

УДК: 159.9

DOI: 10.15421/103103

Батраченко І. Г.,

доктор психологічних наук,

професор кафедри загальної та соціальної психології

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ORSID ID: 0000-0003-1699-7047

ibatrachenko@ukr.net

Зубковський Д. Г.,

аспірант кафедри загальної та соціальної психології

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ORSID ID: 0009-0007-5287-4606

zubkovskiy_d@365.dnu.edu.ua

Кіселевський О. В.,

аспірант кафедри загальної та соціальної психології

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ORSID ID: 0009-0003-7227-3112

oleksii.kiselevskiy@gmail.com

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ
СУББІОГРАФІЧНОЇ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ УКРАЇНЦІВ В
МАСШТАБІ ПОТОЧНОГО ДЕСЯТИЛІТТЯ**

**THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PRINCIPLES FOR
INVESTIGATING THE SUB-BIOGRAPHICAL TIME PERSPECTIVE OF
UKRAINIANS OVER THE CURRENT DECADE**

Анотація. У статті розкрито психологічні особливості взаємозв'язку часової перспективи особистості та суб'єктивної картини поточного десятиліття. Вперше обґрунтовано доцільність розгляду поточного десятиріччя як окремої підструктури часової перспективи, що виступає релевантним континуумом у ситуаціях соціальної невизначеності, війни та глобальних трансформацій. Доведено, що саме десятирічний масштаб є найбільш релевантним для формування життєвих стратегій сучасної людини в умовах радикальних соціальних змін. На основі аналізу емпіричних соціологічних та психологічних

досліджень, зокрема в Україні у 2022-2025 роках, виділено специфіку скорочення горизонтів планування та прогнозування в умовах кризи. Показано, що скорочення горизонту життєвого планування до 3-6 місяців поєднується з більш тривалими горизонтами прогнозування, що свідчить про асиметрію цих параметрів у структурі часової перспективи.

Запропоновано типологію часових перспектив особистості, яка базується на домінуванні реактивних, проактивних, ретроактивних та спонтанних біографічних подій у структурі життєвого шляху. Визначено концептуальну гіпотезу щодо асиметрії горизонтів прогнозування та планування в межах суб'єктивної картини поточного десятиліття, що відображає адаптивні механізми реагування на соціальні виклики. Стаття містить теоретико-методологічне обґрунтування необхідності інтеграції підходів ZTPІ та каузометрії з урахуванням десятирічного масштабу як актуального для сучасної особистості. Запропоновано схему трирівневої структури часової перспективи особистості: надбіографічний, біографічний та суббіографічний рівні. Окреслено напрями подальших досліджень, зокрема розробку адаптованих психодіагностичних методик, модифікацій каузометрії, тестів на визначення типу часової перспективи в контексті суб'єктивної картини поточного десятиліття та застосування отриманих результатів у практиці психологічної допомоги, психотерапії, коучингу, соціально-психологічного консультування.

Ключові слова: часова перспектива особистості, суб'єктивна картина поточного десятиліття, горизонти планування, горизонти прогнозування, типологія біографічних подій, соціальна адаптація, резильєнтність.

Abstract. The article presents an in-depth theoretical analysis of the psychological interrelation between an individual's time perspective and the subjective image of the current decade. For the first time, the relevance of considering the current decade as a separate substructure within the framework of time perspective is

substantiated, emphasizing its psychological significance in situations of social uncertainty, war, and global transformations. It is demonstrated that the ten-year scale is the most relevant for forming life strategies under conditions of radical social changes. Based on the analysis of empirical sociological and psychological research, particularly in Ukraine during 2022-2025, the specificity of shortened planning and forecasting horizons under crisis conditions is highlighted. It is shown that the reduction of the life planning horizon to 3-6 months is combined with longer forecasting horizons, indicating the asymmetry of these parameters in the structure of time perspective.

A typology of time perspectives is proposed, structured according to the dominance of reactive, proactive, retroactive, and spontaneous biographical events in a person's life path. The authors define a conceptual hypothesis regarding the asymmetry of forecasting and planning horizons within the subjective image of the current decade, reflecting adaptive mechanisms of responding to social challenges. The article provides a theoretical and methodological rationale for integrating Zimbardo's Time Perspective Inventory (ZTPI) and causometry approaches, considering the decade scale as relevant for contemporary personality. A three-level structure of time perspective is proposed: supra-biographical, biographical, and sub-biographical levels. Directions for future research are outlined, including the development of adapted psychodiagnostic tools, modifications of causometry techniques, tests for identifying the type of time perspective in the context of the subjective image of the current decade, and the application of the obtained results in psychological counseling, psychotherapy, coaching, and socio-psychological support practices.

Keywords: individual time perspective, subjective image of the current decade, planning horizons, forecasting horizons, typology of biographical events, social adaptation, resilience.

