

МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



НАУКОВІ ПРАЦІ
МІЖРЕГІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

ПСИХОЛОГІЯ

SCIENTIFIC WORKS
OF INTERREGIONAL ACADEMY
OF PERSONNEL MANAGEMENT

PSYCHOLOGY

Випуск 2 (67), 2025



Видавничий дім
“Гельветика”
2025

Редакційна колегія

Грись А. М., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом (головний редактор)

Карпенко З. С., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теоретичної та практичної психології, Національний університет «Львівська політехніка»

Корсакевич С. С., доктор філософії з психології, керівник навчально-наукового інституту психології та соціальних наук, Міжрегіональна Академія управління персоналом

Крупельницька Л. Ф., доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Павлюк М. М., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом

Попович І. С., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Херсонський державний університет

Расвська Я. М., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом

Хміляр О. Ф., доктор психологічних наук, професор, начальник кафедри суспільних наук, Національний університет оборони України імені Івана Черняховського

Dr hab **Mirucka Beata**, Professor, Faculty of Education, University of Białystok (Białystok, Poland)

“Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія” включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія “Б”) на підставі Наказу МОН України від 27 вересня 2021 року № 1017 (додаток 3). Спеціальність: С 4 – Психологія.

Затверджено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом
(протокол № 8 від 24.09.2025)

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1173 від 11.04.2024 року.

Ідентифікатор медіа: R30-03892.

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Приватне акціонерне товариство «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом» (вул. Фрометівська, буд. 2, м. Київ, 03039, iapm@iapm.edu.ua, тел. (044) 490-95-00).

Періодичність видання: 4 рази на рік.

Мови розповсюдження: українська, англійська, польська, німецька, французька.

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus International (Республіка Польща)

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

DOI: 10.32689/maup.psych

Наукові праці МАУП. Психологія. 2025. Вип. 2 (67). Київ : Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2025. 150 с.

Публікуються статті науковців, які досліджують актуальні проблеми розвитку психології. Для науковців, викладачів, студентів та всіх, кого цікавить розвиток психологічної науки в Україні.

ЗМІСТ

Вікторія АБДУЛЛАЄВА

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ АДАПТИВНОСТІ УКРАЇНЦІВ
В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ 7

Олександра ВАСИЛИК

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ПОНЯТТЯ
«М'ЯКА СИЛА» («SOFT POWER») В ПСИХОЛОГІЇ.....13

Дарина ГУРІНЕНКО

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ
ПЛАНУВАННЯ КАР'ЄРИ МОЛОДИХ ФАХІВЦІВ.....20

Оксана ДАНЬКО

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВІДМІННОСТЕЙ
У СТРЕСОСТІЙКОСТІ: ВІД БІОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАСТОСУВАНЬ.....25

Всеволод ЗЕЛЕНІН

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ
В УМОВАХ ВИСОКОЇ КОНКУРЕНЦІЇ: РОЛЬ МОТИВАЦІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ.....30

Ольга КАЗАЧУК

АРХЕТИПИ, ВЛАДА І ДОБРОЧЕСНІСТЬ: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВІДБОРУ СУДДІВ
У КОНТЕКСТІ КОНЦЕПЦІЙ ЮНґА ТА НІЦШЕ.....38

Ірина КАЛІНА, Світлана ПАЛІЙ, Юлія МАЗУР

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯТИ ТА ФАКТОРИ СУБ'ЄКТИВНОГО
СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ.....47

Лілія КОНЯЄВА

ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННЮ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ
У КОНТЕКСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ..... 54

Ростислав КОСТЕНКО, Аліса ЄРМАКОВА

ПСИХОЛОГІЯ КУЛЬТУРИ: РОЛЬ УКРАЇНСЬКОЇ ПІСЕННОЇ ТРАДИЦІЇ
У ФОРМУВАННІ ДУХОВНО-ЦІННІСНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ.....63

Алла СТЕЦЕНКО, Василина КУКІЛЕВСЬКА

ОСОБЛИВОСТІ ФЕНОМЕНУ «ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ» У СУЧАСНИХ ЖІНОК.....68

Валентина ОЛІЙНИК, Леонід БІЛИЙ, Інна ШЕПЕЛЬ

РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я:
ВІКОВІ ТА ПАТОПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ.....74

Тетяна ПОНОМАРЕНКО, Олена ХОМЧУК, Ольга ПЕТРЕНКО

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСВІТЯН
В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ..... 81

