

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЧАСОВИХ ПЕРСПЕКТИВ І БАЗИСНИХ ПЕРЕКОНАНЬ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ

### CORRELATION BETWEEN THE TIME PERSPECTIVES AND THE WORLD ASSUMPTIONS OF THE PERSONALITY IN THE CONTEXT OF FORCED MIGRATION

У статті розглядаються особливості сприймання складників психологічного часу внутрішньо перемішеними особами, часові перспективи та їх взаємозв'язок із базовими переконаннями особистості. Викладаються теоретичні основи дослідження: характеризується вплив вимушеного переселення на різні часові періоди, окреслені результати вивчення балансу часових перспектив і відхилення від нього в мігрантів та осіб, які мають досвід психологічної травматизації, оскільки остання є розповсюдженою наслідком переселення спричиненого воєнними подіями. Також окреслені теоретичні положення з базисних переконань особистості, їх змін після пережитих негативних життєвих подій. Представлений аналіз результатів проведеного автором пілотажного дослідження часових перспектив внутрішньо переміщених осіб і взаємозв'язку часових перспектив з базовими переконаннями особистості. У дослідженні використовуються методи: опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо й опитувальник «Шкала базисних переконань» Р. Янов-Булман. Особлива увага приділяється майбутньому внутрішньо переміщених осіб як часовому періоду, якому властивий найбільший адаптаційний потенціал. Виявлено відмінності в балансі часових перспектив внутрішньо переміщених осіб і місцевих мешканців, зокрема визначено, що в перших більш високі показники негативного минулого та фаталістичного теперішнього. Також виявлені прямі та зворотні взаємозв'язки негативного минулого, позитивного минулого, майбутнього й фаталістичного теперішнього зі шкалами базисних переконань особистості. Зазначено, що переконання щодо цінності власного «Я» та ступеня везіння мають зворотні кореляції з більш вираженими у внутрішньо переміщених осіб негативним минулим і фаталістичним теперішнім. Окрім цього, спостерігається зворотна кореляція між негативним минулим і доброзичливістю людей і пряма кореляція між фаталістичним теперішнім і переконаннями щодо впливу випадковості на перебіг подій. Наявність зазначених взаємозв'язків може позначатися на будіванні внутрішньо переміщеними особами власного майбутнього.

**Ключові слова:** внутрішньо переміщені особи, психологічний час, особистісне майбутнє, вимушене переселення, вимушена внутрішня міграція, конструювання особистісного майбутнього, базові переконання, часові перспективи.

The article deals with the peculiarities of the perception of the psychological time's components by internally displaced persons, time perspectives and their relationship with the individual's basic beliefs. Theoretical bases of the research are presented: the influence of forced resettlement on different time periods is characterized; the results of studying the balanced time perspective and deviations from it among migrants and persons with experience of psychological trauma are outlined. In addition, the theoretical studies on the basic beliefs of the individual, their changes after experienced negative life events are indicated. The analysis of the pilot study's results conducted by the author on the time perspectives of internally displaced persons and the relationship of time perspectives with the basic beliefs of the individual is presented. The following methods are used in the study: the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI) and the Janoff-Bulman World Assumption Scale. Particular attention is paid to the future of internally displaced persons as a time period with the greatest adaptation capacity. Differences in the time perspectives' balance of and local residents were revealed, in particular, it was defined that the former have higher rates of negative past and fatalistic present. Also direct and inverse relationships between the negative past, the positive past, the future and a direct correlation between the fatalistic present and the belief in the role of chance in the course of events. The existence of mentioned relationships may affect the internally displaced person's own future.

**Key words:** internally displaced persons, psychological time, personal future, forced resettlement, forced internal migration, construction of personal future, basic beliefs, time perspectives.

