

УДК 159.923.2:159.942.5-053.6

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-1>

ВПЛИВ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ НА ТРИВОЖНІСТЬ МОЛОДІ

Березовська Лариса Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри педагогіки та соціальної роботи

Закладу вищої освіти «Український католицький університет»

ORCID ID: 0000-0002-5972-7883

Полегонький Володимир Володимирович,

старший викладач кафедри теоретичної та практичної психології

Інституту права, психології та інноваційної освіти

Національного університету «Львівська політехніка»

ORCID ID: 0000-0003-1540-5476

У статті висвітлюються особливості впливу сприйняття часової перспективи на тривожність молоді в контексті сучасних умов глобальної невизначеності.

У дослідженні брали участь 108 осіб молодого віку. Використано Шкалу тривоги Спілбергера (STAI) для визначення реактивної та особистісної тривожності, а також Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPI) для визначення сприйняття часу: минулого, теперішнього та майбутнього. Надійність інструментів перевірено надійність за коефіцієнтом α -Кронбаха. Статистичний аналіз включав критерії нормальності розподілу, непараметричний критерій Манна-Уїтні та покроковий регресійний аналіз.

Результати емпіричного дослідження показали, що середні значення тривожності знаходяться у верхній частині помірного діапазону (реактивна: $M = 49,65 \pm 11,78$; особистісна: $M = 51,07 \pm 9,47$). Виявлено статистично значущі відмінності часової перспективи між групами з різним рівнем тривожності. Для реактивної тривожності значущими є шкали негативного минулого та позитивного минулого. Особистісна тривожність демонструє більш системний вплив, значуще впливаючи на негативне минуле, позитивне минуле та фаталістичне теперішнє. Регресійний аналіз виявив оптимальну модель, яка пояснює 60,4% варіації реактивної тривожності і включає чотири предиктори: особистісну тривожність, негативне минуле, майбутнє та позитивне минуле.

Дослідження підтвердило диференційований вплив часових орієнтацій на тривожність. Негативне сприйняття минулого є найпотужнішим фактором ризику тривожності, тоді як позитивне ставлення до минулого та орієнтація на майбутнє виступають захисними факторами. Особистісна тривожність має більш широкий та глибокий вплив на часову перспективу порівняно з реактивною, включаючи формування фаталістичних установок.

Ключові слова: часова перспектива, особистісна тривожність, реактивна тривожність, молодь, регресійний аналіз, психологічні предиктори, психологічне благополуччя.

Berezovska Larysa, Polehonkyi Volodymyr. The influence of time perspective perception on youth anxiety

The article highlights the features of the influence of time perspective perception on youth anxiety in the context of contemporary conditions of global uncertainty.

The study involved 108 young adults. The Spielberger Anxiety Scale (STAI) was used to determine reactive and trait anxiety, and Zimbardo's Time Perspective Inventory (ZTPI) was used to determine time perception: past, present, and future. The reliability of the instruments was verified using Cronbach's α coefficient. Statistical analysis included normality distribution criteria, the non-parametric Mann-Whitney test, and stepwise regression analysis.

The results of the empirical study showed that mean anxiety values are in the upper part of the moderate range (reactive: $M = 49.65 \pm 11.78$; trait: $M = 51.07 \pm 9.47$). Statistically significant differences in time perspective were found between groups with different levels of anxiety. For reactive anxiety, the negative past and positive past scales are significant. Trait anxiety demonstrates a more systemic influence, significantly affecting negative past, positive

past, and fatalistic present. Regression analysis revealed an optimal model that explains 60.4% of the variation in reactive anxiety and includes four predictors: trait anxiety, negative past, future, and positive past.

The study confirmed the differential influence of temporal orientations on anxiety. Negative perception of the past is the most powerful risk factor for anxiety, while positive attitudes toward the past and future orientation serve as protective factors. Trait anxiety has a broader and deeper influence on time perspective compared to reactive anxiety, including the formation of fatalistic attitudes.

