https://doi.org/10.34142/23129387.2026.75.17
УДК 159.9
ORCID 0000-0001-7662-9938

КОМПОНЕНТИ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ, ЇХ ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ПРОЯВ В ЕМОЦІЙНІЙ І МОТИВАЦІЙНІЙ СФЕРІ ОСОБИСТОСТІ

М.А. Кузнєцов
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, Україна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології розвитку
E-mail: marat704@ukr.net

Актуальність. Психологічний час особистості — впливовий психологічний конструкт, який поєднує єдністю сенсу окремо взяті та зафіксовані в автобіографічній пам'яті фрагменти життя. Часова перспектива як результат активності та творчості особистості у її психологічному часі, проявляється як базовий регулятор побудови життєвого шляху. На жаль, у сучасну епоху і молоді, і дорослі люди часто стикаються з різноманітними спотвореннями часової структури свідомості. Ці спотворення актуалізуються у вигляді нездатності повноцінно використовувати теперішнє (страх втрати можливостей), відсутності конструктивного образу майбутнього (тривожні очікування), порушення зав'язків із минулим (досягнення минулого втрачають свою ресурсність). Подолання повсякденних проблем перетворюється на погоню за миттєвими задоволеннями. Редукується здатність ставити довгострокові цілі. Саме тому дослідження часової перспективи особистості не втрачають своєї актуальності. Вони необхідні для розробки психотерапевтичних стратегій відновлення цілісності психологічного часу, гармонізації його компонентів (минулого, сьогодення та майбутнього).

Мета статті: вивчити вікову специфіку компонентів часової перспективи, особливості їх взаємозв'язків зі страхом втрачених можливостей, а також з показниками короткострокової і довгострокової мотивації особистості.

Результати та висновки. Вивчалися вікові особливості прояву компонентів часової перспективи. У дослідженні за участю 82

досліджуваних, представників різних професій (віковий діапазон — від 17 до 62 років) було виявлено вікову різницю за показником негативного минулого. Молоді люди (до 35 років) сприймають своє минуле негативніше, ніж дорослі. Виявлено також сильну тенденцію до переважання дорослих над молодими за показником «Позитивне минуле». Результат інтерпретується як спільний прояв двох феноменів: 1) «fading affect bias» (FAB) — ефект згасання емоційного забарвлення, тобто зниження негативного фону автобіографічних спогадів і2) age-related positivity effect (віковий ефект позитивності) — зменшення з віком переробки та збереження в пам'яті негативної інформації. Проаналізовано експериментально верифіковані у науковій літературі механізми цих двох феноменів: 1) когнітивна переоцінка, 2) повторна розповідь, 3) реакція слухача, 4) прийняття спогаду замість боротьби з ним, 5) відмова від румінації, 6) зміна мотиваційних пріоритетів.

Вивчався прояв компонентів часової перспективи в емоційної сфері особистості. Виявлено взаємозв'язки показників часової перспективи з показниками страху втрачених можливостей. З цим видом страху прямо корелюють негативне минуле, гедоністичне та фаталістичне теперішнє. Крім того, зі страхом втрачених соціальних можливостей виявилося прямо пов'язаним позитивне минуле. Образ майбутнього корелює із цим видом страху негативно.

Вивчався також прояв компонентів часової перспективи у мотиваційній сфері особистості. Здатність до довгострокової мотивації підтримується образом майбутнього. Несприятливі умови для неї складаються при акцентованому фаталістичному теперішньому. Переважна більшість короткострокових мотиваційних конструктів відзначається при виражених гедоністичному теперішньому, позитивному минулому і особливо — фаталістичному теперішньому. Добре опрацьований образ майбутнього стримує короткострокові мотиви діяльності.

Ключові слова: *часова перспектива, компоненти часової перспективи, психічні стани, саморегуляція, стрес, автобіографічна пам'ять, страх втрачених можливостей, мотивація, довгострокова мотивація, короткострокова мотивація.*

Components of the hour perspective, ix victory particularities and manifestation in emotional and motivational spheres of particularity

Marat Kuznietsov
H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Ukraine,
Doctor of Psychology, Professor, Professor of
the Department of Developmental Psychology,
E-mail: marat704@ukr.net

Relevance. An individual's psychological time is a significant psychological construct that unifies—through a shared sense of meaning—discrete life fragments stored in autobiographical memory. Time perspective, emerging from an individual's active engagement and creativity within their psychological time, serves as a fundamental regulator in shaping one's life path. Unfortunately, in the modern era, both young people and adults frequently encounter various distortions in the temporal structure of consciousness. These distortions manifest as an inability to fully utilize the present (fear of missed opportunities), the absence of a constructive vision of the future (anxious anticipation), and a severed connection with the past (where past achievements lose their capacity to serve as a resource). Overcoming everyday challenges often devolves into a pursuit of instant gratification, while the capacity to set long-term goals diminishes. Consequently, research into individual time perspective remains highly relevant. Such studies are essential for developing psychotherapeutic strategies to restore the integrity of psychological time and harmonize its components: the past, the present, and the future.

Objective: To examine age-related specifics regarding the components of time perspective, the nature of their interrelationships with the fear of missed opportunities, and their connection to indicators of short-term and long-term personal motivation.

Results and conclusions. Age-related characteristics regarding the manifestation of time perspective components were examined. A study involving 82 participants from various professions (aged 17 to 62) revealed age-related differences in the "negative past" indicator; young people (under 35) perceive their past more negatively than older adults do. A strong trend was also observed wherein older adults scored higher than young people on the "positive past" indicator. This result is interpreted as the combined manifestation of two phenomena: 1) the "fading affect bias" (FAB)—the fading of emotional valence, specifically the reduction of the negative background of autobiographical memories; and 2) the age-related positivity effect—a decrease with age in the processing and retention of negative information. The mechanisms underlying these two phenomena, as

experimentally verified in scientific literature, were analyzed: 1) cognitive reappraisal, 2) retelling, 3) listener reaction, 4) acceptance of the memory rather than struggling against it, 5) avoidance of rumination, and 6) shifts in motivational priorities.