Постановка проблеми та актуальність дослідження. Часова перспектива особистості є одним з ключових конструктів у психології, що

відображає ставлення людини до минулого, сьогодення та майбутнього. Нині цей феномен є актуальним предметом психологічних досліджень, особливо, з використанням підходу викладеному у класичних дослідженнях Ф. Зімбардо, де акцент робився переважно на стабільних стилях часової перспективи або на її функціях у загальному життєвому контексті [4; 5; 7; 8]. Аналіз часової перспективи співвіднесеної до тих чи інших масштабів у ZTPІ не закладено: там немає питань типу «планую на 5, 10 чи 30 років», «чи думаю про майбутнє дітей або країни» тощо. Водночас соціологічні дослідження останніх років виразно фіксуються такі тенденції як вкорочення горизонтів планування (наприклад, більшість опитуваних в Україні у 2022-2024 рр. будують плани максимум на 3-6 місяців) [9]. Соціологи також констатують посилення впливу на індивідуальну часову перспективу колективної часової перспективи (образ майбутнього не тільки індивіда, а й спільноти, нації). Відзначається також більш висока варіативність часової перспективи серед різних груп (ветерани, переселенці, молодь, люди похилого віку) тощо. З іншого боку, інший теж досить популярний каузометричний підхід, вивчає часову перспективу у форматі суб'єктивної картини життєвого шляху в цілому і чітко зазначає біографічний масштаб виявлення особистих ментальних репрезентацій власного минулого, теперішнього та майбутнього особистості [6; 13].

Відтак, на сьогодні, ми маємо як абстрагування дослідників від параметрів масштабності, так і фокусування крайніх варіантів кількомісячної та біографічної розмірності минулого, наявного та прийдешнього. Інші, проміжні варіанти масштабності вивчення часової перспективи взагалі лишаються поза увагою науковців. Все це ставить на порядок денний питання чіткого вибору оптимального масштабу дослідження часової перспективи особистості з огляду на потреби надання психологічного супроводу сучасним українцям, підвищення їх адаптивності.

На наш погляд, з огляду історичної ситуації 2025 року можна констатувати, що впродовж 2020-2030 років, спостерігається принципово новий

соціально-психологічний контекст, що висуває додаткові вимоги до конструювання часової перспективи особистості сучасних українців. Тому в умовах соціальних трансформацій та тривалих криз дедалі більшої ваги набуває такий проміжний часовий континуум, як поточне десятиліття, що стає у масовій свідомості специфічною часовою рамкою для осмислення свого життєвого шляху. Саме суб'єктивна картина поточного десятиліття виступає важливим складником життєвої перспективи, що поєднує у собі елементи ретроспективи, актуального сприйняття та прогнозування.

Під суб'єктивною картиною поточного десятиліття у даному дослідженні розуміється система уявлень особистості про сутнісні події, тренди, можливості та загрози, що розгортаються у рамках, орієнтовно, десятирічного періоду, з урахуванням особистісного та соціального контексту. Така картина не є тотожною ані об'єктивному хронологічному переліку подій, ані абстрактним установкам щодо майбутнього чи минулого, а формується як суб'єктивна інтегрована структура.

Все це ставить проблеми розробки програм психологічної підтримки, що своєю чергою потребує розуміння того, як змінюється часова перспектива українців в умовах війни та кризи, дозволить розробити більш ефективні програми психологічної допомоги, реабілітації та адаптації, спрямовані на відновлення майбутнього та планування життя. Унікальний досвід України у поточному десятилітті може збагатити світову психологічну науку, надавши нові емпіричні дані для розвитку теорії часової перспективи в умовах екстремальних викликів, оскільки більшість класичних досліджень часової перспективи (наприклад, за Ф. Зімбардо) проводилися у відносно стабільних суспільствах. Україна й інші пострадянські країни на початку 2020-х стали прикладом радикальних соціальних змін.

Мета та головна ідея статті. Виявити психологічні особливості структури, динаміки та чинників формування часової перспективи особистості в масштабі поточного десятиліття (2020-2030 роки), яке відзначається умовами

соціальної невизначеності, війни та глобальних трансформацій, що різко загостило і без того споконвічно складні питання розбудови особистості свого бачення майбутнього, теперішнього та минулого зі збереженням цілісності осягнення власного життєвого шляху. Ми припускаємо, що для багатьох сучасних українців у контексті війни та постпандемічних змін оперування саме десятирічним масштабом (а не повним життєвим шляхом) є більш природним і релевантним механізмом побудови часової перспективи. Відповідно рівень поточного десятиліття може розглядатися як окрема підструктура часової перспективи, що виконує функцію оперативного «вікна майбутнього» і «вікна минулого» для побудови життєвих стратегій особистості в умовах кризових і трансформаційних змін.

