МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



ISSN 3083-6557 print

НАУКОВІ ПРАЦІ МАУП

Гуманітарні та соціальні науки: сучасні тренди й виклики

Випуск 2 (49), 2025

Київ
2025

ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ СЕМІНАР-ТРЕНІНГ

“Мій спокій – моя сила”

(19 вересня 2025 р.)

Оксана БОЙКО
Психологічні особливості професійної мотивації у майбутніх психологів *203*

Надія ХОДЗИЦЬКА
Кіберспорт як інструмент підтримки психічного здоров’я у мирний та воєнний час *206*

Алла ДАКАЛ
Психологічне сприйняття часу особистістю в кризових ситуаціях *208*

Алла ЛИСАКОВА
Невідкладна психологічна допомога дорослим у кризових ситуаціях як чинник збереження психологічної рівноваги *210*

Григорій ДУРАНИК, Святослав КОРСАКЕВИЧ
Студентські аспекти вивчення системоутворюючого поняття стресу в психології *213*

Валерія РЕМЕЗ, Карина СОБЧЕНКО, Ксенія ЗЛАТОВА
Як спокій впливає на фізичне здоров’я та психологічне відновлення людини *215*

Мирослава ЛИТВИНЮК, Яна РАЄВСЬКА
Коучингові технології як засіб профілактики криз професійного розвитку *217*

Олександра КРАСОВИЦЬКА
Психологічні особливості подолання комплексної травми у дорослих: інтеграція підходів Пітера Уокера та Аріель Шварц у контексті сучасної психотерапевтичної практики *220*

Любов ТАРАНЕНКО
Особливості корекційної роботи емоційних станів у осіб з травматичним досвідом через волотерапію *223*

Інна МИРОНЧИК
Залученість як ресурс ментального здоров’я: психопрофілактика вигорання серед працівників ІТ-сфери *227*

Ольга РИДЗЕВСЬКА
Вплив творчої самореалізації на соціально-психологічну адаптацію особистості *230*

Сергій ЛЯШЕНКО
Функціональна специфіка лінгвістичних термінів їхній ролі як інструментів наукового пізнання *233*

Олена ПРОХОРОВА
Емоційні стани у контексті травматичного досвіду: сучасні теоретичні підходи та орієнтири психосоціальної підтримки *238*

Алла ДАКАЛ
д-р наук з держ. упр., доц., ННІУЕБ МАУП
orcid.org/0000-0003-3221-353X

Науковий керівник:
Святослав КОРСАКЕВИЧ,
PhD з психології, доц. кафедри психології МАУП

ПСИХОЛОГІЧНЕ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ ОСОБИСТІСТЮ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХІ

Переміни і випробування, що відбуваються в світі, примушують людей адаптуватися і підлаштовуватися до них. Це проявляється в різних життєвих обставинах і в сприйняттях ситуацій та відчуттях. XXI століття ознаменувалося інформаційним перенасичення публічного простору, безперервним прискорення соціальних процесів, що призвело до трансформацій комунікативних моделей поведінки особистості і, навіть, змінило сприйняття часу

та відношення до нього. Останні п'ять років кризові ситуації, які виникали в Україні, і продовжують існувати дотепер, примусили переладнати свідомість людей і перегляну відношення до багатьох станів і подій. До постійної соціальної нестабільності призвели спочатку соціальна ізоляція людей через COVID-19 і значно посилила війна в Україні.

Такі вчені, як Я. Раєвська та Т. Триандофілова [1, *45*] в своїй науковій роботі описуючи пандемічну соціальну ізоляцію, яка мала свої специфічні особливості, що пов'язані з вимушеним характером змін, охопила значну частину населення і супроводжувалася підвищеним рівнем невпевненості та неспокою через відсутність чітких прогнозів щодо закінчення пандемії. Авторки вказують, що тривожність є одним із найчастіших психологічних станів, які виникають унаслідок соціальної ізоляції. Вона пов'язана з постійним відчуттям невизначеності, а це призводить до зміненого психологічного сприйняття часу особистістю.

Згідно з філософією Іммануїла Канта, час — це апріорна форма чуттєвості, яка не належить до самих речей, а є формою споглядання, що вкотре наголошує на його глибоко суб'єктивній основі. Тож час існує дійсно не як об'єкт, а як спосіб уявлення, і в цьому значенні він становить суб'єктивну реальність. Сприйняття часу пов'язує свідомість людини у цілісну картину, починаючи з ультракоротких часових інтервалів і закінчуючи репрезентацією загального часу. Психологічно таке сприйняття дає змогу організувати спогади минулого, спланувати майбутні цілі та діяльність, оцінити ефективність свого життя в сьогоденні. Але можливості сприйняття часу на цьому не закінчуються — вони виходять за межі життя індивідуума, причому не в одному з двох найбільш вірогідних напрямках — у минуле чи в майбутнє, а одразу в обидвох [2, *215*]. Також автор стверджує, що "люди більш високого статусу, більш освічені, зрілі, мають ширшу часову перспективу і здатні до більш тривалого планування життя. Це не свідчить про зв'язок інтелекту і сприйняття часу. Незаможні та неосвічені люди перебувають у менш стабільних умовах, а тому їхня часова перспектива перебуває в межах теперішнього та найближчого майбутнього" [7, *215*]. Та особа, яка сприймає час як ресурс, більш відкрита до співпраці та діалогу, в той час як особа з фаталістичною або депресивною часовою орієнтацією менш гнучка у міжкультурних контактах. Час як психологічна категорія проявляється у складному взаємозв'язку між особистісною історією, соціальною роллю та зовнішнім контекстом. Усвідомлення цих особливостей є необхідною умовою формування ефективних програм психосоціальної підтримки [3, *38*].

Війна миттєво змінює життєві ситуації та, інколи, радикально переробляє способи осмислення часу в особистості. Він стає не тільки об'єктом і простором контролю та відповідальності, але також і джерелом психологічного виснаження.

Згідно з науковими даними, можна зробити висновок, що суб'єктивне сприйняття часу залежить не тільки від соціокультурних факторів, але й від індивідуальних особливостей особистості, її ціннісних орієнтацій та здатно-

сті адаптуватися до змін. Під час джерельного аналізу стає очевидним, що нейропсихологічні, когнітивні та соціокультурні аспекти сприйняття часу вказують на тісний зв'язок між часовим сприйняттям і емоційним, когнітивним і поведінковим станом особистості, особливо в умовах кризових ситуацій. Це дозволяє розглядати час як важливий ресурс для психосоціального розвитку в період глибоких соціальних трансформацій.

Крім того, психологічне сприйняття часу є не лише відображенням індивідуальних особливостей, але й значущим інструментом для аналізу соціальних змін та прогнозування сценаріїв післякризового розвитку. Психологічні аспекти часової перцепції можуть також стати основою для побудови стійкого, адаптивного та гуманістичного суспільства, здатного ефективно відповідати на сучасні глобальні виклики.

Джерела

1. *Тетяна Триандофілова, Яна Раєвська.* Когнітивно-поведінкова терапія у боротьбі з соціальною ізоляцією та її наслідками, викликаними пандемією. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія.* 2024. Вип. 4 (65). С. 46–47. https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.4.8
2. *Цибульський А. А.* Сприйняття часу та його взаємозв'язок з основними психічними процесами. *Габітус.* 2022. Вип. 43. С. 209–217.
3. *Дакал Алла.* Психологічне сприйняття часу особистістю в контексті соціального управління. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія.* 2025. Вип. 1 (66). С. 35–40.