The manifestation of time perspective components within the individual's emotional sphere was also investigated. Interrelationships were identified between time perspective indicators and the fear of missed opportunities. A "negative past" and a "hedonistic" or "fatalistic" present were found to correlate directly with this type of fear. Furthermore, a positive past was found to be directly linked to the fear of missed social opportunities, whereas the image of the future correlates negatively with this type of fear.

The manifestation of time perspective components within the individual's motivational sphere was also examined. The capacity for long-term motivation is sustained by the image of the future, whereas conditions unfavorable to it arise when there is a pronounced fatalistic present orientation. A predominance of short-term motivational constructs is observed in conjunction with a pronounced hedonistic present, a positive past, and—most notably—a fatalistic present. A well-developed image of the future acts to restrain short-term activity motives.

Key words: *hourly perspective, components of hourly perspective, mental states, self-regulation, stress, autobiographical memory, fear of wasting opportunities, motivation, long-line motivation, short-line motivation.*

Вступ. Проблема психологічного часу має тривалу історію та посідає особливе місце в дослідженнях особистості й регуляції поведінки. Уявлення про суб'єктивне переживання часу, його структуру та роль в організації життєдіяльності розвивалися у філософії та психології, а у XX ст. набули систематичного опрацювання в працях Fraisse, P. (1963), Doob, L. (1971), Cohen, J. (1964), Cottle, T. (1976), Melges, F. T. (1982) та інших дослідників. Психологічний час є не лише суб'єктивним відображенням хронології подій, а й важливим механізмом саморегуляції поведінки та діяльності, інтеграції життєвого досвіду, який забезпечує узгодження пам'яті про минуле, оцінювання актуальної ситуації, мотивації,

цілепокладання, прогнозування та побудови програм майбутньої активності.

Особливого значення для розвитку цього напряму набуло запропоноване К. Левіним поняття часової перспективи, завдяки якому минуле, теперішнє та психологічне майбутнє розглядаються як складові єдиного життєвого простору особистості (K. Lewin, 1942). Евристичний потенціал цього конструкту полягає в можливості пояснювати актуальну поведінку людини не лише впливом наявної ситуації, а й представленими у свідомості подіями минулого та очікуваного майбутнього.

Суттєвого розвитку цей підхід набув у концепції Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2008), які виокремили п'ять часових орієнтацій, що діагностуються за допомогою Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI): негативне минуле, позитивне минуле, гедоністичне теперішнє, фаталістичне теперішнє та майбутнє. Така операціоналізація часової перспективи створила широкі можливості для емпіричного вивчення індивідуальних і групових відмінностей у часовій організації життєвого досвіду.

Дослідження часових орієнтацій має як фундаментальне, так і прикладне значення. Особливо актуальним є аналіз їхньої вікової динаміки, оскільки накопичення життєвого досвіду, трансформація системи мотивів і цілей та зміна суб'єктивного горизонту майбутнього можуть супроводжуватися перебудовою часової перспективи. Окремі часові орієнтації здатні сприяти формуванню мотивів, цілепокладанню та саморегуляції або, навпаки, ускладнювати ці процеси; вони можуть ставати джерелом емоційного неблагополуччя чи ресурсом стресостійкості (Павлюк, Я., Галецька, І., Сеник, О., 2018). Тому вивчення вікових особливостей часової перспективи дає змогу глибше зрозуміти закономірності мотиваційної та емоційної регуляції особистості на різних етапах життєвого шляху.

Мета статті: вивчити вікову специфіку компонентів часової перспективи, особливості їх взаємозв'язків зі страхом втрачених можливостей, а також з показниками короткострокової і довгострокової мотивації особистості**.**

Гіпотеза: 1) існують вікові відмінності прояву компонентів часової перспективи особистості; 2) частина компонентів часової перспективи (особливо «негативне минуле» та «фаталістичне теперішнє») відіграють деструктивну роль у функціонуванні мотивації діяльності та у виникненні негативних емоційних переживань; інші компоненти («майбутнє», «позитивне минуле») здебільшого конструктивні та є психологічним ресурсом особистості.

Методи і вибірка дослідження. Методики дослідження: 1) опитувальник часової перспективи (ZTPI) Ф. Зімбардо, українська адаптація О. Сенік (2013); 2) шкала довгострокової та короткострокової мотивації М.І. Ясіна, Ю. В. Бажданової, українська версія М. А. Кузнєцова, І. В. Максименко (2025); 3) опитувальник страху втрачених можливостей (Fear of Missing Out — FoMO) А.К. Пршибільського (Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V., 2013)], українська версія М. А. Кузнєцова, І. С. Чельтера (2025);

Для матиматико-статистичної обробки результатів використані кореляційний аналіз (підрахунок коефіцієнтів лінійної кореляції r_{xy} Пірсона); аналіз відмінностей між незалежними вибірками за допомогою t-критерію Стьюдента. Обчислення виконано за допомогою пакету статистичних програм Statistica 13. У дослідженні брало участь 82 досліджуваних (з яких 17 — чоловіки). Віковій діапазон — 17–62 років; mean — 40,72±12,46 років; median — 44 роки; mode — 46 років. Досліджувані працюють за різними спеціальностями (викладачі вишів, вчителі, юристи, соціальні працівники, менеджери, військовослужбовці, шкільні психологи, робітники, підприємці, лікарі, пенсіонери тощо).

Результати. У таблиці 1 представлені середньоарифметичні показники компонентів часової перспективи у молодих та дорослих досліджуваних. Учасники були поділені на 2 групи — «молоді» (17 – 34 роки, n=32) і «Дорослі» (35 — 62 роки, n=50).

