

УДК 159.923-057.87  
DOI: 10.15421/103111

**Знанецька О. М.,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної та соціальної психології  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара  
ORCID ID: 0000-0001-6075-6537  
*znanetska@i.ua*

**Лазаренко В. І.,**

кандидат соціологічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної та соціальної психології  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара  
ORCID ID: 0000-0001-9435-224X  
*viktoriya.lazarenko.dnu@gmail.com*

**Кутовий К. П.,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної та соціальної психології  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара  
ORCID ID: 0000-0001-9435-224X  
*kutovyuykp@gmail.com*

## **ХАРАКТЕР ЗВ'ЯЗКУ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ З ЕМОЦІЙНОЮ СФЕРОЮ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

## **THE NATURE OF RELATIONSHIP BETWEEN TIME PERSPECTIVE AND THE EMOTIONAL SPHERE IN STUDENTS**

**Анотація.** У статті представлені результати теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження характеру зв'язку часової перспективи з емоційною сферою у студентській молоді. Гіпотеза дослідження полягала в тому, що часова перспектива певним чином пов'язана з емоційною сферою особистості, а саме: 1) існують розбіжності між чоловіками та жінками стосовно часової перспективи; 2) стресова ситуація, викликана воєнним станом, погіршує сприйняття часової перспективи; 3) позитивна часова перспектива і позитивний емоційний стан пов'язані між собою; 4) гарний емоційний стан пов'язаний з орієнтацією на досягнення у майбутньому (покращення матеріального стану,

---

робота, кар'єра тощо); 5) поганий емоційний стан пов'язаний зі збереженням та підтримкою внутрішніх ресурсів особистості (здоров'я, відпочинок, дозвілля). Ця гіпотеза була перевірена на вибірці з 60 осіб у віці від 18 до 25 років, серед яких: 28 – чоловіки, 32 – жінки, здобувачі вищої освіти з різних навчальних закладів України. Було також проведено статистичну обробку результатів психодіагностичного опитування досліджуваних. Методики, що застосовувались у проведенні дослідження: опитувальник часової перспективи ZPTI (автор Ф. Зімбардо); методика дослідження життєвих перспектив (Ю. М. Швалб); методика самооцінки емоційних станів (А. Весманн і Д. Рікс); методика PANAS (Д. Вотсон та А. Теллеген); опитувальник емоційної регуляції ERQ (Дж. Гросс); методика вивчення життєстійкості (С. Мадді). За результатами статистичної обробки даних (за допомогою U-критерію Манна-Уїтні на встановлення статистичної значущості розбіжностей) було встановлено, що контроль за емоційною сферою, позитивне мислення, когнітивна переоцінка ситуації дає можливість підвищувати життєстійкість і більш оптимістично сприймати часову перспективу.

**Ключові слова:** часова перспектива, психологічний час, життєва перспектива, емоційний стан, емоційна саморегуляція, афект, життєстійкість.

**Abstract.** The article presents the results of theoretical substantiation and empirical research into the features of the connection between time perspective and the emotional sphere in the students' youth. The hypothesis of the study was that time perspective is in some way connected with the emotional sphere of the personality, namely: 1) there are differences between men and women regarding time perspective; 2) the stressful situation caused by martial law worsens the perception of time perspective; 3) a positive time perspective and a positive emotional state are interconnected; 4) a good emotional state is associated with an orientation towards future achievements (improvement of financial condition, work, career, etc.); 5) a bad emotional state is associated with the preservation and maintenance of the internal

---

resources of the individual (health, rest, leisure). This hypothesis was tested on a sample of 60 people aged 18 to 25, including: 28 men, 32 women, higher education students from various educational institutions of Ukraine. Statistical processing of the psychodiagnostic survey results of the respondents was carried out. Methods used in the study: ZPTI time perspective questionnaire (by F. Zimbardo); methodology for studying life perspectives (by Y. M. Schwalb); methodology for self-assessment of emotional states (by A. Wesmann and D. Ricks); PANAS methodology (by D. Watson and A. Tellegen); emotional regulation questionnaire ERQ (by J. Gross); methodology for studying resilience (by S. Muddy). According to the results of statistical processing (using the Mann-Whitney U-criterion for establishing the statistical significance of differences), it was found that control over the emotional sphere, positive thinking, cognitive reappraisal of the situation makes it possible to increase resilience and perceive the time perspective in a more optimistic way.