Виклад основного матеріалу дослідження. Особливість поточного десятиліття (2020-2030 роки) обумовлена низкою значних суспільних трансформацій та викликів, які суттєво впливають на формування та функціонування часової перспективи сучасних українців. Через зазначені причини поточне десятиліття характеризується безпрецедентною невизначеністю та глобальними викликами. Швидкий розвиток технологій у форматі дистанційних форм зайнятості, онлайн-торгівлі, віртуальної реальності, штучного інтелекту, автоматизації) створює нові можливості, але й виклики, пов'язані зі зміною ринку праці. Падінням попиту на одні професії й зростання на інші та поява роботи пов'язаною з необхідністю постійного навчання та адаптації, що може впливати на планування майбутнього.

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну є, безумовно, найбільш значущим чинником, що формує часову перспективу українців у поточному десятилітті. Ця подія має особливо радикальний вплив на всі аспекти життя через різноманітних форм травматичного досвіду безпосередньої участі у воєнних діях, втрати близьких, руйнування домівок, вимушене переселення. Все це є потужними травматичними факторами, що можуть призводити до зміни часової перспективи, зокрема до звуження майбутнього, концентрації на сьогоденні або

ретроспекції. В умовах війни відбувається переоцінка життєвих пріоритетів, цінностей, цілей. Колективні травми та боротьба за виживання можуть зміщувати акценти з довгострокового планування на короткострокові цілі, спрямовані на виживання та перемогу. Постійна загроза, неможливість передбачити розвиток подій створюють високий рівень невизначеності щодо власного майбутнього та майбутнього країни. Це може призводити до тривоги, фрустрації та зміни стратегій поведінки, пов'язаних з плануванням. Дослідження часової перспективи допоможе зрозуміти, як українці адаптуються до нових реалій, як вони формують своє майбутнє в умовах війни та післявоєнної відбудови.

Поточне десятиліття супроводжується значними соціальними та економічними змінами як то економічна нестабільність, інфляція, скорочення доходів населення, що впливають на можливість довгострокового фінансового планування та, відповідно, на часову перспективу. Масова вимушена міграція українців за кордон та внутрішнє переміщення також суттєво впливають на формування часової перспективи, оскільки люди відриваються від звичного середовища, будують життя заново, що може змінювати їхні плани та орієнтації. Необхідність адаптації до нових вимог ринку праці, дистанційне навчання, постійне самовдосконалення – все це впливає на формування професійної та освітньої часової перспективи.

Тому часову перспективу особистості як динамічне, багаторівневе та багатовимірне психологічне утворення з методологічної точки зору, доцільно розглядати принаймні на трьох основних рівнях:

Надбіографічний (трансбіографічний, трансцендентний) рівень, що охоплює уявлення особистості про ті часові горизонти, які виходять за межі її особистого життєвого шляху. Йдеться про уявлення про долю нації, людства, наступних поколінь, вічність, релігійні чи метафізичні концепти часу. Цей рівень є важливим з огляду на формування ціннісних орієнтацій, смисложиттєвих стратегій, але менш пов'язаний із повсякденним плануванням.

Біографічний рівень, який репрезентує суб'єктивне сприйняття повного життєвого шляху особистості від народження до передбачуваної межі життя. Це традиційний масштаб, у якому розгортається аналіз життєвого шляху у класичних концепціях (наприклад, психології життєвого шляху, каузометрії Головахи-Кроніка тощо). На цьому рівні формується індивідуальний наратив, де пов'язуються ключові життєві події, досягнення, втрати, важливі соціальні ролі.

Суббіографічний рівень, що охоплює більш локальні часові горизонти, що стосуються окремих фаз або сегментів життя – наприклад, навчання в університеті, професійної кар'єри, батьківства тощо. Серед суббіографічних рівнів особливий дослідницький інтерес становить виділення окремого підрівня, який можна визначити як рівень поточного десятиліття. Ми пропонуємо трактувати його як часовий горизонт, що включає хронологічну околицю в межах п'яти років у минуле і п'яти років у майбутнє відносно теперішнього моменту, тобто приблизно десятирічний період, з фокусом на сучасну соціальну ситуацію. Зокрема, станом на 2025 рік таким рівнем для більшості українців буде часовий період **2020-2030 років**, у межах якого формуються найбільш актуальні життєві плани, оцінки минулого досвіду та уявлення про найближче майбутнє. Саме цей горизонт є психологічно найбільш опрацьованим і значущим для більшості людей у ситуаціях соціальної невизначеності, війни, глобальних трансформацій.