Відмінності між показниками двох груп досліджуваних виявилися статистично значущими лише за показником

негативного минулого. Молоді досліджувані, на відміну від дорослих, охарактеризували своє минуле як значно неприємніше (відповідно, 29,94±9,59 та 26,30±7,21 балів, t = 1,95 при p<0,05).

Таблиця 1

Порівняння параметрів часової перспективи молодих і дорослих досліджуваних

Параметри часової перспективи	Групи досліджуваних		t	p
	Молоді N=32	Дорослі N=50		
Минуле негативне	29,94±9,59	26,30±7,21	**1,95**	**0,05**
Теперішнє гедоністичне	43,59±9,40	43,38±7,69	0,11	-
Майбутнє	47,09±6,58	47,68±5,78	-0,42	-
Минуле позитивне	30,97±7,26	32,34±4,47	-1,06	-*
Теперішнє фаталістичне	24,66±7,81	23,52±5,68	0,76	-

Примітка: «» — сильна (p < 0,5) тенденція до значимості відмінностей.*

Просте пояснення цієї закономірності полягає у вказівці на чинник перебігу часу та інтерферуючих впливів нових вражень про життєві події. Життєві проблеми та неприємності (невдачі адаптації до школи та до ВНЗ, екзаменаційні стреси, спроби професійного самовизначення, суперництво в романтичних відносинах, самоствердження серед однолітків, труднощі здобуття его-ідентичності тощо) у молодих людей були зовсім недавно. Молоді зберігають їх у пам'яті у контексті яскравих і інтенсивних негативних переживань. А у дорослих і особливо у людей похилого віку цей негативний емоційний контекст стирається під впливом нових життєвих вражень; гострота негативних переживань з приводу стресових і навіть трагічних біографічних подій притуплюється. Таке пояснення надмірно механістично і поверхневе. Труднощів, стресів та проблем у житті людей середнього віку та літніх не менше, ніж у молодих, і вони відповідають віковій специфіці завдань розвитку (Erikson, E. H. (1963). У роботах Г. К. Середи (цит. за

Заїка, Є. В., Кузнєцов, М. А., 2025) представлена так звана футурогенна (тобто орієнтована на майбутнє) концепція пам'яті, а сама пам'ять сприймається як «механізм творчості особистості». Це означає, що пам'ять виступає як «механізм зв'язку часів» у психіці конкретної людини. Пам'ять насичує змістом психологічне минуле. Однак запам'ятовується не все, а головним чином те, що відповідає планам, цілям та мотивам особистості. Психологічне майбутнє виявляється фільтром, через який проходить інформація, яка, зрештою, стане матеріалом для структурування психологічного минулого. Доросла людина порівняно з молодою, вже встигла накопичити досвід розв'язання завдань розвитку, до зустрічі з якими молода ще тільки готується.

Структури негативного минулого зберігаються в пам'яті дорослої людини в іншому контексті — в умовах досвіду успішного долання стресових ситуацій і життєвих труднощів, які в житті молодої людини тільки з'являються потребують великої концентрації зусиль і напруги.

Отриманий нами емпіричний результат узгоджується із поширеним у сучасній літературі з психології дорослості та геронтопсихології описом феномену «fading affect bias» (FAB, «ефект згасання емоційного забарвлення»). Суть феномена полягає у поступовому зниженні з віком інтенсивності негативних автобіографічних спогадів. Темпоральний аспект цього феномена цілком очевидний. Більше того, зазначається, що з часом емоційна інтенсивність негативних стресових спогадів знижується у вищому темпі, ніж емоційна інтенсивність позитивних спогадів. FAB не просто діє з часом; він загалом стає більш вираженим із віком. Hoehne S. & Zimprich D. (2025) у дослідженні за участю 2062 осіб, що представляють діапазон від 17 до 92 років, емпірично підтвердили вищу швидкість згасання з віком інтенсивності саме негативних спогадів порівняно з позитивними. Виявилося, що феномен FAB максимально виражений у старшій віковій групі.

До аналогічних висновків дійшли й Marsh C. & Crawford

M. T.(2024). Вони виявили, що зв'язок віку з FAB зберігався незалежно від відмінностей у психологічному благополуччі та початковій стресовій інтенсивності згадуваної події.

У дослідженні Gibbons J. A. & Rollins L. (2021) молоді і літні люди порівнювалися за показниками так званих особистісно значимих автобіографічних спогадів (self-defining memories). І тут було виявлено FAB, причому було зроблено важливе уточнення щодо темпоральної природи цього феномену. FAB збільшувався не лише з віком самої людини (participant age), а й з об'єктивною давністю події (event age).

Проаналізувавши механізми феномена FAB, J. J. Skowronski зі співробітниками (2014) виділили дві характерні тенденції: 1) негативний афект, пов'язаний із спогадом, згодом згасає швидше за позитивний; 2) негативні події з часом значно частіше починають викликати позитивний або нейтральний афект, ніж спочатку позитивні події набувають негативного забарвлення.

Ще один механізм темпорального усунення емоційної модальності образу минулого, який зберігається у пам'яті людини — age-related positivity effect (віковий ефект позитивності). Дію цього механізму описують H. Kim, і S. J. Barber (2022). Спираючись на результати дослідження епізодичної, автобіографічної та емоційної пам'яті, вони дійшли висновку: віковий ефект позитивності часто виникає не стільки внаслідок посилення позитивних переживань у зв'язку з психологічним минулим, скільки внаслідок зменшення переробки та збереження негативної емоційної інформації, отриманої в минулому. Можливо, саме цей механізм пояснює набуту нами сильну тенденцію до значущості відмінностей на користь дорослих досліджуваних (на рівні $p < 0,1$) за показником позитивного минулого (див. таблицю 1).