**Keywords:** time perspective, psychological time, life perspective, emotional state, emotional self-regulation, affect, resilience.

**Постановка проблеми.** Питання про складний, нелінійний характер взаємозв'язків параметрів емоційної сфери й особливостей часової перспективи людини є в сучасній психологічній науці малодослідженим і вимагає емпірично обґрунтованого вивчення. Тим часом усвідомлення та гармонізація часової перспективи та емоційної сфери дає людині реальну можливість знайти свій «внутрішній центр», перейти в режим самодетермінації та вибрати емоційно збагачене, осмислене життя. Наявність усвідомленої та чіткої часової перспективи формує у людини оптимістичне світосприйняття, що є умовою успішної адаптації та соціалізації студентської молоді.

**Мета статті:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити характер зв'язку часової перспективи з емоційною сферою у студентської молоді.

---

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Поява конструкта «часова перспектива» у психологічній науці пов'язують із культурологічно-філософською концепцією Л. Франка (1939). Проте, трохи раніше, ще у 1931 році К. Левін згадує про «часові протяжності» психологічного сьогодення у життєвому просторі.

Дослідження часової перспективи К. Левіна спочатку були пов'язані з інтересом до проблеми мотивації, вивчався вплив минулого та майбутнього на поведінку людини в теперішньому, тобто часова перспектива розглядалася як мотиваційний конструкт [2].

Центральним поняттям теорії психологічного поля К. Левіна є життєвий простір людини, який має, поруч із просторовим, ще й часове вимір – часову перспективу особистості.

Ж. Нюттен розробив теорію часової перспективи, яка пов'язує часову перспективу з мотивацією. Ж. Нюттен, уточнюючи поняття часової перспективи, говорить про необхідність відрізнити її від інших аспектів психологічного часу по відношенню до минулого, сьогодення чи майбутнього. Мотивація, згідно з Ж. Нюттеном, характеризує поведінку суб'єкта, і визначається автором як переважна, домінуюча спрямованість цієї поведінки на об'єкти та події минулого, сьогодення чи майбутнього.

Власне часова перспектива, за Ж. Нюттеном характеризується наступними параметрами: 1) довжина; 2) насиченість розподілу об'єктів; 3) ступінь структурованості об'єктів (наявність зв'язків між ними); 4) ступінь яскравості та реалістичності [4].

Є.І. Головаха і А. А. Кронік виділяють три масштаби психологічного часу: ситуативний, біографічний та історичний [1].

Ситуативний масштаб – найбільш обмежений масштаб, у якому здійснюється безпосереднє сприйняття та переживання коротких часових інтервалів.

---

Біографічний масштаб задається хронологічними межами індивідуального існування людини та її уявленнями про найбільш ймовірну тривалість свого власного життя. Час життя ставить межі індивідуального життєздійснення, але крім «часу для життя» у людини є також «час жити», який пов'язаний з реальним використанням «часу для життя» і є не абстрактною тривалістю життєвого процесу, а власним часом особистості.

У ширшому розумінні психологічний час особистості в історичному масштабі – це освоєння індивідуальною свідомістю часових відносин і закономірностей людської історії, в результаті якого історичне майбутнє постає в очах індивіда як його власне майбутнє, як можливість подолання обмеженості часу індивідуального життя [1].

За визначенням Ф. Зімбардо та Дж. Бойда, часова перспектива – це найчастіше неусвідомлене ставлення особистості до часу, і це є процес, з якого тривалий потік існування об'єднується в часові категорії, які допомагають впорядкувати наше життя, структурувати його і надати йому певний сенс [5].

Часова перспектива відображає установки, цінності та переконання, що пов'язані з часом. Автори визначають п'ять часових перспектив, найхарактерніших для західного світу: 1) позитивне минуле, 2) негативне минуле, 3) гедоністичне сьогодення, 4) фаталістичне сьогодення, 5) майбутнє.