Key words: *time perspective, trait anxiety, state anxiety, youth, regression analysis, psychological predictors, psychological well-being.*

Вступ

Сучасні умови життя молоді характеризуються глобальною невизначеністю, пов'язаною з пандемією COVID-19, воєнними конфліктами та соціально-економічними трансформаціями, що викликає у молодих людей тривожність. Саме тому проблема тривожності серед студентської молоді набуває особливої актуальності. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (2024 р.) кожна сьома дитина віком від 10 до 19 років має психічний розлад, серед найбільш поширених видів інвалідності – депресія, тривога та розлади поведінки [15]. У звіті дослідження Pew Research Center у США троє з десяти підлітків віком від 13 до 17 років підтвердили, що тривога та депресія були поширеними в їхніх школах [12]. 30% студентів американських коледжів і університетів повідомили, що тривожність негативно впливає на їхню успішність [7]. Згідно мета-аналізу Тан Й. та Хе В., які досліджували зв'язок між тривожністю студентів університету та їхньою успішністю під час пандемії коронавірусної хвороби 2019 року, у США 17,3% студентів виявляють депресію, 7% – генералізований тривожний розлад, у Китаї 38–43%, що свідчить про підвищений рівень психоемоційного напруження у студентському середовищі [21].

Тривожність має значний вплив на мотиваційну сферу особистості, процеси цілепокладання, формування планів на майбутнє та психологічне благополуччя. Згідно концепції Ріфф К., психологічне благополуччя включає такі компоненти: самоприйняття, позитивні стосунки з оточуючими, автономія, контроль над середовищем, мета в житті та особистісне зростання [18]. Кіз К. визначено, що підвищена тривожність має негативні взаємозв'язки з усіма компонентами психологічного благополуччя, особливо з метою в житті та контролем над середовищем [10]. Дослідження Дінер Е., Ойші С. та Лукас Р. Е. підтверджують: молодь з проявами високого рівня тривожності значно частіше переживає зниження благополуччя [8].

Сучасні дослідження тривожності демонструють її зростаючу поширеність серед студентської молоді. Концептуальна модель Ч. Спілбергера, що розрізняє ситуативну та особистісну тривожність, залишається основоположною у розумінні природи тривожних станів в неклінічних вибірках, зокрема у студентських [9]. Групе Д. та Нітшке Й. зазначають, що підвищена тривожність в очікуванні несприятливих подій може бути важливішою, ніж перебільшенні реакції на ці події, для розуміння психологічної та нейробіологічної основи тривожних розладів. А також: тривога пов'язана з антиципаторними уявленнями про можливі, тобто невизначені, майбутніми подіями [9].

Першим дослідником, що вивчав психологію часу був В. Джеймс. У своїй праці «Принципи психології» (1950 р.) сприйманню часу автор присвятив цілий розділ. На думку К. Левіна, часова перспектива є сукупністю уявлень індивіда про своє психологічне минуле та майбутнє. Ж. Нюттен вважає, що і майбутні, і минулі події впливають на теперішню поведінку людини в тій мірі, в якій вони є актуально представленими на когнітивному рівні поведінкового функціонування [4].

Сучасні дослідження свідчать, що сприйняття часової перспективи є одним із потужних факторів впливу на тривожність. Мігель І., фон Гумбольдт, С. та Леал І. визначили, що негативне сприйняття майбутнього часу асоціюється з більшою кількістю депресивних

симптомів, а часова перспектива впливає на депресію, тривожність та стрес [13]. Згідно досліджень Аллеманд М., Олару Г. та Хілл П. Л. вдвічі частіше зустрічається у молодшому віці, ніж у старшому [6]. Дослідження Озтекін Г. Г., Гомес-Сальгадо Дж. та Їлдірім М. показують, що тривожність щодо майбутнього має обернений зв'язок з психологічною гнучкістю та когнітивною переоцінкою, а також позитивний зв'язок з пригніченням експресії, депресією та стресом [15]. Мун Дж., Лібер Р., Баязитлі І. та Мелло З. визначили, що негативні почуття щодо часу, частіші думки про минуле, пов'язані з більшою румінацією та тривожністю, позитивні почуття щодо часу пов'язані з меншою румінацією [14]. За дослідженням Павлюк Я., Галецька І. та Сеник О. часові орієнтації спрямовані на негативне минуле та фаталістичне теперішнє пов'язані із амотивацією студентів до навчання [1], що впливає на розвиток тривожності. Плохих В. та Чіпіленко О. зазначають, що у вимушених переселенців через недостатню стресостійкість у стані дистресу під тиском зафіксованих в минулому і теперішніх протиріч втрачається стійкість і розпадається часова перспектива життєдіяльності, погіршуються антиципаційні можливості [3]. Столярські М., Бітнер Дж. та Зімбардо П. дослідили, що фаталістичне сприйняття теперішнього негативно корелює з почуттям особистої ефективності та контролем над життєвими обставинами [20]. Чжан Дж. В., Хауелл Р. Т. та Столярські М. зазначають, що збалансована часова перспектива асоціюється з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя [23], є значущим предиктором життєвої задоволеності та позитивного афекту [24].