До ймовірних психологічних механізмів FAB, валідизованих в сучасних емпіричних дослідженнях, можна віднести: 1) когнітивну переоцінку, 2) повторну розповідь, 3) реакцію слухача, 4) прийняття спогаду замість боротьби з ним, 5) відмову від румінації, 6) зміну мотиваційних пріоритетів.

Автобіографічна пам'ять — це фактично структурований вираз психологічного минулого (як позитивного, так і негативного). Безумовно, існують інші форми прояву психологічного минулого (пам'ять на неавтобіографічні епізоди, імпліцитна пам'ять, пам'ять-спалах тощо), розгляд яких у контексті часової перспективи особистості може бути напрямком наших подальших розвідок. Тому перелічені вище механізми можна інтерпретувати як способи впливу суб'єкта (через автобіографічні спогади) на своє психологічне минуле.

Сутність *когнітивного переоцінювання* — це повторне повернення до неприємного, стресового життєвого епізоду з метою розміщення його в іншому життєвому контексті Механізм когнітивної переоцінки стресових та негативних подій минулого, що зберігаються в автобіографічній пам'яті, можна інтерпретувати з позицій концепції фреймів М. Мінського (1974). Таке включення негативного спогаду в нову систему контекстуальних значень (в інший фрейм), призводить до корисної та адаптивної зміни суб'єктивного сенсу події та пов'язаної з ним емоційної реакції. Болючість негативного минулого долається. Зміст події не змінюється і навіть зберігається його негативна валентність та доступність у довгостроковій пам'яті (доросла людина продовжує у деталях пам'ятати трагічну подію в юності). Але місце негативної події в автобіографічному наративі, актуальне значення для Я радикально змінюється, трансформується.

У лонгітюдному дослідженні D. Colombo зі співробітниками (2021) з'ясувалося, що якщо досліджуваним пропонували переоцінювати своє негативне минуле (стресові і неприємні події), то за наступних спогадах про ті самі події вони переживали значно менш інтенсивні негативні емоції. Тобто негативне минуле поступово перетворювалось на менш неприємне. У дослідженні Holland, A. C. & Kensinger, E. A. (2013) використовувалася техніка нейровізуалізації в той час, коли досліджувані за завданням експериментаторів активно переоцінювали свої неприємні автобіографічні спогади. На екрані комп'ютера було видно, як знижувалась інтенсивність

негативних емоцій і працювала система когнітивного контролю та емоційної переробки неприємних переживань.

Повторне оповідання — це переробка образу стресової події з негативного минулого у соціальній ситуації (розповідь про своє переживання іншим людям). T. D. Ritchie з колегами (2006) отримали експериментальні докази того, що багаторазові повідомлення іншим людям про неприємну пережиту подію можуть викликати ефект FAB. Відбувається своєрідна реконсолідація та соціальна переробка спогаду.

Під час розповіді про подію з негативного минулого значну роль відіграє *реакція слухача*. В експерименті Muir, K., Brown, C. і Madill, A. (2015) незалежною змінною був характер соціальної взаємодії слухачів із суб'єктом, який розповідав про свої негативні автобіографічні спогади. Якщо слухач був чуйним, уважним та охоче взаємодіючим, інтенсивність неприємного автобіографічного спогаду знижувалася найбільш значно. І навпаки, якщо слухач не реагував, був несприйнятливим і неуважним, інтенсивність негативної емоції не знижувалась і навіть могла збільшитися.

Прийняття негативного минулого — психологічний механізм FAB, який влучно характеризується життєвою фразою «людина навчилася з цим жити». Цьому механізму присвячена робота Colombo, D., Wrzesien, M., Baños, R. M. (2024). Суб'єкт виявляє відкрите ставлення до власних емоційних переживань, думок та тілесних відчуттів без спроби їх придушити, уникнути чи обов'язково змінити.

Румінація, навпаки, підтримує негативну емоційну насиченість автобіографічного спогаду, тобто є фактором блокування FAB. Румінація ілюструється життєвою фразою про те, що «час лікує далеко не всіх і далеко не завжди». Румінуюча людина не переосмислює подію, а багаторазово повертається до її негативної сторони — «чому це сталося?», «Чому саме зі мною?», «Що я мав зробити інакше?» Тим самим емоційна складова негативного спогаду може підтримуватися. У дослідженні Colombo та ін. (2024) висока румінація була пов'язана із збереженням сильнішої емоційної залученості до

негативних подій при подальшому спогаді.

Ще один психологічний механізм FAB спостерігається переважно у людей похилого та старечого віку. Це, на думку Mather M., Carstensen L. L. (2005) *зміна мотиваційних пріоритетів*. Заключні етапи життя протікають у специфічному екзистенційному контексті. Стара людина: 1) відчуває необхідність фінальної інтеграції; 2) виявляє неухильне скорочення своєї часової перспективи; 3) відчуває, що її Буття поступово закінчується. Саме в такому внутрішньому контексті формується вікове психологічне новоутворення — людина, що старіє, починає надавати більшого значення не віддаленим досягненням і накопиченню нової інформації, а підтримці емоційного благополуччя тут і зараз. Тому змінюється селективність уваги, переробки інформації та пам'яті: позитивна інформація отримує відносну перевагу, негативна — менша. Це теоретичне припущення отримало переконливе емпіричне підтвердження у дослідженні Kennedy Q., Mather M. & Carstensen L. L. (2004). У ньому брали участь 300 жінок віком 47–102 років. Досліджувані згадували особисту інформацію, яку вони повідомили 14 років тому. Старші учасниці мали тенденцію згадувати минуле більш позитивно, ніж воно було оцінено ними спочатку. Більше того, подібний ефект вдалося викликати і у молодших учасниць, якщо експериментально орієнтувати їх на регуляцію свого поточного емоційного стану.

На прикладі страху втрачених можливостей розглянемо *прояв компонентів часової перспективи в емоційній сфері особистості*.