Адже, з одного боку, світова пандемія COVID-19 (2020-2021), повномасштабна війна в Україні (з 2022 року), економічні та екологічні кризи спричинили відчутне скорочення горизонтів планування, підвищення відчуття невизначеності майбутнього. З іншого боку, технологічні прориви (швидкий розвиток ШІ, діджиталізація), геополітичні зміни, євроінтеграційні процеси в Україні створюють нові соціальні умови, що стимулюють актуалізацію майбутнього в психологічній структурі особистості. В умовах поточного десятиліття соціологічні дослідження виразно фіксуються такі тенденції як вкорочення горизонтів планування (наприклад, більшість опитуваних в Україні

у 2022-2024 рр. будують плани максимум на 3-6 місяців) [10-12]. Має місце також посилення впливу на індивідуальну часову перспективу колективної часової перспективи (образ майбутнього не тільки індивіда, а й спільноти, нації). Відзначається також більш висока варіативність часової перспективи серед різних груп (ветерани, переселенці, молодь, люди похилого віку).

Говорячи про горизонти планування та прогнозування особистістю свого майбуття, які вивчають соціологи і які є, безумовно, важливими й психологічними параметрами часової перспективи слід констатувати, що психологи їх лишають на периферії, а то й за периферією уваги. Так класичний Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI) спрямований на дослідження загальної орієнтації особистості щодо минулого, теперішнього та майбутнього, а не на конкретне планування чи рефлексію в межах певних часових рамок. Тобто темпоральна характеристика у такому випадку виступає більше як стабільна характеристика, ніж інструмент для аналізу зміни життєвих стратегій у конкретний період, а сама класична і дуже популярна серед психологів методика ZTPI досліджує стилі переживання часу (наприклад, майбутньо-орієнтована особистість чи орієнтована на фаталістичне теперішнє), а не безпосередньо біографічний чи трансбіографічний контекст. Трансбіографічний масштаб (наприклад, переживання майбутнього поколінь чи долі народу) ZTPI взагалі не охоплює.

Таким чином, якщо дослідницька задача стосується саме психологічної часової перспективи в межах 10-річчя то ZTPI слід використовувати як базу для визначення стилю часової орієнтації, але тоді цю методику треба обов'язково доповнювати модифікованими шкалами, які фіксують конкретні плани, тривоги, уявлення саме про це десятиліття, що складає окрему дослідницьку задачу. При цьому і в концептуальному плані традиційні моделі часової перспективи потребують уточнення пов'язану з тим, що, як вже зазначалося вище – класичний ZTPI не фіксує зміщення фокуса часової перспективи в межах конкретного десятиліття. Водночас на нашу думку, у сучасних українців спостерігається

підвищена соціальна рефлексивність щодо найближчих 5-10 років, що не завжди охоплюється загальними шкалами минулого-теперішнього-майбутнього.

Відтак, концептуальна гіпотеза нашого дослідження виступає як припущення, що в умовах високої соціальної та екзистенційної невизначеності, характерної для початку 2020-х років, структура часової перспективи особистості зазнає специфічних змін, що проявляються в: скороченні горизонту майбутнього планування до 3-5 років замість 10-20; посиленні фокусування на найближчому майбутньому та на колективно-орієнтованих компонентах (доля країни, громади); залежності профілю часової перспективи від соціально-демографічних характеристик (вік, соціальний статус, досвід участі у війні, статус ВПО); взаємозв'язку часової перспективи в межах поточного десятиліття з адаптивністю, резильєнтністю та суб'єктивним благополуччям особистості.

Ці припущення на даних соціологічних досліджень, які виразно свідчать, що на тлі повномасштабного вторгнення різко скоротився горизонт життєвого планування українців. За даними дослідження Gradus (літо 2022 року), горизонт планування впав із кількох тижнів (під час пандемії) до лічених днів після початку війни. Соціологи відзначали, що люди зосередилися на найбільш нагальних потребах і перестали будувати довгострокові плани. Наприклад, Євгенія Близнюк, директорка Gradus Research, вказує, що в умовах невизначеності українці планували життя максимум на місяць уперед – «горизонт планування пересічного українця обмежується одним місяцем». Такий короткий горизонт не дає відчуття стабільності й комфорту та веде до підвищеного стресу.

Зменшення довжини планів стало помітним трендом вже в перші місяці війни. Уже до кінця 2022 року опитування фіксували відсутність довгих планів у значної частини населення. За підсумками річного моніторингового дослідження Інституту соціології НАН України (директор – Євген Головаха), майже половина українців узагалі перестали будувати плани на майбутнє. Згідно з комплексним опитуванням групи «Рейтинг» (лютий 2023), 45% населення не

планували своє життя наперед зовсім, а частка тих, хто мав плани на кілька років вперед, за рік війни знизилася з ~23% до лише 19%. Ці показники свідчать, що довгострокові життєві стратегії для більшості були зруйновані, і люди перейшли до тактики «жити одним днем» [1-3; 14;15].