У сучасній психології існують різні класифікації емоцій, які включають не тільки емоції, а також емоційні процеси та емоційні стани – настрої, пристрасті та афекти. Під настроями мається на увазі емоційний стан, що не виявляє особливої яскравості, але є стійким. Пристрасті – це тривалі стани, які проявляються сильно і глибоко. Вони підпорядковують у цей час вчинки та думки людини, спрямовуючи його тим самим до діяльності задоволення певних бажань. Афекти – це миттєві яскраві прояви емоційного стану. Вони з'являються у відповідь на якісь певні та значні подразники. Емоції пов'язують із мотивами та потребами [3].

---

Часова перспектива включає ряд компонентів (мотиваційні, когнітивні та емоційні), відображає особистісні, соціальні характеристики та основні аспекти, пов'язані з тим, як людина сприймає і пов'язує події свого минулого, ситуацію в теперішньому і потенційне майбутнє.

В найбільш відомій концепції часової перспективи, яку створив Ф. Зімбардо, присутня емоційна оцінка:

- позитивне минуле характеризується сентиментальним, ностальгічним поглядом на минуле. Тут присутні емоції, які пов'язані з радістю, задоволенням, іноді сумом;

- негативне минуле – негативний, песимістичний погляд на минуле. Тут присутні емоції, пов'язані з образою, смутком, гнівом;

- гедоністичне сьогодення – тенденція до миттєвого задоволення, ризику та прагнення до сенсації з мінімальною увагою до майбутніх наслідків – це цілком радісне сприйняття реальності;

- фаталістичне сьогодення – безнадійний і безпорадний погляд на життя та майбутнє, що передбачає слабкий зв'язок між діями у сьогоденні та потенційними майбутніми вигодами чи витратами. Тут скоріше за все можна виявити страх перед сьогоденням та майбутнім;

- майбутнє – відбиває прагнення ставити цілі і прагнути до них, не звертаючи особливої уваги справжнє задоволення чи миттєві вигоди. Це напевно, найменш емоційна складова часової перспективи, але в неї може бути присутня надія [5].

Крім усього іншого, Ф. Зімбардо та його колеги у своїх дослідженнях говорять про так звану «збалансовану часову орієнтацію», яка, на відміну від інших часових перспектив, дає можливість перемикатися між сьогоденням і майбутнім, враховуючи особливості поточних ситуацій та рівень значущості певної події в життя людини. Люди з цією часовою орієнтацією вміють знаходити компроміс між використанням минулого досвіду, врахуванням наслідків у майбутньому та задоволенням актуальних бажань. Варто сказати, що

---

збалансована часова перспектива зазвичай зустрічається у людей зі стабільною психікою, які перебувають у стійкій життєвій ситуації. До дестабілізації часової перспективи можуть призвести стреси, кризи життя, хвороби, втрата рідних та близьких, внаслідок чого людина зациклюватиметься на спогадах про «краще» минуле або застрягати в сьогоденні, без побудови планів на майбутнє. Тут можна побачити те, що часова перспектива, як і емоційна сфера піддаються впливу стресових подій, що може бути предметом емпіричного дослідження.

**Концептуальна гіпотеза дослідження:** часова перспектива пов'язана з емоційною сферою особистості.

**Емпіричні гіпотези:**

1. Існують розбіжності між чоловіками і жінками стосовно часової перспективи.
2. Стрессова ситуація, викликана воєнним станом, погіршує сприйняття часової перспективи.
3. Позитивна часова перспектива і позитивний емоційний стан пов'язані між собою.
4. Гарний емоційний стан пов'язаний з орієнтацією на досягнення в майбутньому (покращення матеріального стану, робота, кар'єра тощо).
5. Поганий емоційний стан пов'язаний зі збереженням та підтримкою внутрішніх ресурсів особистості (здоров'я, відпочинок, дозвілля).

Вибірку досліджуваних склали 60 осіб (28 – чоловічої статі, 32 – жіночої статі) віком від 18 до 25 років. Це здобувачі вищої освіти з різних навчальних закладів.

Емпіричні дані даного дослідження було отримано у 2024 році (дипломна робота студентки ДНУ імені Олесь Гончара М.В. Токарчук під науковим керівництвом О.М. Знанецької).

Розглянемо особливості часової перспективи чоловіків і жінок, які були діагностовані за допомогою основної методики дослідження – методики Зімбардо.