Денис ПРЕДКО

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АНТРОПОЛОГІЧНИХ ВІЗІЙ ВАСИЛЯ ЗЕНЬКОВСЬКОГО.....88

Галина САЛІХОВА

ТРАНСФОРМАЦІЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ПРОЦЕСІ МІГРАЦІЇ У ЛЮДЕЙ
З ДОСВІДОМ ПСИХОТРАВМ ДИТИНСТВА..... 96

Вікторія СВІР, Анастасія СИЧ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ.....	102
Тетяна СМІРНОВА ТРАВМО-ФОКУСОВАНА ПСИХОТЕРАПІЯ: ВІД СТАБІЛІЗАЦІЇ ДО ЗЦІЛЕННЯ.....	108
Ганна ТЕРЕЩЕНКО МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ І ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ.....	114
Олена ТУРИНІНА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА СПРИЙМАННЯ ЧАСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	119
Олена ТЮРІНА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ В ПЕРІОД РАНЬОГО ДОРОСЛІШАННЯ.....	126
Оксана ФУРМАН, Тетяна НАДВИНИЧНА, Арсен ГОЛОТА АКМЕОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЗАДАЧНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ УНІВЕРСИТЕТУ.....	132
Тамара ЧОРНОШТАН, Микола ЛИЛА, Євгеній ЧОРНОШТАН СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ БОЙОВІ ДІЇ.....	138
Микола ШОПША, Світлана МАРЧЕНКО АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....	145

УДК 159.937+159.923

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.7>**Ірина КАЛІНА**

доктор економічних наук, професор, професор кафедри маркетингу,
Навчально-науковий інститут управління, економіки та бізнесу
ПрАТ «ВНЗ Міжрегіональна Академія управління персоналом»,
kalinargz@gmail.com
ORCID: 0000-0001-5662-6967

Світлана ПАЛІЙ

андидат наук з державного управління, доцент кафедри міжнародних відносин,
Навчально-науковий інститут управління, економіки та бізнесу
ПрАТ «ВНЗ Міжрегіональна Академія управління персоналом»,
PaliySvitlana@ukr.net
ORCID: 0000-0002-9265-6407

Юлія МАЗУР

кандидат економічних наук, доцент кафедри маркетингу,
Навчально-науковий інститут управління, економіки та бізнесу,
ПрАТ «ВНЗ Міжрегіональна Академія управління персоналом»,
gy_89@ukr.net
ORCID: 0000-0002-4728-4640

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯТИ ТА ФАКТОРИ СУБ'ЄКТИВНОГО СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

У статті здійснено системний аналіз сучасних наукових підходів до визначення суб'єктивного сприйняття часу, розкрито його когнітивні та емоційні механізми, а також виокремлено основні індивідуально-психологічні кореляти цього феномену. Суб'єктивний час, на відміну від фізичного, є динамічним, варіативним і залежним від багатьох чинників, що зумовлює міждисциплінарний характер його досліджень. Дослідження цього питання є надзвичайно важливим у контексті психології часу, оскільки воно дозволяє глибше зрозуміти механізми суб'єктивного оцінювання тривалості подій, сприйняття минулого, теперішнього та майбутнього, а також особливості темпоральної організації особистості.

Проаналізовано ретроспективне та проспективне сприйняття часу, які визначають особливості інтерпретації минулого досвіду та очікування майбутніх подій. Доведено, що суб'єктивне сприйняття часу формується під впливом когнітивних, емоційних, соціокультурних та нейрофізіологічних чинників. Зокрема, встановлено, що рівень сфокусованості уваги, стан усвідомлення емоційних станів, особистісні характеристики (зокрема психотичні риси та імпульсивність) можуть істотно модифікувати часову перспективу та швидкість перебігу часу в індивідуальній свідомості.

Результати досліджень засвідчили, що особи з підвищеною імпульсивністю, психотичними рисами особистості або зниженим рівнем когнітивного контролю демонструють спотворене сприйняття часових інтервалів. Встановлено, що на оцінку тривалості подій значною мірою впливають також рівень тривожності, мотиваційні аспекти та суб'єктивна значущість подій. Виявлено, що емоційний стан змінює суб'єктивну оцінку часу: під впливом стресу або тривоги часові інтервали розширюються, тоді як у стані радості чи зацікавленості час здається скорочуваним.

У висновках наголошено, що суб'єктивне сприйняття часу є складним багатофакторним феноменом, що визначається взаємодією нейрофізіологічних, когнітивних, особистісних і соціальних механізмів. Його динамічний характер підтверджує необхідність подальших міждисциплінарних досліджень, спрямованих на розкриття закономірностей темпоральної організації свідомості та поведінки.