Стрімке розповсюдження соціальних мереж призвело до появи страху у своєму житті що-небудь прогаяти (Fear of Missing Out — FoMO). Типовим переживанням людини з FoMO є наповнена тривогою думка про те, що поки вона витрачає час на перебування в мережі, інші люди використовують ресурси на власний розвиток, набуття корисних знань та досвіду. Особливою ознакою FoMO є нав'язливе бажання отримувати інформацію щодо того, чим зайняті інші люди (знайомі, друзі, колеги, конкуренти тощо).

Цей вид страху має темпоральну природу. По-перше, він виникає на тлі хронічного почуття невдоволення своїм психологічним теперішнім. По-друге, суб'єкт постійно думає про щось «надзвичайно важливе і доленосне», що на даний момент може відбуватися з іншими людьми. Суб'єктові здається, що «вони навчаються чомусь новому, відкривають для себе додаткові можливості для розвитку, створюють основу для своїх майбутніх успіхів і досягнень, переживають яскраві почуття тощо». При цьому всі важливі події теперішнього моменту стрімко йдуть у минуле, тоді як він (суб'єкт з FoMO) «як завжди спізнюється».

У таблиці 2 представлені коефіцієнти кореляції показників часової перспективи із двома показниками опитувальника страху втрачених можливостей А.К. Пшибільського.

Встановлено, що в контексті часової перспективи страх втрачених соціальних можливостей набуває всеосяжного характеру: показник цього страху тісно пов'язаний з усіма п'ятьма шкалами ZTPI. Найбільш тісною виявилася кореляція страху втрачених соціальних можливостей з показником гедоністичного теперішнього ($r=0,428$; $p<0,001$).

Таблиця 2

Кореляції параметрів часової перспективи із показниками страху втрачених можливостей

Параметри часової перспективи	Показники страху втрачених можливостей	
	Страх втрачених задоволень	**Страх втрачених соціальних можливостей**
Минуле негативне	**0,636********	**0,288****
Теперішнє гедоністичне	**0,284****	**0,428******
Майбутнє	-0,207	**-0,288****
Минуле позитивне	0,053	**0,254***
Теперішнє фаталістичне	**0,344*****	**0,323*****

Примітка: "" — $p < 0,05$; "**" — $p < 0,01$; "***" — $p < 0,005$; "****" — $p < 0,001$; "*****" — $p < 0,0001$; "******" — $p < 0,000005$.*

Акцентуація гедонічного теперішнього робить людину

нездатною спокійно перебувати в збідненому стимулами середовищі. Суб'єкт потребує гострих переживань, нових вражень. Якщо такої можливості немає, то швидко виникає нудьга, неприємні переживання, суттєвим виразом яких є страх того, що щось дуже важливе упускається. Суб'єкт вважає, що втратив якусь соціальну можливість (не пішов на зустріч із друзями, пропустив важливий захід, не був присутній за якоїсь цікавої події тощо).

Схожий сценарій когнітивно-оцінних процесів розгортається і у людей із гіпертрофованим фаталістичним теперішнім. Переконаність у тому, що найважливіші події у житті зумовлені якимись стабільними і постійними чинниками, які не піддаються контролю з боку суб'єкта, ініціює страх втрачених соціальних можливостей ($r = 0{,}323$; $p < 0{,}005$). Фаталістичні установки виконують роль фільтра, роблять людину нездатною до виявлення соціальних можливостей, що відкриваються.

Два компоненти часової перспективи, пов'язані з психологічним минулим, можуть парадоксально сприяти актуалізації страху втрати соціальних можливостей. Даний вид страху виражений сильніше у досліджуваних за більш високих показників і негативного ($r = 0{,}288$; $p < 0{,}01$), і позитивного ($r = 0{,}254$; $p < 0{,}05$) минулого. Можна припустити, що і за надмірного негативного, і за надмірно позитивного сприйняття свого минулого суб'єкт виявляє дефіцит майндфулнес.

Стан майндфулнес (усвідомленої присутності) — це особливий психічний режим, у якому людина сприймає себе і світ без автоматизму, упереджень і втечі у минуле чи майбутнє. Це чиста, відкрита, приймаюча уважність, спрямована на теперішній момент. Важлива ознака майндфулнес — свідоме «буття в часі», без втечі від нього і без спроби контролювати його хід. Психологічне минуле тут не ігнорується, але позбавляється емоційної влади. Людина може пригадувати події, не занурюючись у них, не ототожнюючись із болем або провиною. Психологічно це — зняття тягаря ретроспективного самоосуду й «повернення собі» енергії, раніше скутої

травматичними або нереалізованими подіями. Майндфулнес — це максимальна присутність у моменті, коли минуле не затінює сприйняття, а майбутнє не викликає тривоги. У цей момент «теперішнє» сприймається не як мить, що вислизає, а як динамічна подія буття.

Психологічне майбутнє виявило себе як компонент часової перспективи, який, ймовірно, стримує страх упущених соціальних можливостей ($r=-0,288$; $p<0,01$). Майбутнє представлене в психіці у формі надії та оптимізму та конкретизується через конструкти намірів, планів, цілей тощо (Фоменко, К. І., Кузнєцова, М. М., 2019; Snyder, C. R. 2002). Суб'єкт спрямований у майбутнє — «до кращого життя», «до здобутків і звершень», «до саморозвитку».

Як і передбачалося, показник страху втрачених задоволень виявився тісно пов'язаним з гедоністичним теперішнім ($r = 0,284$; $p < 0,01$) та фаталістичним теперішнім ($r = 0,344$; $p < 0,005$). Однак, найбільш тісний прямий зв'язок був виявлений між страхом втрачених задоволень та негативним минулим ($r = 0,636$; $p < 0,000005$).