З огляду на це постає необхідність дослідження особливостей впливу сприйняття часової перспективи на тривожність молоді.

Матеріали та метод

В емпіричному дослідженні особливостей впливу часової перспективи на тривожність у студентів застосовано такі методи, як: Шкала тривоги Спілбергера (STAI) [2] та Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPI) (укр. Адаптація О., Сеник О., 2012, перегляд ключів О. Сеник та інші, 2017) [4; 5]. Шкала тривоги Спілбергера (STAI) дає змогу визначити переживання реактивної (ситуаційної) та особистісної тривожності. Згідно інтерпретації методики визначається три рівні тривожності: високий, середній та низький. Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPI) (укр. Адаптація О., Сеник О., 2012, перегляд ключів О. Сеник та інші, 2017) використовується для визначення часової перспективи. Опитувальник має п'ять шкал: негативне минуле, гедоністичне теперішнє, майбутнє, позитивне минуле, фаталістичне теперішнє.

Отримані дані оброблялися та аналізувалися на основі методів математичної статистики: для визначення надійності (внутрішньої узгодженості) шкал α -Кронбаха, для перевірки узгодженості розподілів шкал критерії Колмогорова-Смірнова та Шапіро-Уїлка, для визначення відмінностей між досліджуваними групами непараметричний метод порівняння (U Манна-Уїтні), для визначення предикторів реактивної тривожності регресійний аналіз.

В дослідженні особливостей сприйняття часової перспективи залежно від прояву тривожності взяло участь 108 осіб молодого віку. Дані за вказаними методиками отримано за створеною Google-формою, яка не передбачала збирання електронних адрес та пункту щодо добровільної участі в дослідженні. Отже, опитування відбувалася на засадах добровільної участі та анонімності.

Результати

Для визначення надійності (внутрішньої узгодженості) шкал опитувальників застосовано коефіцієнт α -Кронбаха. Загальноприйнятими є наступні межі: $\alpha \geq 0.9$ – відмінна надійність, $\alpha \geq 0.8$ – хороша надійність, $\alpha \geq 0.7$ – прийнятна надійність, $\alpha < 0.7$ – низька надійність.

Отже, шкали опитувальника STAI мають наступну надійність: за шкалою «реактивна (ситуативна) тривожність» .917 (відмінна надійність); за шкалою «особистісна тривожність» .863 (хороша надійність).

За опитувальником ZTPІ визначено хорошу надійність за шкалою «гедоністичне теперішнє» .834; прийнятну надійність за шкалами «негативне минуле» .787; «майбутнє» .797; «позитивне минуле» .776; низьку за шкалою «фаталістичне теперішнє» .519. Наші дані перевірки шкал за α -Кронбаха практично узгоджуються з даними авторів адаптації методики [4].

Під час статистичного опрацювання зібраних емпіричних даних перевірено узгодженість розподілів досліджуваних шкал з нормальним розподілом із застосуванням критеріїв Колмогорова-Смірнова та Шапіро-Уїлка. За критерієм Колмогорова-Смірнова визначено, що показники методики STAI мають нормальний розподіл: як реактивної тривожності ($p = 0,200$), так і особистісної тривожності ($p = 0,081$). За критерієм Шапіро-Уїлка так само визначено нормальний розподіл: реактивна тривожність ($p = 0,088$), особистісна тривожність також ($p = 0,066$).

Щодо опитувальника ZTPІ, то за критерієм Колмогорова-Смірнова дані шкал «майбутнє» ($p = 0,200$), «гедоністичне теперішнє» ($p = 0,162$) мають нормальний розподіл; показники шкал «негативне минуле» ($p = 0,089$), «позитивне минуле» ($p = 0,085$), «фаталістичне теперішнє» ($p = 0,079$) наближені до нормального. За критерієм Шапіро-Уїлка усі показники є $p < 0,05$, що є відхиленням від нормального розподілу.