УДК 159.923-054.7  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.32.11>

#### Діброва В.А.

аспірант лабораторії соціальної психології особистості  
Інститут соціальної та політичної психології  
Національної академії педагогічних наук України

**Вступ.** Актуальність досліджень психологічних проблем внутрішньо переміщених осіб зумовлена великим обсягом вимушеної внутрішньої міграції в Україні, спричиненої анексією Російською Федерацією АР Крим і військовим конфліктом та окупацією окремих районів Донецької та Луганської областей. Травматичні події до й під час переселення, раптове руйнування звичного плину життя,

труднощі адаптації до нових умов повсякденного буття ускладнюються довготривалістю й незавершеністю конфлікту. Зазначені причини привертають увагу до психологічного часу ВПО та окремих його складників: минулого, теперішнього та майбутнього.

Минуле ВПО набуває невизначеного емоційного забарвлення, оскільки спогади про нього містять, з одного боку, приємні згадки

про звичне життя в рідних містах, а з іншого – глибокі травмівні переживання, які, урахувавши їх інтенсивність і вплив на подальші життєві події, привертають до себе більше уваги й накладають певний відбиток на загальний психологічний стан ВПО. Теперішнє, яке складається з пристосування до нових обставин у всіх сферах життя й часто порівнюється зі знайомим до переселення повсякденням, зазвичай оцінюється залежно від успіхів окремої особистості на місці переселення. Майбутнє ж характеризується невизначеністю, яка тільки посилюється очікуванням звільнення окупованих територій. Проте саме майбутнє може містити найбільший адаптаційний потенціал, якщо властиві цьому часовому періоду оптимізм і віра в краще життя знайдуть активне підкріплення в його конструюванні та діях, що сприятимуть здійсненню запланованого.

Розглядаючи активність особистості в авторському творенні власного буття, Т.М. Титаренко підкреслює, що структурування майбутнього залежить від структурованості й асимільованості минулого та теперішнього від усвідомлення того, що саме в минулому вплинуло на вже розгорнуте сьогоднішнє [6, с. 49].

Отже, особливого значення набувають три часові періоди, їх баланс і взаємозв'язок. Теорію, яка всебічно розглядає баланс часових періодів, з урахуванням їх багатимірності, під якою розуміється поєднання в структурі психологічного часу минулого, теперішнього та майбутнього, та афективного забарвлення (наприклад, негативне й позитивне минуле), є теорія часових перспектив Ф. Зімбардо [14, с. 235]. Згідно із цією теорією, виокремлено шість часових перспектив, а саме: негативне минуле, позитивне минуле, фаталістичне теперішнє, гедоністичне теперішнє, майбутнє та трансцендентне майбутнє [2, с. 59]. Варто зазначити, що адаптована версія методики «Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо» [5], яка використовується в дослідженні, містить лише п'ять шкал часових перспектив, оскільки з неї виключена шкала трансцендентного майбутнього.

Дослідження Н.В. Володарської, яке проведене за допомогою методики Ф. Зімбардо, визначає значущі показники впливу життєвих цілей на фактор сприйняття особливостей життя залежно від його часу так. Фактор негативного минулого визначає рівень несприйняття власного минулого, яке викликає неприємні почуття болі та розчарування. Фактор позитивного минулого сприяє подальшому формуванню життєвого досвіду на базі власного минулого, розвитку особистості та її психологічному благополуччю. Фактор гедоністичного теперішнього життя вказує на бачення теперішнього відірваним від мину-

лого й майбутнього, роблячи єдиною ціллю особистості насолоду. Фактор фаталістичного теперішнього відображає бачення життя не залежним від волі людини, а підпорядкованим фатуму. Фактор орієнтації на майбутнє виявляє наявність в особистості цілей і планів на майбутнє [1, с. 55–56].

Збалансована часова перспектива описує рівень зосередженості особистості на минулому, теперішньому та майбутньому, який сприяє добробуту й оптимальному перебігу життя. Дослідження відхилення від збалансованої часової перспективи показали, що вищому добробуту сприяють вищий рівень показників позитивного минулого та майбутнього, тоді як високі показники негативного майбутнього й фаталістичного теперішнього негативно позначаються на добробуті [8, с. 164]. Також доведено, що збалансована часова перспектива з переважанням позитивного минулого та майбутнього викликає в особистості більше почуття вдячності за те, що в неї було, є та буде, що збільшує рівень задоволеності життям [13, с. 123].