У цих трьох випадках, мабуть, функціонують різні механізми. Суб'єкт із надмірно завищеною системою вимог до ситуації з погляду тих задоволень, які можна було б отримати при взаємодії з нею, сприймає цю ситуацію упереджено. Звичайна, «нормативна» для більшості людей, «середньостатистична» життєва ситуація сприймається ним як збіднена стимулами, порожня і нудна. При фаталістичному теперішньому життєва ситуація сприймається як нетрансформована, тобто така «з якою нічого не можна зробити», «не можна поліпшити». Під тиском негативного минулого суб'єкт схильний кожну нову життєву ситуацію розглядати як таку, що потенційно повторює старий травматичний досвід. У всіх трьох випадках різними шляхами та за рахунок трьох різних механізмів створюються внутрішні психологічні умови для актуалізації страху втрачених задоволень.

Проаналізуємо *особливості прояву часової перспективи у*

мотиваційній сфері особистості (на прикладі довгострокової та короткострокової мотивації).

Процеси в мотиваційній сфері особистості виконуються з тісного зв'язку з темпоральним принципом. Так, виникнення стану потреби та її опредметнення як мотиву відображає накопичення у пам'яті індивіда різних дефіцитів (у їжі, у безпеці, у повазі, у визнання й добробуті тощо.). Тому феноменологічно потреба переживається як внутрішній стимул, імпульс, що діє зсередини, з психологічного МИНУЛОГО.

Опредметнення потреби і трансформація її у повноцінний мотив діяльності передбачає зустріч внутрішнього імпульсу з когнітивним образом (перцептом, чи концептом). Мотив переживається як відображення предмету потреби, який локалізується у світі як існуючий «тут і тепер» (у психологічному ТЕПЕРІШНЬОМУ).

Сформований мотив ініціює процеси цілепокладання. Мета — це образ МАЙБУТНЬОГО результату дії, тобто образ об'єкта, ситуації, стану, відносини, структури, системи тощо, яких у теперішньому поки що немає.

Дві субшкали довгострокової мотивації (довготривала мотивація та візуалізація) у сумі утворюють загальний показник довгострокової мотивації. Дві субшкали короткострокової мотивації (короткотривала мотивація та антипланування) при їх підсумовуванні утворюють загальний показник (короткостроковий мотивації).

З усіх компонентів часової перспективи найбільше значення для мотивації має психологічне майбутнє. Це не випадково: глобальна сутність мотивації, найбільш важлива її характеристика — це звільнення від незадовільного стану справ, яке проявляється в теперішньому задля досягнення майбутнього результату. Йдеться про перетворення на об'єктивну реальність того, що поки що існує у вигляді суб'єктивного образу. Саме тому показник часової перспективи майбутнього корелює на статистично значущому рівні із п'ятьма шкалами опитувальника на довгострокову та короткострокову мотивацію. У цьому виявилася така закономірність: якісно побудований у психіці

суб'єкта образ майбутнього зазвичай свідчить про здатність ставити й досягати далекі цілі, реалізовувати довгострокову мотивацію.

Так, показник психологічного майбутнього позитивно пов'язаний із субшкалою «Довготривала мотивація» (r=0,324; p<0,005).

Таблиця 3

Кореляції параметрів часової перспективи із субшкалами і загальними шкалами Опитувальника довгострокової мотивації

Параметри часової перспективи	**Субшкали**				**Загальні шкали**	
	Довготривала мотивація	Візуалізація	Короткотривала мотивація	Антипланування	Довгострокова мотивація (загальний показник)	Короткострокова мотивація (загальний показник)
Минуле негативне	-0,020	-0,182	0,206	0,096	-0,152	0,196
Теперішнє гедоністичне	-0,038	-0,017	**0,406*****	0,171	-0,031	**0,377****
Майбутнє	**0,324****	0,091	**-0,229***	**-0,324****	**0,226***	**-0,308****
Минуле позитивне	-0,013	-0,001	**0,223***	0,195	-0,007	**0,249***
Теперішнє фаталістичне	-0,103	**-0,456*****	**0,527******	**0,555******	**-0,406*****	**0,629*******

Примітка**: "*" — p < 0,05; "**" — p < 0,005; "" — p < 0,001; "****" — p < 0,0001; "*****" — p < 0,000005.*

Такий самий прямий зв'язок виявлено у психологічного майбутнього із загальним показником довгострокової мотивації (r = 0,226; p < 0,05). Отже, психологічне майбутнє утворює якийсь гіпотетичний простір, в якому на часовій осі

розташовуються наміри, програми діяльності, плани і мрії людини, що віддаляються в майбутнє. Вони маркуються часовими мітками, у яких суб'єкт визначає собі передбачувані дати їх втілення у життя. Ці часові мітки, на думку Ж. Ньюттена, перетворюють образи об'єктів на так звані «мотиваційні об'єкти», здатні ініціювати діяльність людини і керувати нею (Nuttin, J., 1985). Приблизний час виконання планів служить засобом структурування психологічного майбутнього, що створює міцну опору для уявного переміщення суб'єкта всередині своєї часової перспективи.

Субшкала «Антипланування» та показник психологічного майбутнього пов'язані негативно ($r=-0,324$; $p<0,005$). Показник майбутнього негативно пов'язаний із субшкалою «Короткочасна мотивація» ($r = -0,229$; $p < 0,05$), а також із загальним показником короткострокової мотивації ($r = -0,308$; $p < 0,005$). Багаторазово психологи-дослідники діагностували (наприклад, за допомогою проективного тесту «Метод мотиваційної індукції» Ж. Ньюттена) факт скороченості часової перспективи у людей із хімічними та нехімічними залежностями. Отже добре розроблена перспектива майбутнього — це надійний захист ментального здоров'я особистості.

Гедоністичне теперішнє сприяє формуванню звички керуватися короткостроковими мотиваційними системами. Даний компонент тимчасової перспективи тісно пов'язаний як із субшкалою короткострокової мотивації ($r = 0,406$; $p < 0,001$), так і з узагальненим показником короткострокової мотивації ($r = 0,377$; $p < 0,005$).