Ключові слова: суб'єктивне сприйняття часу, індивідуально-психологічні кореляти, когнітивні механізми, емоційний стан, нейрофізіологія часу.

Iryna Kalina, Svitlana Paliy, Yuliia Mazur. INDIVIDUAL-PSYCHOLOGICAL CORRELATIONS AND FACTORS OF SUBJECTIVE PERCEPTION OF TIME: A THEORETICAL ANALYSIS

The article provides a systematic analysis of modern scientific approaches to the definition of subjective time perception, reveals its cognitive and emotional mechanisms, and identifies the main individual psychological correlates of this phenomenon. Subjective time, unlike physical time, is dynamic, variable, and dependent on many factors, which determines the interdisciplinary nature of its research. The study of this issue is extremely important in the context of the psychology of time, as it allows for a deeper understanding of the mechanisms of subjective assessment of the duration of events, perception of the past, present and future, as well as the peculiarities of the temporal organization of the individual.

The author analyzes retrospective and prospective perception of time, which determine the peculiarities of interpreting past experience and expectations of future events. It is proved that the subjective perception of time is formed under the influence of cognitive, emotional, sociocultural and neurophysiological factors. In particular, it has been found that the level of attention focus, the state of awareness of emotional states, and personal characteristics (in particular, psychotic traits and impulsivity) can significantly modify the time perspective and the speed of time in the individual mind.

The results of the research showed that individuals with increased impulsivity, psychotic personality traits, or a reduced level of cognitive control demonstrate a distorted perception of time intervals. It has been found that the assessment of the duration of events is also significantly influenced by the level of anxiety, motivational aspects, and the subjective significance of events. It was found that the emotional state changes the subjective assessment of time: under the influence of stress or anxiety, time intervals expand, while in a state of joy or interest, time seems fleeting.

The conclusions emphasize that the subjective perception of time is a complex multifactorial phenomenon determined by the interaction of neurophysiological, cognitive, personal, and social mechanisms. Its dynamic nature confirms the need for further interdisciplinary research aimed at revealing the patterns of temporal organization of consciousness and behavior.

Key words: *subjective perception of time, individual psychological correlates, cognitive mechanisms, emotional state, neurophysiology of time.*

Постановка проблеми. Суб'єктивне сприйняття часу виступає однією з фундаментальних функцій людської психіки, яка визначає спосіб орієнтації особистості в минулому, теперішньому і майбутньому. Відчуття часу залежить від перебігу когнітивних процесів людини, її психоемоційного стану та поточного виду діяльності. У свою чергу те як особистість сприймає час позначається на особливостях прийняття рішень, перспективне планування, а також на характері міжособистісної взаємодії. При цьому варто особливо підкреслити, що індивідуальні відмінності у сприйнятті часу можуть мати глибокі психологічні наслідки, що проявляються у таких суто психологічних феноменах як відчуття прискорення або уповільнення часу, здатність до ретроспективного аналізу подій та їх осмислення. Водночас суб'єктивний досвід часу є багатовимірним і може залежати від численних індивідуально-психологічних чинників, включаючи особистісні риси, емоційний стан, когнітивні стилі та рівень саморефлексії.

Актуальність дослідження індивідуально-психологічних корелятів суб'єктивного сприйняття часу зумовлена як зростаючим інтересом до проблеми темпоральної організації свідомості, так і практичною значущістю результатів у різних галузях психології. У сучасному світі, в якому темп життя постійно зростає, люди все частіше стикаються з відчуттям нестачі часу, стресом через його нерівномірний розподіл та труднощами у довгостроковому плануванні. Це висуває на перший план питання про те, які особистісні та когнітивні особливості можуть визначати сприйняття часу та чи можливо свідомо модифікувати цей процес. Дослідження психологічних механізмів сприйняття часу важливі для розуміння таких феноменів, як прокрастинація, імпульсивність, ефект майндфулнесу, а також для розробки програм саморегуляції й оптимізації особистісного часу. Особливої ваги ця тематика набуває у контексті кризо-

вих ситуацій, коли порушення суб'єктивного сприйняття часу може стати чинником дезадаптації або, навпаки, сприяти стресостійкості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У результаті аналізу останніх досліджень та публікацій, присвячених різним психологічним аспектам суб'єктивного сприйняття часу, умовно можна виділити декілька тематичних напрямів, дотичних до наукової проблематики, що розглядається: загальнотеоретичні аспекти сприйняття часу, індивідуально-психологічні особливості темпоральності, вплив емоційних і когнітивних чинників на часову перспективу, а також дослідження специфіки сприйняття часу в окремих соціальних групах.