Дослідження зв'язку психологічних проблем мігрантів і біженців з наявними в них часовими перспективами свідчать про негативний вплив переважання минулого, пов'язуючи з ним складнощі, які виникають при адаптації до життя на новому місці [10, с. 19], і проявлення симптомів ПТСР [11, с. 9]. Також у зазначених дослідженнях підкреслюється позитивний вплив збалансованої часової перспективи та високих показників майбутнього на успішність перебігу адаптаційного процесу.

Наведені результати досліджень привертають увагу до вивчення майбутнього внутрішнє переміщених осіб як часової перспективи, що сприяє психологічному благополуччю та полегшенню адаптації. Проте, урахувавши досвід раптових негативних змін, які кардинально вплинули на життя ВПО в минулому, можна припустити наявність у них певних негативних переконань, що будуть формувати їхнє ставлення до майбутнього та здатність до його конструювання.

Оскільки переконання, що виникли внаслідок адаптації до середовища в минулому, можуть перешкоджати засвоєнню нової системи переконань, необхідної під час зміни середовища [4, с. 447], можна припустити, що переконання, які сформувалися у ВПО через травмівні події та вимушене переселення, впливають на їхнє теперішнє життя, заважаючи прийняти умови нової дійсності й уповільнюючи конструювання майбутнього згідно цих нових умов.

Результати вивчення психологічних наслідків травмівних подій свідчать про те, що люди зазвичай діють на основі незмінних беззаперечних переконань про себе та навколишній

світ. Р. Янов-Бульман виокремлює такі три категорії базисних переконань: доброзичливість світу, усвідомленість світу й самоцінність. Категорія доброзичливість світу позначає те, якою мірою позитивно або негативно особистість оцінює навколишній світ та оточуючих людей. Усвідомленість світу відтворює здатність особистості оцінювати причинно-наслідкові зв'язки в результатах подій, які зазвичай відповідають трьом принципам: справедливості, контрольованості й випадковості. До категорії самоцінності входять переконання щодо самооцінки, здатності до самоконтролю та рівня власного везіння [9, с. 118–120].

Зазначається, що переживання негативних життєвих подій може накладати відбиток на адаптацію шляхом погіршення базисних переконань. Більше того, через зміни переконань щодо світу й оточуючих змінюється соціальна поведінка – зростає кількість контактів і знижується сприйняття соціальної підтримки [12, с. 28]. І навпаки, якщо після переживання травматичних подій було збережено позитивні переконання щодо світу, це сприяє посттравматичному зростанню та знижує вірогідність розвитку ПТСР [7, с. 353].

Аналіз теоретичної літератури показав необхідність дослідження таких питань:

1. Які часові перспективи більш проявлені в структурі психологічного часу ВПО? Чи відрізняються вони від тих, що більш проявлені у місцевих мешканців?

2. Чи існує взаємозв'язок між часовими перспективами й базовими переконаннями особистості?

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для відповіді на поставлені питання нами проведено пілотажне дослідження, у якому взяли участь 42 особи. Основну вибірку дослідження становили 22 внутрішньо переміщені особи з Донецької та Луганської областей та АР Крим, із яких 17 жінок і 5 чоловіків. Офіційний статус ВПО був підтверджений ствердними відповідями на питання про наявність довідки про взяття на облік внутрішньо переміщеної особи й указаними в демографічному блоці анкети місцями проживання на території України після переїзду. Контрольна вибірка була сформована з людей, які постійно проживають на одному місці та не мають досвіду

вимушеного переселення, у кількості 20 осіб, із яких 16 жінок і 4 чоловіків.