У групі досліджених за шкалою «реактивна (ситуативна) тривожність» визначено наступні показники середніх значень та стандартних відхилень $M = 49,65 \pm 11,78$ балів; за шкалою «особистісна тривожність» – $M = 51,07 \pm 9,47$ б. Особистісна тривожність дещо вища за реактивну, в той же час різниця невелика ($\approx 1,4$ бала). Показники реактивної тривожності більш варіативні, що є закономірним, адже вона залежить від ситуацій. Особистісна тривожність є більш стабільною, відповідає теоретичним уявленням про особистісну тривожність як рису особистості.

Згідно інтерпретації методики середні значення обох типів тривожності знаходять у верхній частині помірного/початку високого діапазону, що може вказувати на можливий вплив зовнішніх стресорів. Оскільки опитування проводилося в період передекзаменаційної сесії, то загалом підвищена тривожність у групі може бути викликана очікуванням ситуацією перевірки знань.

Оскільки ми визначили у вибірці нормальний розподіл даних показників тривожності, то можемо визначити рівні тривожності для даної групи на основі середніх значень та стандартного відхилення. А саме: для реактивної (ситуативної) тривожності середнє значення 49.65 б. та стандартне відхилення 11.78 б.; для особистісної тривожності середнє значення 51.07 б. та стандартне відхилення 9.47 б. Тоді для реактивної тривожності ми визначили наступні діапазони: 0–38 балів – низький рівень, 39–60 балів – помірний рівень та 61 б. та більше – високий рівень. Для особистісної тривожності діапазони: 0–40 балів – низький рівень, 41–59 балів – помірний рівень та 60 б. та більше – високий рівень. У групі досліджуваних високий рівень реактивної тривожності спостерігається у 24 досліджуваних, у 20 осіб – низький та у 64 опитаних – помірний рівні; високий рівень особистісної тривожності визначено у 20 молодих людей, 24 досліджувані виявляють низький рівень та 64 особи – помірний. Тобто по 20% досліджуваних групи виявляють високий та низький рівень як реактивної, так і особистісної тривожності.

Оскільки за окремими шкалами часової перспективи визначено нормальний розподіл, а за переважною кількістю ні, то для порівняння шкал часової перспективи залежно від рівня тривожності використано непараметричний метод порівняння (U Манна-Уїтні). Ранги та статистичні критерії порівняння груп досліджуваних за шкалою реактивної тривожності представлено у таблицях 1 та 2.

Таблиця 1

Ранги шкал сприйняття часової перспективи залежно від рівня реактивної тривожності

Шкали	Групи	N	Середній ранг	Сума рангів
Негативне минуле	n1	20	14.10	282.00
	n2	24	29.50	708.00
Гедоністичне теперішнє	n1	20	23.00	460.00
	n2	24	22.08	530.00
Майбутнє	n1	20	23.60	472.00
	n2	24	21.58	518.00
Позитивне минуле	n1	20	28.30	566.00
	n2	24	17.67	424.00
Фаталістичне теперішнє	n1	20	19.20	384.00
	n2	24	25.25	606.00

Примітка: рівні тривожності – n₁ – низький, n₂ – високий.

Таблиця 2

Статистичні критерії шкал сприйняття часової перспективи залежно від рівня реактивної тривожності

Шкали	U Манна-Уїтні	W Вілкоксона	Z	Асимп. знач. (двостороння)
Негативне минуле	72.000	282.000	-3.968	.000
Гедоністичне теперішнє	230.000	530.000	-.236	.813
Майбутнє	218.000	518.000	-.520	.603
Позитивне минуле	124.000	424.000	-2.747	.006
Фаталістичне теперішнє	174.000	384.000	-1.561	.119

За шкалою «негативне минуле» виявлено статистично значущі відмінності ($Z = -3,968$, $p < .001$). Досліджувані з високим рівнем реактивної тривожності демонструють значно вищі показники негативного сприйняття минулого (середній ранг 29.50) порівняно з тими, хто має низький рівень тривожності (середній ранг 14.10). Значно вищі показники та різниця між рангами (15.4 ранги) вказують на великий розмір ефекту. Тобто досліджувані з високим рівнем прояву реактивної тривожності проявляють суттєво більш негативне ставлення до свого майбутнього, схильність фокусуватися на травматичних спогадах, невдачах та болісних переживаннях.