До першого напрямку належать роботи, що розглядають загальні підходи до проблеми часу в психології. Так, наприклад, Ю. Клименко розглядає категорію часу як важливий предмет психологічної науки, аналізуючи різні концептуальні підходи до цього питання [1]. Як важливу складову психічного світу особистості, що відображає не лише безпосереднє відчуття часу, а й глибинні психологічні механізми його усвідомлення, розглядає феномен суб'єктивного сприйняття часу О. Грановська [2]. У авторській монографії Дж. Вердена запропоновано узагальнений підхід до психології сприйняття часу, зосереджуючись на механізмах, що лежать в основі цього процесу [3].

Другий напрям включає дослідження, що стосуються індивідуально-психологічних особливостей темпоральності. Так, І. Біла проаналізувала роль індивідуальних особливостей сприйняття у конструюванні реальності, підкреслюючи, що разом з іншими формами сприйняття часу є суб'єктивним і може змінюватися залежно від особистісних характеристик [4]. В. Москаленко досліджує сприйняття часу в аспекті темпоральності, розглядаючи особливості його змін в залежності від віку, освіти, соціальної приналежності тощо [5].

Індивідуальні відмінності у сприйнятті часу вивчають С. Кроппер, А. Джонстон, К. Грут, звертаючи увагу на варіативність цього психічного процесу серед людей [6].

Наступний напрям включає праці, що досліджують вплив емоційних і когнітивних факторів на часову перспективу. Є. Скворчевською було детально розглянуто часову перспективу у психологічних дослідженнях, що дозволило дослідниці констатувати її залежність від емоційного стану людини [7]. Когнітивні та емоційні механізми сприйняття часу були проаналізовані П. Гейблом та Т. Маккоєм [8]. Зазначені зарубіжні дослідники довели, що емоційна збудженість може змінювати сприйняття тривалості подій. У своїх наукових розвідках Дж. Доусон та С. Слік переконливо довели, що емоції відіграють провідну роль у зміні часової перспективи, змушуючи людину суб'єктивно змінювати темп часу залежно від актуальних переживань [9].

Окремо виділяється блок досліджень, що стосуються специфіки сприйняття часу в різних соціальних та демографічних групах. Особливості сприйняття часу підлітками у контексті їхньої життєвої активності розглядали Н. Погорільська та Ю. Маціонова [10]. Цими дослідницями було доведено, що підлітки з активною життєвою позицією сприймають час більш цілісно й структуровано. С. Бабатіна аналізує особливості сприйняття і переживання часу у студентів на етапі адаптації та ідентифікації, а також пропонує психологічні технології розвитку темпоральних характеристик особистості в юнацькому віці [11; 12]. Н. Афанасьєвою, Ю. Ільїною та Н. Світличною у рамках дослідження особливостей сприйняття часу рятувальниками, було виявлено зв'язок між рівнем стресостійкості та темпоральними характеристиками їхнього сприйняття [13]. С. Джін розглядає вплив сприйняття часу на часові вибори, демонструючи, як сприйняття майбутнього впливає на прийняття рішень [14].

Окреме місце займають дослідження, присвячені впливу часової перспективи на економічну поведінку. В. Бредфорд, П. Долан, М. Галіцці аналізують зв'язок між суб'єктивним сприйняттям часу та індивідуальними моделями оцінки економічної вигоди, підкреслюючи, що сприйняття майбутнього впливає на економічні рішення і схильність до ризику [15].

Таким чином, сучасні дослідження сприйняття часу охоплюють широкий спектр аспектів – від загальнотеоретичних підходів до індивідуальних і соціальних чинників. Багато авторів підкреслюють динамічність цього

феномена, його залежність від особистісних характеристик, емоційних станів і соціальних умов, що відкриває перспективи для подальших досліджень у цій сфері. Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених проблемі суб'єктивного часу, залишається низка невирішених питань. Зокрема, недостатньо вивчено взаємозв'язок між індивідуально-психологічними особливостями та когнітивними механізмами темпорального сприйняття. Відкритими є питання щодо ролі особистісних рис, таких як екстраверсія, нейротизм, самоконтроль, у формуванні часових перспектив. Крім того, бракує системних даних про вплив емоційної регуляції, рівня усвідомленості та адаптивних стратегій на сприйняття часу в умовах зміненої свідомості, високого стресу або когнітивного навантаження. Також дискусійним залишається є питання про те, чи існують універсальні закономірності сприйняття часу або ж цей процес є значною мірою культурно зумовленим. Тому подальший теоретичний аналіз даної проблематики дозволить розширити розуміння феномену часу в контексті індивідуальної психології та створити підґрунтя для подальших емпіричних досліджень.