Опитування 2023 року також показали, що короткострокові плани у часовій перспективі українців вже усталено домінують. Упродовж 2023 року тенденція короткого планування зберігалася. Євген Головаха відзначав, що тривала невизначеність підсилила суспільний стрес: влітку 2024-го 60% українців не могли навіть припустити, коли завершиться війна. Це відображає загальну дезорієнтацію і небажання вибудовувати далеке майбутнє. Інші соціологи теж фіксували «звуження горизонту» бачення майбутнього. Наприклад, за даними опитування Gradus на початку 2023 року, звичка щось планувати повернулася до довоєнного рівня, але сам горизонт планування лишався мінімальним.

Українці намагалися жити «від тепер до тепер», уникаючи довгострокових зобов'язань. Наприкінці 2023-го соціологічна група «Рейтинг» провела чергове національне опитування, яке підтвердило домінування коротких часових перспектив. Кожен другий українець не будує жодних планів наперед, а довгострокове планування стало рідкісним явищем. Лише 12% респондентів тоді зізналися, що планують своє життя на декілька років вперед, тоді як у кінці 2022 року таких було 19%. Натомість більшість перейшла на короткі інтервали: близько 15% планували на горизонті пів року – року, а 22% – не більш ніж на кілька місяців. Тобто сумарно переважна частка населення (понад 80%) або взагалі не мала планів, або обмежувалася плануванням на кілька місяців. Ці дані узгоджуються з висновками інших досліджень про психологічну адаптацію до війни: «горизонт планування» став критично коротким, що вважається ознакою захисної реакції на невизначеність [1-3; 14;15].

Опитування Gradus Research у листопаді 2024 року підтвердило, що більшість українців планують своє життя лише в короткотерміновій перспективі.

Згідно зі спеціальним дослідженням Gradus, понад половина населення охоплює планами період від кількох місяців до одного року, причому значна частка – лише *кілька місяців*. Лише близько 10% опитаних змогли сказати, що мають плани на два роки або більше, тоді як 18% взагалі не будують планів щодо свого життя. Таким чином, домінує короткий горизонт – від одного-двох місяців до пів року. Цей феномен підтверджують і інші джерела: наприклад, за даними опитування Robota.ua, трохи понад половина українців у кінці 2024 року мали будь-які плани на майбутнє.

Отже, соціологічні дослідження Gradus, Info Sapiens, КМІС та «Рейтинг» узгоджено свідчать про те, що у 2022-2024 роках українці різко скоротили горизонт планування до 3-6 місяців або й менше. Це стосується як особистого життя, так і бізнес-діяльності. Зокрема, Gradus зафіксував, що і підприємства під час війни перейшли на короткострокове планування: 71% українських компаній планують свою діяльність не більше ніж на рік. На індивідуальному рівні ж більшість громадян живуть у режимі коротких циклів, відкладаючи довготермінові проєкти до «після перемоги» [1-3; 14;15].

Українські соціологи неодноразово аналізували психологічні наслідки звуження часових горизонтів. Євген Головаха, який є не тільки соціологом, але й відомим соціальним та політичним психологом, у своїх інтерв'ю наголошував, що війна підірвала відчуття визначеності майбутнього. За його словами, невідомість того, коли і як закінчиться війна, позбавляє людей здатності будувати далекі плани. Він неодноразово зазначає, що більшість громадян зараз живуть у стані «психологічної турбулентності», коли неможливо уявити чітку картину навіть найближчих років. Інший відомий соціолог, Володимир Паніотто (директор КМІС), підтверджує: у 2022–2024 роках відбувся зсув цінностей у бік щоденного виживання, тоді як довгостроковий оптимізм дещо послабшав. Водночас соціологи відзначають і адаптивність українців: суспільство навчилося жити в умовах невизначеності й підтримувати базову стійкість, хоч і ціною звуження мрій про майбутнє.

Дослідження міжнародних організацій також відображають подібні настрої. Наприклад, опитування ПРООН щодо молоді показало, що багато української молоді відкладає довгострокові життєві рішення (освіта, кар'єра) до закінчення війни, фокусуючись наразі на короткострокових цілях і волонтерстві для перемоги. Згідно з регулярними звітами МОМ про внутрішньо переміщених осіб, значна частина ВПО визначає свої плани лише на найближчі місяці, очікуючи розвитку ситуації на фронті перед ухваленням рішень про повернення чи переїзд. Це підтверджує, що повномасштабна війна змусила українців «жити сьогоднішнім днем» і планувати майбутнє дуже обережно і на короткий строк. Таке скорочення горизонтів планування є прямим наслідком невизначеності та ризиків воєнного часу. Соціологи підкреслюють, що така ситуація, з одного боку, підвищує рівень стресу й ускладнює інвестування в майбутнє, а з іншого – демонструє адаптацію українців до реалій війни. В умовах, коли «завтра» не гарантоване, стратегія виживання диктує життя короткими відрізками. Цей вимушено звужений горизонт планування лишатиметься характеристикою суспільних настроїв доти, доки не з'явиться більша визначеність щодо завершення війни та повоєнного відновлення України.