Для проведення дослідження обрані такі методики:

1) анкета для встановлення соціально-демографічних особливостей респондентів;

2) опитувальник «Шкала базисних переконань» Р. Янов-Бульман в адаптації О. Кравцової [3];

3) опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо [5].

Аналіз даних здійснений за допомогою методів описової статистики через порівняно невеликий обсяг вибірки, застосовані непараметричний U-критерій Манна-Уїтні й непараметричний метод рангової кореляції Спірмена.

На першому етапі проведено аналіз проявлених у відповідях респондентів часових перспектив і порівняння їх вираженості в основній і контрольній вибірках. Для виявлення переважаних часових перспектив був застосований опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо, який складається з 56 тверджень, згоду або незгоду з наведеними твердженнями респондентам пропонується виразити згідно з 5-бальною шкалою Лайкерта. Під час інтерпретації результатів за цією методикою використовуються п'ять шкал, які відповідають п'ятьом часовим перспективам за Ф. Зімбардо.

За U-критерієм Манна-Уїтні ( $p \leq 0,05$ ) ми отримали такі статистично значущі відмінності: за шкалою «Негативне минуле» вищим є показник у субвибірці респондентів, які мають статус ВПО; за шкалою «Фаталістичне теперішнє» більш високим є також показник основної вибірки.

Завданням наступного етапу дослідження було встановити взаємозв'язок між наявними в особистості часовими перспективами та базовими переконаннями, які визначені за «Шкалою базисних переконань» Р. Янов-Бульман. Зазначена методика складається з 8 шкал, на основі яких вираховуються значення трьох факторів. Кожна шкала включає 4 пункти, відповіді на які формуються за шестибальною шкалою: (1) повністю не згоден; (2) не згоден; (3) скоріш не згоден; (4) скоріш згоден; (5) згоден; (6) повністю згоден. Деякі пункти мають обернену спрямованість. Шкали методики розподілені на фактори так. Фактор загаль-

Таблиця 1

**Середні значення показників за методикою Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо**

Вибірка	Шкали методики				
	Негативне минуле	Гедоністичне теперішнє	Майбутнє	Позитивне минуле	Фаталістичне теперішнє
ВПО	2,92	3,05	3,84	3,46	2,79
Місцеві мешканці	2,56	2,90	3,92	3,24	2,24

ного ставлення до доброзичливості навколишнього світу представлений шкалами «доброта навколишнього світу» (А) й «доброзичливість людей» (В). Фактор загального ставлення до усвідомленості світу, який об'єднує шкали «справедливість світу» (С), «контрольованість світу» (D) та «випадковість як принцип розподілу життєвих подій» (Е). Фактор переконань щодо власної цінності, здатності керувати подіями й везіння включає шкали «цінність власного «Я»» (F), «ступінь самоконтролю» (G) та «ступінь удачі чи везіння» (H).

Аналіз взаємозв'язку часових перспектив і базисних переконань був проведений за допомогою метода коефіцієнту рангової кореляції Спірмена.

Кореляційний аналіз показав відсутність статистично значущих взаємозв'язків між усіма часовими перспективами та базисними переконаннями, які представлені шкалами «доброта навколишнього світу», «контрольованість світу» і «ступінь самоконтролю». Також відсутні статистично значущі кореляції між гедоністичним теперішнім і всіма базисними переконаннями.

Негативне минуле має виражену зворотну кореляцію з шкалою «цінність власного «Я»» ( $p \leq 0,001$ ). Наявні також зворотні кореляції між негативним минулим і шкалою «доброзичливість людей» ( $p \leq 0,05$ ) – слабкий зв'язок, і шкалою «ступінь удачі чи везіння» ( $p \leq 0,05$ ) – помірний зв'язок. Ураховуючи негативний характер наявних зв'язків, можна зробити висновок, що негативне минуле особистості накладає значний відбиток на її почуття власної цінності, ставлення до себе. Разом із тим брак віри у власну цінність, невпевненість у тому, чи вона гідна кращого життя, стимулює повертатися до травмивних подій минулого. Такі події стають тим, що визначає теперішнє та майбутнє. Таким чином, для конструювання майбутнього особистості значний прояв негативного минулого в балансі часових перспектив може нести негативні наслідки, які будуть проявлятися в зниженні домагань і меншій масштабності цілей.