Мета статті – здійснити аналіз існуючих досліджень, спрямованих на розкриття індивідуально-психологічних особливостей сприйняття часу, та визначити основні індивідуально-психологічні кореляти суб'єктивного сприйняття часу.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні завдання: 1) розкрити поняття суб'єктивного сприйняття часу; 2) окреслити когнітивні та емоційні механізми сприйняття часу; 3) визначити та здійснити аналіз представлених у джерельній базі індивідуально-психологічних корелятів суб'єктивного сприйняття часу.

Виклад основного матеріалу. Суб'єктивне сприйняття часу визначається як індивідуальний спосіб переживання, оцінки та структурування часу. Сенс цього поняття полягає у відображенні різниці між об'єктивним плином часу та його інтерпретацією людиною на основі особистісних, когнітивних і емоційних чинників [10].

Теоретично суб'єктивне сприйняття часу можна розглядати у двох основних аспектах: ретроспективному та проспективному. Ретроспективне сприйняття часу стосується оцінки минулих подій і залежить від кількості запам'ятованих деталей: чим більше змін та значущих моментів містить певний період, тим довшим він здається. Проспективне

сприйняття, навпаки, спрямоване в майбутнє та пов'язане з активним очікуванням подій [5]. При цьому рівень уваги до часу може впливати на його оцінку. Наприклад, коли людина очікує на щось важливе, вона може сприймати час як такий, що тягнеться, а коли поглинається діяльністю, він сприймається як скороминучий.

Визначення суб'єктивного сприйняття часу також включає його соціокультурний та екзистенційний виміри. В одних культурах час сприймається як цінний ресурс, що сприяє швидкому темпу життя, тоді як в інших він розглядається як гнучка категорія, що підкреслює значущість процесу, а не результату. Екзистенційний аспект суб'єктивного часу пов'язаний із відчуттям тимчасовості людського буття та особистісним ставленням до минулого, теперішнього й майбутнього [3].

Важливо зазначити, що сприйняття часу не є сталою величиною, а формується через динамічні процеси у центральній нервовій системі. У мозку немає окремого «годинника», а в оцінці часових проміжків беруть участь різні мозкові структури. Зокрема базальні ганглії, префронтальна кора та тім'яна частка, координують часові процеси, дозволяючи людині орієнтуватися у часових інтервалах та прогнозувати майбутні події. Наявність змін у цих структурах може впливати на часову перцепцію, що проявляється в різних неврологічних та психіатричних станах [14].

Необхідно зауважити, що дослідниця О. Грановська розглядає суб'єктивне сприйняття часу як основу організації та координації людської діяльності. Вона наголошує, що будь-яка дія суб'єкта є процесом, розгорнутим у часі, що обумовлює його вплив на поведінку та мислення людини. Досвід суб'єкта формується на основі минулого, одночасно занурюючись у поточну діяльність, що свідчить про динамічність суб'єктивного часу. Важливим аспектом її підходу є твердження, що структура досвіду визначає схеми просторового і часового характеру, які регулюють поведінку особистості. Крім того, дослідниця акцентує увагу на зв'язку часу з культурними чинниками, оскільки концепція часу в значній мірі визначається домінуючими у суспільстві уявленнями та традиціями [2, с. 658].

Українська дослідниця В. Москаленко розглядає сприйняття часу через призму темпоральності, яка є важливою характеристикою психічних процесів. В. Москаленко підкреслює, що сприйняття часу є однією з фундаментальних міждисциплінарних проблем, оскільки жоден психічний процес не може відбуватися поза часом. Особливу увагу дослід-

ниця приділяє тому, що у людини відсутній окремий орган, відповідальний за сприйняття часу, що робить цей процес складним для дослідження. Водночас, людина здатна доволі точно оцінювати параметри часу, такі як тривалість, швидкість змін та їх прискорення або уповільнення. Важливим положенням є твердження про те, що сприйняття часу залежить від системи відліку, в якій перебуває особистість, а отже, абсолютного часу як такого не існує. Він також наголошує, що проблема співвідношення минулого, теперішнього і майбутнього є центральною в психології часу, оскільки вона визначає як темпоральні характеристики сприйняття, так і загальні особливості людської свідомості [5, с. 74–75].

При аналізі явища психологічного часу Є. Скворчевська підкреслює його варіативність та пластичність. На її думку психологічний час може прискорюватися або уповільнюватися, стискатися або розтягуватися, сприйматися як безперервний потік або ж розриватися на окремі фрагменти. Це свідчить про суб'єктивну природу часової перспективи, яка змінюється під впливом емоційного стану, когнітивного навантаження та контексту діяльності [7]. Таким чином, час у свідомості людини не є фіксованою величиною, а піддається динамічним змінам залежно від внутрішніх та зовнішніх обставин.