Іншим важливим психологічним параметром часової перспективи, який дослідили соціологи і яким є добрим матеріалом для психологічного осмислення є горизонт прогнозування. Прогнозування визначає контур майбутнього як середовища можливих подій і процесів, у межах яких особистість розгортає власну життєдіяльність тоді як планування є процесом формулювання особистих цілей, стратегій і дій, спрямованих на досягнення бажаних результатів у майбутньому. Планування передбачає активну роль суб'єкта, контрольованість і цілеспрямованість дій у межах доступного горизонту.

Аналіз емпіричних і теоретичних досліджень свідчить, що ці два процеси в структурі часової перспективи особистості рідко є симетричними за своїм часовим горизонтом. У більшості випадків фіксується асиметричне співвідношення горизонтів прогнозування та планування. Так у ситуаціях

високої соціальної невизначеності (наприклад, війна, економічна криза) спостерігається перевага горизонтів прогнозування над горизонтами планування: людина може уявляти майбутнє своєї країни чи світу на 5-10 років уперед, тоді як власне життя планує максимум на 3-6 місяців. У стабільних соціальних умовах перевагу можуть мати горизонти планування: особистість формулює довгострокові життєві стратегії, тоді як соціальне прогнозування обмежується середньостроковими перспективами. Найбільш адаптивною є гармонійна інтеграція обох процесів, коли горизонти прогнозування і планування збігаються або близькі за тривалістю. Така інтеграція забезпечує особистості почуття контролю над майбутнім, смисложиттєву цілісність та адаптивність до соціальних змін.

Таким чином, врахування двоєдності прогнозування та планування дозволяє глибше і структурно точніше описувати часову перспективу особистості, враховуючи її багаторівневу природу та динаміку в умовах сучасних соціальних трансформацій. У цьому контексті доцільно інтегрувати концепцію двоєдності прогнозування та планування з типологією часової перспективи, запропонованою Ф. Зімбардо. В опитувальнику ZTPІ виділяються такі базові орієнтації: «Позитивне минуле», «Негативне минуле», «Гедоністичне теперішнє», «Фаталістичне теперішнє» та «Майбутнє». З позицій нашого підходу орієнтація на майбутнє у структурі ZTPІ може мати два підвиди.

Перший це орієнтація на майбутнє-планування, що відповідає високому рівню особистісного контролю, активному формулюванню довгострокових життєвих цілей, що корелює із тривалим горизонтом планування. Другий - орієнтація на майбутнє-прогнозування, що відповідає наявності уявлень про майбутній стан соціуму чи світу, не завжди пов'язаних із особистими стратегіями, що корелює із довгим горизонтом прогнозування. При цьому можлива ситуація, коли у респондента високо виражена загальна орієнтація на майбутнє (за шкалою ZTPІ), але з внутрішнім розривом між прогнозуванням і плануванням. Такий стан може бути пов'язаний із зовнішніми соціальними

обставинами (наприклад, війна, економічна криза) або з особистісними особливостями (наприклад, тривожність, песимізм).

Все це дає підстави говорити про те, що біографічний горизонт, який охоплює всю тривалість життя особистості, є скоріше винятком, ніж правилом у реальних соціально-психологічних установках більшості людей. Це підтверджується також даними практичного застосування класичної каузометрії Головахи-Кроніка. Автори підкреслювали, що реальні каузограми більшості людей обмежуються не всім життєвим шляхом, а переважно періодами до 10-15 років (залежно від віку опитуваного). Каузометричні дослідження їх послідовників також свідчать, що у більшості випадків структура каузограм концентрується на часових відрізках до 10-15 років, а в повному біографічному масштабі простежується лише у випадках спеціально організованої психологічної роботи (наприклад, консультування, тренінги) або у відповідних вікових групах (зокрема, у людей, які перебувають у фазі осмислення життєвого шляху).