Також наявні статистично значущі ( $p \leq 0,05$ ) слабкі та помірні кореляції між майбутнім і шкалами базисних переконань «справедливість світу», «випадковість як принцип розподілу життєвих подій» і «ступінь удачі чи везіння». Якщо розглядати загальне змістове наповнення наведених шкал, то можна говорити про ймовірність здійснення запланованого майбутнього. Тобто майбутнє за своєю сутністю є тим, що тільки може статися, тим що нині існує лише в уяві особистості. Конструюючи власне майбутнє, особистість, з одного боку, спирається на те, чого вона хоче досягти, на наявні ресурси та на зусилля, які прикладає до досягнення бажаного. З іншого боку, наведені взаємозв'язки свідчать про те, що спрямована на майбутнє особистість у здійсненні запланованого певною мірою розраховує на те, що світ справедливий, тож зусилля не будуть марними, і вважає, що певну роль у реалізації задуманого відіграють везіння та випадковість. І навпаки, у балансі часових перспектив зневіреної в загальній справедливості світу та власній удачливості особистості майбутнє буде менш вираженим.

Позитивне минуле має статистично значущий ( $p \leq 0,001$ ) помірний зворотній взаємозв'язок зі шкалою «ступінь удачі чи везіння». Це свідчить про те, що для особистості, яка позитивно ставиться до спогадів про власне минуле, властиве невисоко оцінювати вплив везіння на перебіг подій, пов'язуючи власні досягнення та невдачі з результатами прикладених зусиль.

Між фаталістичним теперішнім і шкалами «цінність власного «Я»» та «ступінь удачі чи везіння» отримані помірні негативні кореляції на високому рівні статистичної значущості ( $p \leq 0,001$ ). Також спостерігається взаємозв'язок фаталістичного теперішнього з шкалою «випадковість як принцип розподілу життєвих подій» ( $p \leq 0,05$ ). Отримані результати пояснюються змістом фаталістичного теперішнього, який передбачає підпорядкованість події примхам долі, випадковостям, впливу

Таблиця 2

**Взаємозв'язок часових перспектив і базисних переконань особистості**

Часові перспективи	Базисні переконання							
	А	В	С	D	Е	F	G	H
Негативне минуле	-0,16	-0,30*	-0,03	-0,07	0,30	-0,55**	-0,03	-0,37*
Гедоністичне теперішнє	0,14	0,15	0,06	-0,04	0,17	-0,23	0,02	0,14
Майбутнє	0,26	0,05	0,36*	0,1	-0,32*	0,17	0,27	0,30*
Позитивне минуле	-0,1	-0,09	-0,23	-0,16	-0,11	-0,08	-0,08	-0,40**
Фаталістичне теперішнє	-0,17	-0,07	-0,21	0,03	0,37*	-0,50**	-0,27	-0,47**

Примітка: \* – кореляція достовірна при  $p \leq 0,05$ ; \*\* – кореляція достовірна при  $p \leq 0,001$ .

надзвичайних сил. Позитивні переконання про власну цінність та удачливість знижують вплив фаталістичного теперішнього на особистість, тоді як особистість, в уявленні про теперішнє якої домінує фаталістичність, менше вірить у власні сили й таланти. У свою чергу, якщо в особистості переважає орієнтація на фаталістичне теперішнє та актуалізована переконаність у тому, що все в житті є результатом випадковості, вони взаємообумовлюються й органічно доповнюють її картину світу. Розглядаючи вплив фаталістичного теперішнього на подальше життя особистості, а саме на конструювання нею власного майбутнього можна дійти висновку, що розглянуті взаємозв'язки знижують активний власний внесок особистості в будівництво майбутнього через переконання щодо власної неспроможності вплинути на розвиток прийдешніх подій.