Переходячи до розкриття когнітивних та емоційних механізмів сприйняття часу варто підкреслити, що на відміну від об'єктивного фізичного часу, який є лінійним і вимірюється в секундах, хвилинах, годинах, суб'єктивний час визначається внутрішніми психологічними механізмами та залежить від багатьох чинників, зокрема емоційного стану, когнітивної активності, рівня усвідомленості та особистісних характеристик. Особистий досвід кожної людини дозволяє переконатися, що сприйняття часу може значно варіюватися в залежності від обставин і контексту: у ситуаціях підвищеного стресу або небезпеки час сприймається як уповільнений, тоді як у стані радості та залученості до цікавої діяльності він може «летіти» непомітно [1].

Одним із ключових механізмів, що пояснюють суб'єктивне сприйняття часу, є роль уваги та рівень когнітивного навантаження. Зокрема, О. Грановська, Є. Скворчевська відзначають, що коли людина зосереджує свою увагу на відстеженні часу, вона схильна переоцінювати його тривалість, тоді як у випадку, коли увага розподілена між різними завданнями або сфокусована на інтенсивному досвіді, часовий інтервал видається коротшим [2; 7]. Теорія пам'яті також відіграє зна-

чну роль у поясненні суб'єктивного часу: чим більше подій або деталей запам'ятовується у певний період, тим довшим здається цей інтервал при ретроспективній оцінці. Саме тому дитячі спогади або подорожі можуть здаватися тривалішими порівняно з рутинними повсякденними подіями, які швидко забуваються [5].

Інтенсивні переживання значною мірою модифікують відчуття часу та впливають на швидкість його плину. Наприклад, дослідження показують, що страх і тривога спричиняють розширення часових інтервалів через посилення уваги до деталей навколишнього середовища, що може мати еволюційне значення для виживання. Навпаки, стан потоку, який характеризується повним зануренням у діяльність, знижує усвідомлення часу, створюючи ефект «миттєвого» його проходження [16]. Ці аспекти вказують на те, що суб'єктивний час є не лише продуктом нейрофізіологічних процесів, а й складною конструкцією, яка інтегрує сенсорні, когнітивні та емоційні компоненти.

На думку О. Грановської, той факт, що очікування приємної події супроводжується відчуттям його уповільнення, тоді як небажані моменти, навпаки, пролітають миттєво, відображає закон емоційної зумовленості часової оцінки. Він проявляється і в тому, що насичені радісними подіями проміжки часу сприймаються коротшими, тоді як періоди, сповнені негативними переживаннями, суб'єктивно розтягуються [2, с. 660].

На тісний зв'язок емоцій та сприйняття часу звертають увагу також П. Гейбл та Т. Маккой. Зокрема, ці дослідники на основі аналізу результатів досліджень інших науковців констатують, що рівень збудження впливає на сприйняття часу. Водночас автори визнають можливість альтернативної інтерпретації отриманих даних, припускаючи, що такі ефекти можуть бути зумовлені не лише збудженням, а й готовністю до подальших дій [8]. П. Гейбл та Т. Маккой також звертають увагу на роль мотивації у часових викривленнях і стверджують, що мотивація досягнення прискорює сприйняття часу, тоді як мотивація уникнення, навпаки, уповільнює його [8].

Синтезуючи окреслені погляди, можна стверджувати, що суб'єктивне сприйняття часу формується на основі взаємодії біологічних, когнітивних, культурних і ситуаційних факторів. Воно є результатом складних процесів усвідомлення, оцінки та переживання часу, що має безпосередній вплив на поведінку та психологічний стан особистості. Відсутність єдиної системи відліку часу вказує на його

відносність та залежність від суб'єктивного досвіду, що робить цей феномен однією з центральних тем у психологічних дослідженнях.

Станом на теперішній час науковцями доведено, що на суб'єктивне сприйняття часу впливають різні індивідуально-психологічні характеристики особистості. Зокрема, результати досліджень в цій сфері свідчать про те, що такі чинники як наявність психотичних рис у структурі особистості, рівень імпульсивності, рівень усвідомлення емоцій, а також больова чутливість можуть змінювати спосіб, у який людина оцінює та переживає часові інтервали, тобто виступають значущими індивідуально-психологічними корелятами суб'єктивного сприйняття часу.