За шкалою «позитивне минуле» також відмінності є на статично значимому рівні ($Z = -2,747$, $p < .006$). У досліджуваних з високим рівнем реактивної тривожності нижчі показники (середній ранг 17.67) проти показників групи низького рівня (середній ранг 28.30). Вищі показники та різниця між рангами (10.63 ранги) вказують на помірний, середній ефект. Тобто високотривожні особи мають менше позитивних спогадів про минуле, приємні моменти та досягнення не часто ними згадуються.

За шкалами «гедоністичне теперішнє», «фаталістичне теперішнє» та «майбутнє» статистичної відмінності між групами низькотривожних та високотривожних досліджуваних не визначено.

Ранги та статистичні критерії порівняння груп досліджуваних за шкалою особистісної тривожності представлено у таблицях 3 та 4.

Таблиця 3

Ранги шкал сприйняття часової перспективи залежно від рівня реактивної тривожності

Шкали	Групи	N	Середній ранг	Сума рангів
Негативне минуле	n1	24	13.42	322.00
	n2	20	33.40	668.00
Гедоністичне теперішнє	n1	24	23.33	560.00
	n2	20	21.50	430.00
Майбутнє	n1	24	21.00	504.00
	n2	20	24.30	486.00
Позитивне минуле	n1	24	27.67	664.00
	n2	20	16.30	326.00
Фаталістичне теперішнє	n1	24	17.42	418.00
	n2	20	28.60	572.00

Примітка: рівні тривожності – n_1 – низький, n_2 – високий.

Таблиця 4

Статистичні критерії шкал сприйняття часової перспективи залежно від рівня реактивної тривожності

Шкали	U Манна-Уїтні	W Вілкоксона	Z	Асимп. знач. (двостороння)
Негативне минуле	22.000	322.000	-5.151	.000
Гедоністичне теперішнє	220.000	430.000	-.472	.637
Майбутнє	204.000	504.000	-.850	.395
Позитивне минуле	116.000	326.000	-2.934	.003
Фаталістичне теперішнє	118.000	418.000	-2.885	.004

Статистично значущі відмінності визначено між досліджуваними з різним рівнем прояву тривожності визначено за трьома шкалами. За шкалою «негативне минуле» ($Z = -5,151$, $p < 0,001$) визначено дуже великий розмір ефекту (різниця між середніми рангами – 19.98 рангів). Помірний ефект виявлено за шкалами: «позитивне минуле» ($Z = -2,934$, $p < 0,003$; різниця – 11.37 рангів) та «фаталістичне теперішнє» ($Z = -2,885$, $p < 0,004$; різниця – 11.18 рангів).

За шкалами «гедоністичне теперішнє» та «майбутнє» статистичної відмінності між групами низькотривожних та високотривожних досліджуваних не визначено.

Таким чином, особистісна тривожність показує більш виражений ефект на часові орієнтації. Ефект особистісної тривожності значно сильніший за шкалою «негативне минуле». А також особистісна тривожність значуще впливає на фаталістичне сприйняття теперішнього, що відображає схильність до безпорадності. Обидва типи тривожності однаково впливають на позитивне сприйняття минулого та не впливають на орієнтацію щодо майбутнього.

Було висунуто припущення, що сприйняття часової перспективи та особистісна тривожність є предиктором реактивної тривожності. З метою визначення особливостей впливу сприйняття часової перспективи на реактивну тривожність у молоді здійснено регресійний аналіз. Залежною змінною виступила шкала реактивної тривожності; предикторами – особистісна тривожність, гедоністичне теперішнє, позитивне минуле, майбутнє, фаталістичне теперішнє, негативне минуле. Для перевірки припущення було проведено покрокову регресію з повернутим виключенням змінних (критерій $F \geq 0,100$). Порівняння моделей представлено в таблиці 5.

Таблиця 5

Порівняння моделей

Модель	R	R ²	Скориг. R ²	Стандартна помилка	Предиктори
1	.788	.621	.598	7.466	Всі 6 змінних
2	.788	.620	.602	7.432	5 змінних (виключено «фаталістичне теперішнє»)
3	.786	.618	.604	7.416	4 змінні (виключено «фаталістичне теперішнє» та «гедоністичне теперішнє»)

У першу модель ввійшло всі шість змінних, в другій моделі виключено шкалу часової перспективи «фаталістичне теперішнє», в третій моделі також додатково виключено шкалу «гедоністичне теперішнє». Тобто фінальна модель (Модель 3) включила чотири предиктори замість початкових шести.