Окремо варто зазначити наявність взаємозв'язку часових перспектив не тільки з окремими шкалами методики «Шкала базисних переконань» Р. Янов-Бульман, а також і з факторами, у які ці шкали об'єднані. Статистично значущі взаємозв'язки виявлені лише з фактором, який пов'язаний із переконаннями стосовно власної цінності, здатності керувати подіями та везіння, до якого належать шкали «цінність власного «Я»», «ступінь самоконтролю» та «ступінь удачі чи везіння». Так, на високому рівні статистичної значущості ( $p \leq 0,001$ ) наявні значні зворотні кореляції зазначеного фактору з негативним минулим ( $r=-0,50$ ) і фаталістичним теперішнім ( $r=-0,60$ ). На меншому статистично значущому рівні ( $p \leq 0,05$ ) наявний слабкий взаємозв'язок ( $r=0,33$ ) з майбутнім і зворотній слабкий взаємозв'язок ( $r=-0,31$ ) з позитивним минулим. Отримані результати дають можливість зробити висновок, що найбільші взаємозв'язки та взаємовпливи часових перспектив і переконань особистості стосуються саме бачення власної цінності та здатності контролювати себе, а також ставлення до рівня свого везіння. Відповідно більшість існуючих взаємовпливів стосується безпосередньо особистості, її бачення себе, своїх можливостей і навіть везіння, яке зазвичай розглядають як зовнішній фактор. Разом із тим наявні зв'язки часових перспектив із переконаннями, які більше асоціюються з такими зовнішніми умовами як ставлення інших людей, бачення світу загалом, мають менш системний характер.

Інтерпретація результатів свідчить, що в балансі часових перспектив ВПО негативне минуле та фаталістичне теперішнє є більш вираженими, ніж у місцевих мешканців. Така відмінність пояснюється попереднім негативним досвідом ВПО, який містить як пов'язані з військовим конфліктом і вимушеним переселенням травматичні події, так і марність

прикладених зусиль і витрачених на побудову власного життя ресурсів, обумовлену суто зовнішніми неочікуваними обставинами, що наводить особистість на думки про роль фатуму та випадковості в перебігу життя. Обидві часові перспективи можуть накладати негативний відбиток на подальше конструювання майбутнього, знижуючи активність особистості в побудові власного життя.

Ураховуючи зворотні кореляції негативного минулого та фаталістичного теперішнього з переконаннями щодо цінності власного «Я» та ступенем везіння, варто зазначити, що такі переконання знижують віру особистості у власні сили й гідність, що також буде накладати відбиток на бачення нею свого подальшого життя та успіхи в реалізації запланованого. Окрім цього, зворотна кореляція між негативним минулим і доброзичливістю людей, що знижує схильність особистості звертатися по допомогу до інших. Наявна пряма кореляція між фаталістичним теперішнім і переконаннями щодо впливу випадковості на перебіг подій свідчить про те, що особистість може в подальшому уникати будівництва власного майбутнього, оскільки віра у випадковість подій позбавляє людину авторської позиції щодо життя, передаючи цю функцію долі. Тож при розробці засобів оптимізації стратегій конструювання особистісного майбутнього ВПО окрему увагу варто спрямовувати саме на зазначені переконання.

**Висновки з проведеного дослідження.** Отже, на основі викладеного можемо резюмувати таке:

1. ВПО мають вищі показники за шкалами «Негативне минуле» й «Фаталістичне теперішнє», ніж респонденти, які не мають досвіду вимушеного переселення за результатами аналізу часової перспективи Ф. Зімбардо. Ступінь прояву зазначених часових перспектив у структурі психологічного часу ВПО свідчить, що психологічна травматизація, спричинена воєнними подіями та раптовим вимушеним переїздом, досі впливає на картину світу ВПО. Оскільки часові перспективи не відтворюють хронологічні часові періоди, а позначають, на якому періоді нині сконцентрована увага особистості, отримані дані свідчать про вплив негативного минулого й віри у фатум на теперішнє життя ВПО та їхню здатність до конструювання власного майбутнього.