Несподіваними виявилися позитивні взаємозв'язки показника позитивного минулого із субшкалою короткотривалої мотивації ($r=0,223$; $p<0,05$) та загальним показником короткострокової мотивації ($r=0,249$; $p<0,05$). Очевидно, тут проявляються ті ж самі психологічні механізми, що у випадку з гедоністичним теперішнім. Приємні спогади можуть відігравати роль засобу покращення настрою. Вони є своєрідним ресурсом самопсихотерапії. Звернення до них, коли інші засоби недоступні, допоможе зберегти ментальне здоров'я. У такому

положенні (коли людина здатна швидко допомогти сама собі концентруючись на приємних спогадах) знаходяться люди похилого віку (Павелків, Р. В., Харченко, Є. М., 2020; Ушакова, І. М., 2014).

Найбільш згубною та руйнівною для довгострокової мотивації є фаталістичне теперішнє. Система фаталістичних вірувань і переконань дуже тісно та негативно пов'язана з такою субшкалою довгострокової мотивації, як «Візуалізація» ($r=-0,456$; $p < 0,001$) та із загальним показником довгострокової мотивації ($r = -0,406$; $p < 0,001$). У динаміці мотиваційного процесу візуалізація виняткова важлива для пошуку у зовнішньому світі об'єкта, який потенційно може бути предметом потреби. Візуалізація важлива також і на етапі цілепокладання. Досягнення послідовності цілей — це кроки, які можна успішно пройти, якісно їх представивши (тобто візуалізуючи їх). Фаталісти мислять у категоріях зовнішньої зумовленості етапів людського життя, подій життєвого шляху. Природно, здатність до візуалізації як прояв когнітивної свободи несумісна з фаталістичними переконаннями.

Фаталістичне сьогодення сприяє актуалізації короткострокових мотиваційних конструктів. Про це свідчать досить тісні позитивні кореляції цього компонента часової перспективи із субшкалами короткотривалої мотивації ($r = 0,527$; $p < 0,0001$) та антипланування ($r = 0,555$; $p < 0,0001$) і особливо — із загальним показником короткострокової мотивації ($r = 0,629$; $p < 0,000005$).

Дискусія. Безумовно, дослідження не вільне від недоліків. Ряд висновків, що стосуються людей зрілого і особливо похилого віку вимагають додаткової емпіричної верифікації. Вік найбільш літнього учасника дослідження — 62 роки, а досліджувані старше 70 років у дослідженні, на жаль, не брали участі. Необхідно було б чіткіше концептуально розвести два дуже близькі явища (але все-таки не тотожні) — FAB і positivity effect. Перший полягає в тому, що негативний супровід автобіографічного спогаду з віком згасає швидше за позитивний. Сутністю другого є усунення з віком інформаційної

переробки в мнемічній системі від негативного до позитивного. Обидва механізми бажано було б поєднати в єдиній концептуальній моделі динаміки психологічного минулого. Суворіший підхід до використання теорії фреймів М. Мінського дозволяє говорити не тільки про заміну одного фрейму іншим, а й про розширення фреймів у процесі дорослішання. І це відкриває нові, перспективні можливості для розуміння механізмів FAB та positivity effect при аналізі динаміки психологічного минулого.

Висновки.

1. Існує вікова особливість прояву часової перспективи, що виявляється при порівнянні показників молодих та дорослих досліджуваних. Часова орієнтація «Негативне минуле» у молодих учасників дослідження виражена більшою мірою, ніж у дорослих. При інтерпретації психологічного минулого як сукупності автобіографічних спогадів ця закономірність проявляється у більшій насиченості мнемічних образів молодих досліджуваних негативними емоціями. Тому зростання супроводжується зниженням інтенсивності негативних переживань, асоційованих з автобіографічними спогадами. Імовірними механізмами такого зниження є описані у літературі ефект «згасання емоційного забарвлення» та «віковий ефект позитивності».

2. Показники окремих компонентів часової перспективи пов'язані з виникненням страху втрачених можливостей. Сила цього страху тим більше, чім більш вираженими є у профілі компонентів часової перспективи негативне та позитивне минуле, гедоністичне та фаталістичне сьогодення. Розвиненість психологічного майбутнього супроводжується менш вираженим страхом втрачених можливостей.

3. Часовий аспект мотивації людини (переважання довгострокових, чи короткострокових мотиваційно-цільових конструктів) пов'язані з компонентами часової перспективи. Довгострокова мотивація частіше зустрічається у людей з добре розробленим та сформованим образом (перцептом, або концептом) майбутнього. Довгострокова мотивація та

фаталістичне сьогодення мало сумісні і, мабуть, суперечать один одному. Короткострокова мотивація проявляється частіше при виражених гедоністичному та фаталістичному теперішньому та позитивному минулому. Орієнтація на майбутнє допомагає людині відмовитися від короткострокових мотивів та цілей.

Література

Заїка, Є. В., Кузнєцов, М.А. (2025). Вітчизняна психологія пам'яті: з чим ми увійшли до XXI століття? С. 45–49. *Пам'ять і особистість: матеріали наук.-практ. конф., 29 травня. 2025 р*. Харк. нац. ун-т. Харків: 2025.

Кузнєцов, М.А., Максименко, І.В. (2025). Короткострокова і довгострокова мотивація діяльності у контексті часової трансспективи особистості. *Innovation and development in world science. Proceedings of the 1st International scientific and practical conference. MDPC Publishing. Zurich, Switzerland.* Pp. 392-397.

Павелків, Р.В., Харченко, Є.М. (2020). Геронтопсихологія: медико-біологічні та соціально-психологічні аспекти старіння. Навч. посіб. Київ: Вилво «Центр учбової літератури».