З огляду на це, доцільною є адаптація методики каузометрії до дослідження часових горизонтів середнього масштабу – наприклад, у межах поточного десятиліття (5-10 років), що відповідає реальним соціально-психологічним орієнтирам сучасної людини, а інтеграція концепції двоєдності прогнозування та планування з типологією Ф. Зімбардо, дозволяє глибше і структурно точніше описувати часову перспективу особистості, враховуючи її багаторівневу природу, динаміку в умовах сучасних соціальних трансформацій та баланс між особистісною активністю і соціальною детермінацією майбутнього. Схоже ми маємо справу із закономірністю, що біографічний горизонт рідко усвідомлюється повністю і найчастіше – у ситуаціях сильного осмислення життєвого шляху (наприклад, у критичні життєві моменти, кризах або в процесі професійного консультування). Біографічний горизонт у класичній каузометрії виступає скоріше як ідеальна модель повної життєвої перспективи, ніж як регулярна психологічна реальність для більшості людей у повсякденному

житті. Тому для практичних цілей доцільно застосовувати адаптовані модифікації каузометрії або анкети, орієнтовані саме на локальні горизонти 3-5 років як базові, біографічний горизонт, що охоплює всю тривалість життя особистості, є скоріше винятком, ніж правилом у реальних соціально-психологічних установах більшості людей.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Узагальнюючи результати проведеного теоретичного аналізу, можна зробити висновки, що суб'єктивна картина поточного десятиліття є самостійною підструктурою часової перспективи особистості, що поєднує елементи ретроспекції, актуального сприйняття та прогнозування в умовах соціальної невизначеності, війни та глобальних трансформацій. В умовах війни та кризи в українському суспільстві спостерігається різке скорочення горизонтів планування, переважання короткострокових стратегій, що підтверджує актуальність дослідження саме десятирічного масштабу як базового для сучасних українців. У структурі часової перспективи доцільно розрізняти горизонти планування та горизонти прогнозування, які часто є асиметричними. В умовах високої невизначеності прогнозування може охоплювати більший часовий горизонт, ніж планування, що є специфічною формою адаптації.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці й валідації методик для діагностики суб'єктивної картини поточного десятиліття, адаптації каузометрії до проміжних часових горизонтів, емпіричному вивченні типів часової перспективи в різних соціальних групах та застосуванні отриманих результатів у практиці психологічного консультування, психотерапії та соціальної роботи.

Література:

1. Головаха Є. Головаха про настрої українців, можливе перемир'я і вибори: інтерв'ю з Властою Лазур. 02 січня 2025 р. // Радіо Свобода. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/zaluzhnyy-zelenskyu-mobilizatsiya/33259198.html> (дата звернення: 17.07.2025).
 2. Гончарова О. Темпоральні орієнтації українців в умовах війни: минуле, теперішнє та майбутнє крізь призму військової агресії РФ / О. Гончарова // Вісник Львівського університету. Філософсько-політологічні студії. – 2022. – Вип. 43. – С. 9–17.
 3. Дембіцький С., Степаненко В., Злобіна О., Головаха Є., Найдьонова Л. Психологічні стресори військового часу: поширеність та ефекти серед населення України // Соціологія: теорія, методи, маркетинг. – 2024. – № 4. – С. 5–26.
 4. Кононова М. М., Гончарова Н. О., Бурлаков А. О. Сприйняття часу у формуванні часової перспективи особистості // Психологія і соціальна робота у ХХІ столітті: зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. форуму (20–22 листопада 2024 р., м. Полтава). Полтава, 2024. – С. 105–108.
 5. Максим О. В., Рябовол Т. А. Трансформація цінностей та часової перспективи в екстремальних ситуаціях // Innovative development of science, technology and education. Proceedings of the 2nd International scientific and practical conference. Perfect Publishing, 2023. – С. 507–516.
 6. Панько Т. В., Бугакова А. І. Особливості функціональних зв'язків симптомів тривоги та депресії з суб'єктивною картиною життєвого шляху при різних формах невротичної патології // Український вісник психоневрології. – 2018. – Т. 26, вип. 2. – С. 86–89.
 7. Плохих В., Чіпіленко О. Прояви психічного здоров'я в організації часової перспективи вимушено переміщених осіб // Наука і освіта. – 2023. – № 4. – С. 54–62.
 8. Плохих В., Супонева Л. Психологічні захисти в організації часової перспективи студентів в умовах COVID–обмежень // Наука і освіта. – 2021. – № 3. – С. 12–21.
 9. Сеник О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTRI) // Соціальна психологія. – 2012. – № 1/2 (51–52). – С. 153–168.
 10. Українське суспільство в умовах війни. 2022: Колективна монографія / за ред. Є. Головахи, С. Макеева. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. – 410 с.
 11. Українське суспільство в умовах війни. Рік 2023: Колективна монографія / за ред. Є. Головахи, С. Макеева. Київ: Інститут соціології НАН України, 2023. – 343 с.
 12. Українське суспільство в умовах війни. Рік 2024: Колективна монографія / за ред. Є. Головахи, С. Дембіцького. Київ: Інститут соціології НАН України, 2024. – 450 с.
-

13. Шестопалова Л. Ф., Марута О. С. Особливості репрезентації суб'єктивної картини життєвого шляху хворими на невротичні розлади // Український вісник психоневрології. – 2017. – Т. 25, вип. 3. – С. 71–74.
14. Шульга М. Очікування в екстремальних умовах // Українське суспільство в умовах війни. 2022: Колективна монографія. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. – С. 46–55.
15. Ясь О. Темпоральності війни. Сучасна російсько-українська війна на перехрестях історичного часу / за ред. В. Смолія. Київ: Інститут історії України НАН України, 2024. – 178 с.