2. У пілотажному дослідженні виявлено наявність взаємозв'язків між часовими перспективами й базисними переконаннями особистості. Взаємозв'язок деструктивних орієнтацій на негативне минуле та фаталістичне теперішнє з негативними базисними переконаннями щодо власної цінності й везіння, доброзичливості оточуючих, ролі випадковості в розподілі подій погіршує адаптацію

особистості до умов життя. Більш оптимальні орієнтації на позитивне минуле та майбутнє у взаємозв'язку з переконаннями щодо справедливості світу, випадковості подій і ролі власного везіння підсилюють адаптаційний потенціал особистості.

3. Отримані результати набувають особливого значення в контексті дослідження проблеми конструювання особистісного майбутнього ВПО, оскільки свідчать про необхідність урахування наявних у ВПО часових перспектив і базисних переконань при розробці засобів оптимізації стратегій конструювання майбутнього.

Перспективи подальшого дослідження передбачають дослідження особистісного майбутнього ВПО, виокремлення стратегій, які використовуються для його конструювання, і розробку засобів оптимізації цих стратегій.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Володарська Н.Д. Стратегії реалізації життєвих перспектив особистості як чинники психологічного благополуччя. *Габітус*. 2021. № 27. С. 51–58.
2. Зімбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. Санкт-Петербург : Речь, 2010. 352 с.
3. Практикум по психодиагностике и исследованию толерантности личности / под ред. Г.У. Солдатовой, Л.А. Шайгеровой. Москва : МГУ им. М.В. Ломоносова, 2003. 112 с.
4. Рябовол Т.А. Відображення прогнозування майбутнього на різних рівнях організації особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2019. № 19. С. 437–452.
5. Сенік О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTP1). *Соціально психологія*. 2012. № 1/2 (51–52). С. 153–168.
6. Титаренко Т.М. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : монографія / за заг. наук. ред. Т.М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.
7. Greenblatt-Kimron L. World assumptions and post-traumatic growth among older adults: The case of Holocaust survivors. *Stress and Health*. 2021. Vol. 37. № 2. P. 353–363.
8. Jankowski K.S., Zajenkowski M., Stolarski M. What Are the Optimal Levels of Time Perspectives? Deviation from the Balanced Time Perspective-Revisited (DBTP-r). *Psychologica Belgica*. 2020. Vol. 60. № 1. P. 164–183.
9. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: applications of the schema construct. *Social Cognition*. 1989. Vol. 7. № 2. P. 113–136.
10. Marczak M., Sorokowski P., Sobol M. Balanced time perspective as a facilitator of immigrants' psychological adaptation: A study among Ukrainian immigrants in Poland. *Transcultural Psychiatry*. 2020. Vol. 58. № 6. P. 789–803.
11. Papastamatelou J., Unger A., Zachariadis A. Time Perspectives and Proneness to PTSD Among Syrian Refugees in Greece. *Journal of Loss & Trauma*. 2020. Vol. 26. № 4. P. 375–388.
12. Poulin M.J., Silver R.C. When are assumptions shaken? A prospective, longitudinal investigation of negative life events and worldviews in a national sample. *Journal of Research in Personality*. 2019. Vol. 83. P. 1–41
13. Przepiorka A., Sobol-Kwapinska M. People with Positive Time Perspective are More Grateful and Happier: Gratitude Mediates the Relationship Between Time Perspective and Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*. 2021. Vol. 22. P. 113–126.
14. New perspectives on time perspective and temporal focus / A.J. Shipp, Y. Fried, D.M. Rousseau, P.G. Zimbardo. *Special Issue: Time Perspective and Organizational Behavior*. 2020. Vol. 41. № 3. P. 235–243.