Павлюк, Я., Галецька, І., Сеник, О. (2018). Часова перспектива як предиспозиція академічної мотивації студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Вип. 2.* С. 81–89. URL: http://www.psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/2_2018/12.pdf

Сеник, О. (2013). Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI). Соціальна психологія. № 1/2. (51–52). С. 153–168.

Ушакова, І.М. (2014). Геронтопсихологія. Підручник. Харків: ХНАДУ.

Фоменко, К. І., Кузнєцова, М. М. (2019). Саморегуляція навчально-професійної діяльності у оптимістичних та песимістичних студентів. Монографія. Харків: Діса Плюс.

Чельтер, І. С. (2025). Академічна прокрастинація, інтернет-залежність та страх втрачених можливостей у студентів. Кваліф. роб. на здоб. освітн. рівня «бакалавр». Харків. ХНПУ імені Г. С. Сковороди.

Cohen, J. (1964). Psychological time. *Sci. Amer. Vol. 211, N 5*. P. 116–124.

Colombo, D., Suso-Ribera, C., Fernández-Álvarez, J., Cipresso, P., Garcia-Palacios, A., Riva, G., Botella, C. (2021). The moderating role of emotion regulation in the recall of negative autobiographical memories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 18, No. 13. Art. 7122

Colombo D., Wrzesien M., Baños R. M. Recalling tough times: Exploring the effect of acceptance on autobiographical memory in daily life. *Mindfulness*. 2024. Vol. 15. P. 601–615. DOI: 10.1007/s12671-024-02301-0.

Cottle, T. (1976). Perceiving time: A psychological study with men and women. N. Y.

Doob, L. (1971). Patterning of time. New Haven.

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York, NY: W. W. Norton.

Fraisse, P. (1963). *The psychology of time.* New York: Harper & Row.

Gibbons J. A., Rollins L. (2021). Rehearsal and Event Age Predict the Fading Affect Bias across Young Adults and Elderly in Self-Defining and Everyday Autobiographical Memories. *Experimental Aging Research*. Vol. 47, No. 3. P. 232–261. DOI: 10.1080/0361073X.2021.1882026

Hammond, C. (2012). Time Warped: Unlocking the Mysteries of Time Perception. Canongate Books. https://www.canongate.co.uk/books/2365-time-warped/

Hoehne, S, Zimprich, D. (2025). Cross-sectional age differences in fading affect bias: A latent change score model approach. *Psychol Aging*. Sep;40(6):594-609. doi: 10.1037/pag0000900.

Holland, A. C., Kensinger, E. A. (2013). The neural correlates of cognitive reappraisal during emotional autobiographical memory recall. *Journal of Cognitive Neuroscience*. *Vol. 25, No. 1*. P. 87–108. DOI: 10.1162/jocn_a_00289

Kennedy, Q., Mather, M., Carstensen, L. L. (2004). The role of motivation in the age-related positivity effect in autobiographical memory. *Psychological Science*. 2004. Vol. 15, No. 3. P. 208–214. DOI: 10.1111/j.0956-7976.2004.01503011.x.

Kim, H., Barber, S. J. (2022). The age-related positivity effect in cognition: A review of key findings across different cognitive domains. *Psychology of Learning and Motivation*. Vol. 77. P. 125–164. DOI: 10.1016/bs.plm.2022.08.004.

Lewin, K. (1942). Time perspective and morale. In G. Watson (Ed.), *Civilian morale: Second yearbook of the Society for the Psychological Study of Social Issues* (pp. 48–70). Houghton Mifflin. https://doi.org/10.1037/13983-004

Marsh C., Crawford M. (2024). T. Age is positively associated with fading affect bias: A cross-sectional comparison. *Psychology and Aging*. Vol. 39, No. 2. P. 139–152. DOI: 10.1037/pag0000797

Mather M., Carstensen L. L. Aging and motivated cognition: The positivity effect in attention and memory. *Trends in Cognitive Sciences*. 2005. Vol. 9, No. 10. P. 496–502. DOI: 10.1016/j.tics.2005.08.005.

Melges, F. T. (1982). Time and inner future: A temporal approach to psychiatric disorders. N. Y.

Minsky, M. A. (1974). Framework for Representing Knowledge. Cambridge, MA: Massachusetts Institute of Technology, Artificial Intelligence Laboratory. 81 p. (MIT-AI Laboratory Memo ; No. 306). http://hdl.handle.net/1721.1/6089

Muir, K., Brown, C., Madill, A. (2015). The fading affect bias: Effects of social disclosure to an interactive versus non-responsive listener. *Memory*. *Vol. 23, No. 6.* P. 829–847. DOI: 10.1080/09658211.2014.931435

Nuttin, J. (1985). *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. Leuven University Press; Lawrence Erlbaum Associates. ISBN: 0-89859-611-4 / 90-6186-172-1.

Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior, 2013, 29(4), 1841–1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

Ritchie, T. D., Skowronski, J. J., Wood, S. E., Walker, W. R., Vogl, R. J., Gibbons, J. A. (2006). Event self-importance, event rehearsal, and the fading affect bias in autobiographical memory. *Self and Identity*. *Vol. 5, No. 2.* P. 172–195. DOI: 10.1080/15298860600591222

Skowronski J. J., Walker W. R., Henderson D. X., Bond G. D. (2014). The Fading Affect Bias: Its History, Its Implications, and Its Future. *Advances in Experimental Social Psychology*. Vol. 49. P. 163–218. DOI: 10.1016/B978-0-12-800052-6.00003-2

Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry, 13*(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01

Taylor, S. (2007). Making Time: Why Time Seems to Pass at Different Speeds and How to Control It. Icon Books. https://iconbooks.com/ib-title/making-time/

Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life.* New York, NY: Free Press.

Отримано: 30 08 2026 року
Прорецензовано: 11 09 2026 року
Прийнято до друку: 30 09 2026 року