References:

1. Holovakha, Ye. (2025, January 2). Holovakha pro nastroi ukrainsiv, mozhlyve peremyria i vybory. Radio Svoboda. Retrieved from <https://www.radiosvoboda.org/a/zaluzhnyy-zelensky-mobilizatsiya/33259198.html>
2. Honcharova, O. (2022). Temporalitnyi oriientatsii ukrainsiv v umovakh viiny: mynule, teperishnie ta maibutnie kriz pryzmu viiskovoi ahresii RF. Visnyk Lvivskoho universytetu. Filosofsko-politychni studii, (43), 9–17.
3. Dembitskyi, S., Stepanenko, V., Zlobina, O., Holovakha, Ye., & Naidonova, L. (2024). Psykholohichni stressory viiskovoho chasu: poshyrenist ta efekty sered naselennia Ukrainy. Sotsiologiya: teoriia, metody, marketynh, (4), 5–26.
4. Kononova, M. M., Honcharova, N. O., & Burlakov, A. O. (2024). Spryiniattia chasu u formuvanni chasovoi perspektyvy osobystosti. In Psykholohiia i sotsialna robota u XXI stolitti: zb. nauk. materialiv II Mizhnar. nauk.-prakt. forumu (pp. 105–108). Poltava.
5. Maksym, O. V., & Riabovol, T. A. (2023). Transformatsiia tsinnosti ta chasovoi perspektyvy v ekstremalnykh sytuatsiiakh. In Innovative development of science, technology and education. Proceedings of the 2nd International scientific and practical conference (pp. 507–516). Perfect Publishing.
6. Panko, T. V., & Buhakova, A. I. (2018). Osoblyvosti funktsionalnykh zviazkiv symptomiv tryvohy ta depresii z subiektyvnoiu kartynoiu zhyttievoho shliakhu pry riznykh formakh nevrotichnoi patolohii. Ukrainnyi visnyk psykonevrologii, 26(2), 86–89.
7. Plokhikh, V., & Chipilenko, O. (2023). Proiavy psykichnoho zdorovia v orhanizatsii chasovoi perspektyvy vymusheno peremishchenykh osib. Nauka i osvita, (4), 54–62.
8. Plokhikh, V., & Suponieva, L. (2021). Psykholohichni zakhysty v orhanizatsii chasovoi perspektyvy studentiv v umovakh COVID-obmezen. Nauka i osvita, (3), 12–21.
9. Senyc, O. (2012). Adaptatsiia opytuvalnyka chasovoi perspektyvy osobystosti F. Zimbardo (ZTPI). Sotsialna psykholohiia, 1/2(51–52), 153–168.
10. Ukrainske suspilstvo v umovakh viiny. 2022: Kolektyvna monohrafiia / Holovakha, Ye. (Ed.), & Makeiev, S. (Ed.). (2022). Kyiv: Instytut sotsiolohii NAN Ukrainy.

11. Ukrainske suspilstvo v umovakh viiny. Rik 2023: Kolektyvna monohrafiia / Holovakha, Ye. (Ed.), & Makeiev, S. (Ed.). (2023). Kyiv: Instytut sotsiologhii NAN Ukrainy.
12. Ukrainske suspilstvo v umovakh viiny. Rik 2024: Kolektyvna monohrafiia / Holovakha, Ye. (Ed.), & Dembitskyi, S. (Ed.). (2024). Kyiv: Instytut sotsiologhii NAN Ukrainy.
13. Shestopalova, L. F., & Maruta, O. S. (2017). Osoblyvosti reprezentatsii subiektyvnoi kartyny zhyttievoho shliakhu khvorymy na nevrotychni rozlady. *Ukrainskyi visnyk psykonevrologii*, 25(3), 71–74.
14. Shulha, M. (2022). Ochikuvannia v ekstremalnykh umovakh. In *Ukrainske suspilstvo v umovakh viiny. 2022: Kolektyvna monohrafiia* (pp. 46–55). Kyiv: Instytut sotsiologhii NAN Ukrainy.
15. Yas, O. (2024). Temporalnosti viiny. Suchasna rosiisko-ukrainska viina na perekhrestyakh istorychnoho chasu / Smolii, V. (Ed.). Kyiv: Instytut istorii Ukrainy NAN Ukrainy.