Таблиця 1

Середні значення показників часової перспективи за опитувальником часової перспективи Ф. Зімбардо у групах чоловіків та жінок

	Вся вибірка	Чоловіки	Жінки	U-Манна-Уїтні	Рівень значущості
<b>Негативне минуле</b>	3,18	3,10	3,26	406,5	0,538
<b>Гедоністичне сьогодні</b>	2,60	2,67	2,53	401,0	0,486
<b>Позитивне минуле</b>	2,73	2,60	2,84	386,0	0,358
<b>Фаталістичне сьогодні</b>	3,03	2,96	3,09	389,5	0,385
<b>Майбутнє</b>	2,85	2,60	3,07	<b>273,5</b>	<b>0,010**</b>

\* - статистично значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,05$

\*\* - статистично значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,01$

Порівняння чоловіків і жінок показало, що за чотирма з п'яти складових часової перспективи між чоловіками і жінками розбіжностей немає. При цьому, лише за однією складовою розбіжності виявилися значущими – у жінок краще виражена орієнтація на майбутнє, ніж у чоловіків. Перспектива майбутнього у жінок виглядає більш тривалою. Таким чином можна сказати, що гіпотеза про розбіжності між чоловіками і жінками стосовно часової перспективи є підтвердженою. На наш погляд, низьку орієнтацію на майбутнє у чоловіків можна пов'язати з війною та негативними очікуваннями, що з нею пов'язані. Це говорить про те, що стрес, викликаний війною погіршує часову перспективу, принаймні у чоловіків.

Також можна спостерігати, що в цілому у вибірці та в обох груп – і чоловіків, і жінок, найбільші значення отримані за такою складовою часової перспективи, як негативне минуле. Це говорить про негативний, песимістичний погляд на минуле, як період втрачених можливостей. Доволі високі значення також були отримані за шкалою «фаталістичного сьогодні».

З іншого боку, найменші значення, як у чоловіків, так і у жінок, показали «гедоністичне сьогодні», «позитивне минуле» і «майбутнє» (у чоловіків).

Якщо порівнювати отримані результати з комбінацією складових часової перспективи, яку автор методики Ф. Зімбардо вважав найкращою (нагадуємо, що це комбінація високих значень за шкалами позитивного минулого, гедоністичного сьогодення та майбутнього), то можна сказати, що в цілому у вибірці спостерігається один з найгірших варіантів часової перспективи. Цей варіант часової перспективи містить у собі негативне ставлення до минулого, відсутність або низькі оцінки позитивного минулого і сьогодення і слабкі очікування від майбутнього. Таким чином, це підтверджує емпіричну гіпотезу про те, що воєнний стан погіршує часову перспективу.

Таблиця 2

Середні значення показників афективних станів за методикою PANAS Д. Вотсона та А. Теллегена у групах чоловіків та жінок

	Вся вибірка	Чоловіки	Жінки	U-Манна- Уїтні	Рівень значущості
<b>Позитивний афект</b>	27,23	28,57	26,06	<b>323,5</b>	<b>0,063*</b>
<b>Негативний афект</b>	18,30	11,71	24,06	<b>13,0</b>	<b>0,001**</b>

\* - статистично значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,05$

\*\* - статистично значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,01$

За методикою PANAS Д. Вотсона та А. Теллегена було встановлено, що у вибірці в цілому переважає позитивний афект (це особливість не лише молодого віку, а взагалі здорової психіки). Але, між чоловіками і жінками були встановлені значущі розбіжності, які полягають у тому, що в чоловіків краще співвідношення позитивного й негативного афекту. Високий рівень негативного афекту у жінок скоріше за все пов'язаний з вищим рівнем страхів, меншою емоційною стійкістю. Хоча з іншого боку, не виключено, що для чоловіків характерно приховування страхів та перебільшення позитивного настрою.