У фінальну модель (модель 3) ввійшли такі значущі предиктори, як особистісна тривожність ($\beta = .625$, $t = 8.685$, $p < .001$), сприйняття негативного минулого ($\beta = .167$, $t = 2.094$, $p = .039$), майбутнього ($\beta = -.145$, $t = -2.369$, $p = .020$) та позитивного минулого ($\beta = -.152$, $t = -2.208$, $p = .029$). Коефіцієнти залежної змінної «реактивна тривожність» представлено у таблиці 6.

Таблиця 6

Коефіцієнти залежної змінної «реактивна тривожність»

Модель 3	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Значимість
	B	Станд. пом.	Бета		
Предиктори	17.348	7.717		2.248	.027
Особистісна тривожність	.778	.090	.625	8.685	.000
Негативне минуле	2.959	1.413	.167	2.094	.039
Майбутнє	-2.680	1.131	-.145	-2.369	.020
Позитивне минуле	-2.429	1.100	-.152	-2.208	.029

Найсильнішим предиктором реакційної тривожності виступає особистісна; сприйняття негативного минулого, відразливе сприйняття власного майбутнього впливає на виникнення тривожних станів. Докладання зусиль заради поставлених цілей і можливих винагород у майбутньому, поряд з цим позитивне сприйняття минулого досвіду не впливатиме на посилення тривоги у різних життєвих ситуаціях.

Отже, модель має високу пояснювальну здатність: пояснює 60.4% варіації реактивної тривоги (скоригований R^2). Найбільш впливовим предиктором виступає особистісна тривожність ($\beta = .625$). Сприйняття часової перспективи мають протилежні ефекти: негативне минуле підвищує реактивну тривогу ($\beta = .167$), позитивне минуле та майбутнє знижують її (негативні β). Сприйняття фаталістичного та гедоністичного теперішнього є незначущими предикторами (виключені змінні). Модель загалом є високо статистично значимою ($F = 41.733$, $p < 0.001$).

Отримані результати мають важливе значення для розуміння психологічного благополуччя молоді. Вплив негативного сприйняття минулого на підвищення реактивної тривожності вказує на зниження загального психологічного благополуччя, що узгоджується з дослідженнями Любомирський С., Кінг Л., Дінер Е.; Селігман М.; Мічілло Л., Ріу П. А., Мендоза Е., Кюбель С. Л., Челліні Н. та ін. [11; 12; 20]. Фаталістичне сприйняття теперішнього знижує відчуття впевненості у собі та контролю над життєвими обставинами, що є важливим для підтримки психологічного благополуччя.

Позитивне сприйняття минулого та орієнтація на майбутнє узгоджується з даними про позитивний вплив на компоненти психологічного благополуччя. Так, згідно досліджень Раян Р. та Десі Е., позитивне сприйняття минулого сприяє формуванню стабільної самооцінки та підвищує відчуття особистісної цілісності [17]. Орієнтація на майбутнє забезпечує відчуття мети в житті та особистісного зростання, що є ключовими елементами психологічного благополуччя за Ріф К.

Висновки

Проведене дослідження дозволяє зробити узагальнення та висновки:

- диференційований вплив сприйняття часових орієнтацій – сприйняття негативного минулого є фактором ризику, а сприйняття позитивного минулого та майбутнього – захисними факторами;
- системний характер особистісної тривожності – має ширший вплив на сприйняття часової перспективи порівняно з реактивною;
- високий пояснювальний потенціал моделі – 60,4% варіації реактивної тривожності пояснюється чотирма предикторами.

Дослідження має міцну методологічну основу з використанням валідних інструментів (STAI та ZPTI) та відповідних статистичних методів (критерій Манна-Уїтні, регресійний аналіз). Результати узгоджуються з сучасними теоретичними уявленнями про роль сприйняття часової перспективи у формуванні тривожності та мають важливе значення для психологічної практики.