Зокрема, у рамках дослідження С. Кроппера, А. Джонстона та К. Грута було встановлено, що здатність ідентифікувати та відтворювати короткі часові інтервали залежить від особистісних характеристик індивіда. В експерименті було встановлено, що суб'єкти з підвищеними показниками за позитивно-психотичними субшкалами OLIFE демонстрували знижений рівень впевненості у своїх відповідях та мали меншу здатність використовувати зворотний зв'язок. Водночас негативно-психотичні субшкали корелювали зі здатністю покращувати виконання завдань через використання специфічних стимулів, таких як дрейфуючі зображення. Це свідчить про те, що рівень когнітивного шуму, пов'язаний із психотичними рисами, впливає на точність сприйняття часу [6].

За даними П. Гейбла і Т. Маккой рівень емоційного усвідомлення та больова чутливість можуть змінювати суб'єктивну оцінку часу [8].

Інше дослідження, проведене К. Стемом, Ф. ван дер Вееном, І. Франкеном присвячене аналізу взаємозв'язку між суб'єктивною оцінкою часу, імпульсивністю та вживанням психоактивних речовин. Результати вказують на існування зв'язку між здатністю оцінювати часові інтервали та показниками затриманого дисконтування. Виявлено, що як високий, так і низький рівень дисконтування корелює зі значними похибками в оцінці часу, що підтверджує наявність континууму самоконтролю. Окрім цього, результати дослідження дозволили зафіксувати, що помилки у часових оцінках асоціюються з рівнем споживання алкоголю, що може свідчити про роль порушень у сприйнятті часу як предиктора формування адикцій [17].

Висновки. Таким чином, поняття суб'єктивного сприйняття часу є складною категорією, що інтегрує психологічні, нейро-

фізіологічні, соціокультурні та екзистенційні аспекти. Воно визначає спосіб, у який людина структурує свій досвід, оцінює минуле та формує очікування щодо майбутнього, що робить цей феномен ключовим у розумінні людської психіки та поведінки.

Аналіз досліджень, проведених у цій сфері, дозволяє стверджувати, що сприйняття часу має як ретроспективний, так і проспективний вимір. Ретроспективне сприйняття ґрунтується на кількості запам'ятованих подій: чим більше змін відбулося в певний період, тим довшим він здається. Проспективне сприйняття, навпаки, пов'язане з очікуванням майбутніх подій і залежить від рівня уваги, приділеної часові. Доведено, що в умовах активної діяльності час здається скороминущим, тоді як у ситуаціях пасивного очікування він розтягується.

На нейрофізіологічному рівні сприйняття часу не є результатом роботи окремого механізму, а забезпечується взаємодією кількох мозкових структур, зокрема базальних гангліїв, префронтальної кори та тім'яної частки. Саме через динаміку їхньої діяльності формується індивідуальний досвід сприйняття часу, що може змінюватися внаслідок неврологічних або психіатричних розладів. Водночас, суб'єктивний час є не тільки продуктом нейропсихологічних процесів, а й соціально та культурно зумовленою конструкцією. Різні суспільства мають власні уявлення про час: одні культури розглядають його як лінійний і обмежений ресурс, тоді як інші схильні до циклічного або гнучкого сприйняття часу. Ця культурна зумовленість впливає на темпоритм життя особистості, її ставлення до планування та очікувань майбутнього.

Важливу роль у суб'єктивному сприйнятті часу відіграють когнітивні й емоційні механізми. Рівень уваги до часу визначає його оцінку: фокусування на часовому відрізку

збільшує його суб'єктивну тривалість, тоді як відволікання на інші аспекти діяльності сприяє швидшому перебігу часу. Емоційний стан також має значний вплив на часову перцепцію: стани тривоги, страху або болю розтягують часові інтервали, а переживання радості або залучення до приємної діяльності створюють відчуття «зникнення» часу. Дослідження підтверджують, що очікування приємної події, як правило, супроводжується відчуттям уповільнення часу, тоді як негативні переживання можуть, навпаки, прискорювати його плин.

Суб'єктивний час також тісно пов'язаний з індивідуально-психологічними характеристиками особистості. Доведено, що психотичні риси, рівень імпульсивності, больова чутливість та усвідомлення емоцій впливають на часову оцінку. Зокрема, люди з підвищеним рівнем психотичних рис мають труднощі з відтворенням коротких інтервалів і демонструють знижений рівень впевненості у своїх часових оцінках. Рівень імпульсивності корелює зі здатністю до оцінки часових інтервалів і передбачає можливі помилки в сприйнятті часу, що може бути предиктором ризикової поведінки, зокрема формування адиктивних патернів. Таким чином, суб'єктивне сприйняття часу є результатом взаємодії біологічних, когнітивних, емоційних і соціокультурних процесів. Воно не є сталою величиною, а змінюється залежно від індивідуальних особливостей особистості, контексту діяльності та емоційного стану. Відсутність єдиного механізму відліку часу вказує на його відносний характер і підкреслює значущість суб'єктивного досвіду у формуванні часової перцепції.