Таблиця 3

Середні значення показників емоційної регуляції за опитувальником емоційної регуляції ERQ Дж. Гроса у групах чоловіків та жінок

	Вся вибірка	Чоловіки	Жінки	U-Манна- Уїтні	Рівень значущості
<b>Когнітивна переоцінка</b>	30,18	27,71	32,34	<b>250,0</b>	<b>0,003**</b>
<b>Придушення емоцій</b>	14,75	14,43	15,03	412,0	0,592

\* - статистично значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,05$

\*\* - статистично значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,01$

За результатами діагностики параметрів емоційної регуляції було встановлено, що як у вибірці в цілому, так і у групах чоловіків і жінок когнітивна переоцінка переважає над придушенням емоцій (це теж особливість здорової психіки). Але у групі жінок вищі показники когнітивної переоцінки як способу емоційної саморегуляції. Тобто, жінки більш схильні до того, щоб шукати якесь раціональне пояснення тим подіям, що відбуваються навколо них.

На наступному етапі обробки результатів вибірка була розділена на дві групи за середнім значенням інтегрального показника методики А. Весманна й Д. Рікса (середнє дорівнювало 24,46). В першу групу увійшли 28 респондентів, в яких інтегральний показник за цією методикою був нижчий за середньогруповий, у другу групу (32 особи) – ті, у кого вищий за середньогруповий. Таким чином, перша група характеризується переважно поганим емоційним станом, друга група – переважно гарним емоційним станом. Такий розподіл досліджуваних на групи дозволить перевірити гіпотези стосовно особливостей часової перспективи залежно від емоційного стану.

Таблиця 4

Середні значення показників часової перспективи за опитувальником часової перспективи Ф. Зімбардо у групах респондентів з різними емоційними станами за тестом А. Весманна і Д. Рікса

	Вся вибірка	1 група	2 група	U-Манна-Уїтні	Рівень значущості
Негативне минуле	3,18	3,32	3,06	374,0	0,272
Гедоністичне сьогодні	2,60	2,38	2,79	<b>326,0</b>	<b>0,050*</b>
Позитивне минуле	2,73	2,70	2,75	432,5	0,818
Фаталістичне сьогодні	3,03	3,10	2,98	409,0	0,562
Майбутнє	2,85	2,85	2,85	422,5	0,705

\* - статистично значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,05$

\*\* - статистично значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,01$

Розбіжності між групами виявилися значущим лише стосовно гедоністичного сьогодні, що підтверджує гіпотезу про те, що кращій емоційний стан покращує сприйняття часової перспективи сьогодні.

Таблиця 5

Середні значення рангів життєвих перспектив за методикою дослідження життєвих перспектив Ю. М. Швалба у групах респондентів з різними емоційними станами за тестом А. Весманна і Д. Рікса (через 5 років)

	Вся вибірка	1 група	2 група	U-Манна-Уїтні	Рівень значущості
Матеріальна сфера	2,93	4,11	1,91	<b>170,0</b>	<b>0,001**</b>
Сімейна сфера	3,12	2,96	3,25	392,5	0,403
Особистісна самореалізація	4,03	3,61	4,41	339,5	0,102
Робота, кар'єра	4,52	5,04	4,06	<b>312,0</b>	<b>0,041*</b>
Дозвілля	4,50	3,96	4,97	<b>316,5</b>	<b>0,048*</b>
Громадська діяльність	5,53	5,64	5,44	396,0	0,425
Здоров'я	3,37	2,68	3,97	<b>308,0</b>	<b>0,034*</b>

\* - статистично значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,05$

\*\* - статистично значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,01$

Значущі розбіжності між групами з різним рівнем емоційного стану полягають у тому, що друга група (позитивний емоційний стан) більше орієнтована на покращення матеріального стану, роботу та кар'єру, тобто на зовнішні досягнення. Перша група (негативний, або знижений емоційний стан) більше орієнтована на здоров'я та дозвілля, тобто на ті фактори, які сприяють збереженню гомеостазу (наявного емоційного стану). У цілому це підтверджує гіпотезу про те, що кращій емоційний стан означає орієнтацію на зовнішні досягнення в майбутньому.

Таким чином, група с гарним емоційним станом характеризується вищими показниками часової перспективи гедоністичного сьогодення, більше орієнтована на покращення матеріального стану, роботу та кар'єру, вищим рівнем саморегуляція і вищими показниками життєстійкості.

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють зробити наступні **висновки**.