Література:

1. Павлюк Я., Галецька І., Сенік О. Часова перспектива як предиспозиція академічної мотивації студентів. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. 2018. Вип. 2. С. 81–89.
2. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Г.В. Практикум із загальної психології. / За ред. Т.І. Пашукової. К.: Т-во «Знання», КОО, 2000. С. 84–88.
3. Плохих В., Чіпіленко О. Прояви психічного здоров'я в організації часової перспективи вимушено переміщених осіб. *Наука і освіта*. 2023. № 4. С. 54–62.
4. Сенік, О., Абрамов, В., Ружицька, М., Бабатіна, С., Бедан, В., Бунас, А., Дворник, М., Євченко, І., Клименко, О., Кузьменко, Я., Луценко, О., Мандзик, Т., Охріменко, В., Різник Р. Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо: результати валідації російськомовної версії на російськомовних українцях та перегляду ключів української версії. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*, 2017. Випуск 37–1, Т. VI (74) : *Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до Європейського освітнього простору»*, с. 428–449.
5. Сенік О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZPTI). *Соціальна психологія*, 2012. Вип. 1–2 (51–52). с. 153–168.
6. Allemand M., Olaru G., Hill P. L. Future time perspective and depression, anxiety, and stress in adulthood. *Anxiety, Stress, & Coping*, 2024. 38(1), p. 58–72. <https://doi.org/10.1080/10615806.2024.2383220>
7. American College Health Association. National College Health Assessment III: Undergraduate Student Reference Group Executive Summary Fall 2024. URL: https://www.acha.org/wp-content/uploads/NCHA-IIIb_FALL_2024_UNDERGRADUATE_REFERENCE_GROUP_EXECUTIVE_SUMMARY.pdf
8. Diener E., Oishi S., Lucas R. E. Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 2003. 54(1). P. 403–425.
9. Grupe D.W., Nitschke J.B. Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective. *Nat Rev Neurosci*. 2013 Jul;14 (7). P. 488–501. doi: 10.1038/nrn3524. PMID: 23783199; PMCID: PMC4276319.
10. Keyes C. L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 2002. 43(2). P. 207–222.
11. Lyubomirsky S., King L., Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 2005. 131(6). P. 803–855.
12. Micillo L., Rioux P.A., Mendoza E., Kübel S.L., Cellini N. et al. Correction: Time perspective predicts levels of anxiety and depression during the COVID-19 outbreak: A cross-cultural study. *PLOS ONE*. 2024. 19 (11). e0314047. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0314047>

13. Miguel I., von Humboldt, S., Leal I. Does time matter? The role of time perspective and ageism in mental health along the lifespan. *Curr Psychol.* 2025. 44, p. 6724–6735. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07657-7>
14. Moon J., Lieber R., Bayazitli I., Mello Z. An examination of multidimensional time perspective and mental health outcomes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2023. 20 (6), 4688. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064688>
15. Öztekin G.G., Gómez-Salgado J., Yıldırım M. Future anxiety, depression and stress among undergraduate students: psychological flexibility and emotion regulation as mediators. *Front. Psychol.* 2025. 16. 1517441. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1517441
16. Parker, K., Hurst, K. (2025, March 13). The Gender Gap in Teen Experiences. Pew Research Center. URL: <https://www.pewresearch.org/social-trends/2025/03/13/problems-teens-see-in-their-schools>
17. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 2001. 52 (1). P. 141–166.
18. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989. 57 (6). P. 1069–1081.
19. Seligman M. E. P. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press. 2011.
20. Stolarski M., Bitner J., Zimbardo P. G. Time perspective, emotional intelligence and discounting of delayed awards. *Time & Society*, 2011. 20(3). P. 346–363.
21. Tang Y, He W. Meta-analysis of the relationship between university students' anxiety and academic performance during the coronavirus disease 2019 pandemic. *Front Psychol.* 2023 Mar 14;14. 1018558. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1018558. PMID: 36998363; PMCID: PMC10043227.
22. World Health Organization. (2024, October 10). Mental health of adolescents. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
23. Zhang J. W., Howell R. T., Stolarski M. Comparing three methods to measure a balanced time perspective: The relationship between a balanced time perspective and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 2012. 14(1). P. 169–184.
24. Zhang J. W., Howell R. T. Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits? *Personality and Individual Differences*, 2011. 50 (8). P. 1261–1266.
25. Zimbardo P.G., Boyd J.N. Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 77. № 6. P. 1271–1288.

Отримано: 16.06.2025

Рекомендовано: 09.07.2025

Опубліковано: 30.09.2025