021.3.5
42. Zimbardo, P.G., Boyd, J.N. (1999). Putting time in perspective: a valid, reliable individual-differences metric. *Journal of personality and social psychology*, 77, 1271–1288. DOI: 10.1037/0022-3514.77.6.1271
43. Zimbardo, P.G., Boyd, J.N. (2008). *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will*. Atria Books.

Отримано редакцією / Received: 20.02.24

Прорецензовано / Revised: 03.03.24

Схвалено до друку / Accepted: 07.03.24