Перша емпірична гіпотеза про існування розбіжностей між чоловіками і жінками стосовно сприйняття часової перспективи була підтверджена у тому, що у групі чоловіків виявилися нижчі значення часової перспективи майбутнього у порівнянні з групою жінок.

Друга емпірична гіпотеза про те, що стресова ситуація, викликана воєнним станом погіршує сприйняття часової перспективи підтвердилася у тому, що у досліджуваної вибірки найбільші значення отримані за такою складовою часової перспективи, як негативне минуле і «фаталістичне сьогодення», а найменші значення - гедоністичне сьогодення, позитивне минуле і майбутнє. Таким чином, переважає негативне ставлення до минулого, відсутність або низькі оцінки позитивного минулого і сьогодення і слабкі очікування від майбутнього.

Третя емпірична гіпотеза, яка стверджує, що позитивна часова перспектива і позитивний емоційний стан пов'язані між собою – підтвердилася. За допомогою порівняльного аналізу груп з різним рівнем позитивного

---

емоційного стану було встановлено, що кращій емоційний стан покращує сприйняття часової перспективи сьогодення.

Четверта емпірична гіпотеза про те, що гарний емоційний стан пов'язаний з орієнтацією на досягнення в майбутньому (покращення матеріального стану, робота, кар'єра тощо) підтвердилася у тому, що група досліджуваних з вищими значеннями позитивного емоційного стану показала вищі значення таких життєвих орієнтацій.

П'ята емпірична гіпотеза про те, що поганий емоційний стан пов'язаний зі збереженням та підтримкою внутрішніх ресурсів особистості (здоров'я, відпочинок, дозвілля) теж знайшла своє підтвердження у тому, що група з нижчими значеннями позитивного емоційного стану орієнтована переважно на здоров'я та дозвілля.

Отже, контроль за емоційною сферою, позитивне мислення, когнітивна переоцінка ситуації дають можливість підвищувати життєстійкість та більш оптимістично сприймати часову перспективу.

**Перспективи подальших наукових досліджень** психологічного часу людини ми вбачаємо у глибшому вивченні зв'язків між різноманітними психічними феноменами і часовою перспективою як у студентської молоді, так і в інших соціальних і вікових групах.

### Література:

1. Гончар Т. О. Життєві перспективи в структурі самосвідомості старшокласників // Магістерський науковий вісник. – Вип. № 25. – 2017. – 137 с. – С. 72-74. [in Ukrainian]
2. Кузьо Л. І. Зміст поняття часова перспектива як предмет психологічного аналізу // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ, серія психологічна. – 2011. – №. 2. – С. 39-51. [in Ukrainian]
3. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: навч. посібник / В.В. Рибалка. - Одеса: 2009. – 575 с. [in Ukrainian]
4. Nuttin J. Future time perspective and motivation: Theory and research method. Leuven and Hillsdale / Joseph Nuttin, Willy Lens. – New York : Leuven University Press and Erlbaum, 1985. – 235 p.
5. Zimbardo P. G. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric / P. G. Zimbardo, J. N. Boyd // Journal of Personality and Social Psychology. – 1999. – Vol. 77. – P. 1271–1288.

### References:

1. Honchar T. Zittievi perspektyvy v strukturi samosvidomosti starshoklasnykiv // Mahisterskii naukovyi visnyk. – Вип. № 25. – 2017. – 137 p. – P. 72-74 [in Ukrainian].
2. Kuzio L. I. Zmist poniattia chasova perspktyva iak predmet psykholohichnoho analizu // Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav, seriia psykholohichna. – 2011. – №. 2. – P. 39-51. [in Ukrainian]
3. Rybalka V.V. Teorii osobystosti u vitchyznianiі psykholohii ta pedahohytsi: navch. posibnyk / V.V. Rybalka. - Odesa: 2009. – 575 p. [in Ukrainian].
4. Nuttin J. Future time perspective and motivation: Theory and research method. Leuven and Hillsdale / Joseph Nuttin, Willy Lens. – New York: Leuven University Press and Erlbaum, 1985. – 235 p.
5. Zimbardo P. G. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric / P. G. Zimbardo, J. N. Boyd // Journal of Personality and Social Psychology. – 1999. – Vol. 77. – P. 1271–1288.