Подальші дослідження у цій сфері можуть сприяти більш глибокому розумінню того, як психологічний час впливає на поведінку людини, її прийняття рішень та психоемоційний стан.

Література:

1. Клименко Ю. О. Категорія часу в психологічній науці. *Психологія і особистість*. 2017. № 1 (11). С. 64–72. DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.260179>.
2. Грановська О. Я. Поняття «суб'єктивного сприйняття часу» як складові психічного світу особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Том 10. Випуск 25. С. 655–664. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrm/v10/i25/67.pdf> (дата звернення: 24.03.2025).
3. Wearden J. *The psychology of time perception*. London: Palgrave Macmillan, 2016. 261 p.
4. Біла І. М. Індивідуальні особливості сприймання, їх роль у конструюванні реальності. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ: Видавництво «Фенікс», 2012. Т. 12. *Психологія творчості*. Вип. 15. С. 62–68. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1677/1/14.pdf> (дата звернення: 24.03.2025).
5. Москаленко В. В. Психологічні особливості сприймання в аспекті темпоральності. Психологічні проблеми сприймання: матеріали XX Всеукраїнської науково-практичної конференції (25 травня 2020 року, м. Київ) / за ред. Моляко В. О. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН Укра-

- їни, 2020. С. 74–81. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721799/1/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8_2020_2.pdf (дата звернення: 24.03.2025).
6. Cropper S., Johnston A., Groot C. Individual differences in the perception of time. *Journal of Vision*. 2015. Vol. 15. P. 813. <https://doi.org/10.1167/15.12.813>
7. Скворчевська Є. Л. Психологічні особливості часової перспективи та сприйняття часу у психологічних дослідженнях. *Журнал науковий огляд*. 2016. № 1 (22). URL: <https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/674> (дата звернення: 24.03.2025).
8. Gable P. A., McCoy T. P. Cognitive and emotional mechanisms of time perception. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 13. Article 1069460. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1069460>
9. Dawson J., Sleet S. The fluidity of time: scientists uncover how emotions alter time perception. APS – Association for psychological science: website. 2018. URL: <https://www.psychologicalscience.org/observer/the-fluidity-of-time>
10. Погорільська Н., Маціонова Ю. Особливості сприймання часу підлітками в контексті їхньої життєвої активності. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. *Психологія*. 2018. № 2 (9). С. 56–60.
11. Бабатіна С. І. Особливості сприйняття та переживання часу у студентів на етапі адаптації та ідентифікації. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 120–125. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/7041/1/Babatina.pdf> (дата звернення: 24.03.2025).
12. Бабатіна С. І. Психологічні технології розвитку темпоральних характеристик особистості в юнацькому віці. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2016. Т. 21. Вип. 1 (39). С. 7–20. URL: [https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/2024/Бабатіна%20С.І.стаття%20\[2\].pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/2024/Бабатіна%20С.І.стаття%20[2].pdf?sequence=1&isAllowed=y) (дата звернення: 24.03.2025).
13. Афанасьєва Н. Є., Ільїна Ю. Ю., Світлична Н. О. Особливості сприйняття часу рятувальниками з різним рівнем стресостійкості. *Габітус*. 2024. Вип. 60. С. 123–128. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.18>
14. Jin S. The influence of time perception on intertemporal preference and its psychological mechanism. *Open Journal of Social Sciences*. 2020. Vol. 8. P. 236–249. <https://doi.org/10.4236/jss.2020.84017>
15. Bradford W. D., Dolan P., Galizzi M. M. Looking ahead: subjective time perception and individual discounting. *Journal of Risk and Uncertainty*. 2019. Vol. 58. P. 43–69. <https://doi.org/10.1007/s11166-019-09298-1>
16. Цибульський А. А. Трансформації сприйняття часу у стані «потoku» (за теорією М. Чиксентміхайі). *Габітус*. Вип. 43, 2022. С. 182–189. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.43.32>
17. Stam C. H., van der Veen F. M., Franken I. H. A. Individual differences in time estimation are associated with delay discounting and alcohol use. *Current Psychology*. 2022. Vol. 41. P. 3806–3815. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00899-7>

Дата надходження статті: 26.06.2025

Дата прийняття статті: 15.07.2025

Опубліковано: 01.10.2025