

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНЕ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ  
В ЕПОХУ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

**кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

**Юлії ДМИТРУХ**

4 курсу денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

**Науковий керівник**

кандидат психологічних наук

**Лідія ОРИЩИН-БУЖДИГАН**

**Рецензент**

доктор психологічних наук, доцент

**Євген КАРПЕНКО**

***Кваліфікаційна робота допущена до захисту***

«05» травня 2022 р., протокол № 10

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2022

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ЧАСУ ДЛЯ ОСОБИСТОСТІ У СУСПІЛЬСТВІ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ</b> .....	7
1.1. Сприйняття часу та його особливості.....	7
1.2. Часова перспектива та її значення для особистості.....	12
1.3. Особливості розвитку та життя особистості у суспільстві цифрових технологій.....	17
Висновки до першого розділу.....	22
<b>РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ НА МОТИВАЦІЮ ТА САМОЕФЕКТИВНІСТЬ</b> .....	24
2.1. Організаційно методичні основи дослідження сприйняття часової перспективи та мотивації досягнень, самоефективності.....	24
2.2. Процедура проведення дослідження та основні характеристики групи досліджуваних.....	28
2.3. Особливості сприйняття часових континуумів у користувачів віртуального простору.....	30
2.4. Сприйняття самоефективності та мотивації досягнень у користувачів віртуального простору.....	31
2.5. Вивчення взаємозв'язків типів часової перспективи із самоефективністю та мотивацією досягнень.....	33
2.6. Вивчення відмінностей типів часової перспективи у різних демографічних категорій за віком.....	38
2.7. Вивчення відмінностей типів часової перспективи у чоловіків та жінок....	40
Висновки до другого розділу.....	43
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	45
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	48

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** В епоху цифрових технологій сприйняття часу набуває особливості актуальності. Адже технології відкривають для особистості новий, незнаний світ, який приваблює своїми можливостями, різногранною діяльністю, необмеженою рамками кордонів. Цифрові технології та їхній вплив на формування та розвиток особистості стали предметом досліджень вчених багатьох людинознавчих наук на світовому рівні. Психологічне бачення питання сприйняття часу в епоху цифрових технологій відіграє важливу роль для забезпечення ефективної життєдіяльності особистості, як її взаємодії із цифровими технологіями, сприйняття часу, так і наслідків від впровадження технологій у своє життя. Відомо, що відповідно до сучасних темпів розвитку цифрових технологій сталася й зміна у формування психічних складових особистості, тому, що на зміну минулому поколінню, яке володіло лише переглядом телевізора, прийшло нове покоління – мілленіали, згодом набуло розповсюдження різноманітних мобільних телефонів від кнопочкових до айфонів, сьогодні вже розглядають у своїх наукових розробках «цифрову людину», тобто робота, сподіваюся, що незабаром потрібно буде психологічна допомога робото-людині. Бачимо у суспільстві розвиток нових цифрових технологій, а розвиток психологічних пояснень когнітивного аспекту, ще потребує досліджень і пояснень відповідно до сучасних тенденцій. Адже розуміємо, що особистість, яка сприймає світ через віртуальні засоби передачі інформації, задіює абсолютно інші системи сприйняття та обробки отриманої інформації, а також який процес її засвоєння. Зважаючи на актуальність означеного нами обрана тема кваліфікаційної роботи: «Психологічне сприйняття часу в епоху цифрових технологій».

Наукові розвідки у тематиці сприйняття часу як психологічного феномена у епоху цифрових технологій займалися такі вчені, зокрема: М. Бонд, О. Завацкі-Ріхтер та М. Ніколс [1], Н. Барбулес [2], С. Вайнбург та С. МакГрю [3], Р. Гомер, К. Ф. Хью і Т. Сіті [5], Г. Фехнер [6], Ч. Деде [8], Р. Ельшієх, Л. Бутгеріт [10],

С. Закрайсек [11], Кінг Дж. та Саут Дж. [12], Ж. Нюттен [15], Р. Раджа та П. Нагасубрамані [17], Л. Стошич [18], Т. Туа, Н. Д. Герман, Дж. Макнун [19].

**Об'єкт дослідження** – сприйняття часу особистістю як психічний феномен.

**Предмет дослідження** – особливості сприйняття часу в епоху цифрових технологій особистістю в дорослому віці.

**Мета дослідження** – дослідити психологічні особливості сприйняття часу в епоху цифрових технологій, емпірично визначити кореляційні взаємозв'язки типів часової перспективи з самоефективністю та мотивацією досягнень особистості в дорослому віці.

**Відповідно до об'єкта, предмета та мети, поставлено такі завдання у кваліфікаційній роботі:**

1. Розкрити сприйняття часу та його особливості.
2. Охарактеризувати часову перспективу та її значення для особистості дорослого віку.
3. Виокремити особливості розвитку та життя особистості у суспільстві цифрових технологій.
4. Емпірично визначити кореляційні взаємозв'язки типів часової перспективи з самоефективністю та мотивацією досягнень особистості в дорослому віці.

**Гіпотеза** – припустимо, що у досліджуваних, користувачів віртуального простору, котрий є відповідником та наслідком розвитку цифрових технологій переважатимуть оцінки гедоністичного ставлення до сьогодення та орієнтація на майбутнє.

**Теоретико-методологічна основа дослідження** – ґрунтувалася на теоретичний наукових розвідках таких вчених: С. Гавіфекр, В. Росді [4], Д. Гуч, А. Васалоу, Л. Бентон та Р. Халед [7], Х. Дундар, М. Акчаір [9], Л. М. Кондратенко, Л. М. Манилова [13], Кузьо Л. І. [14], Ф. Зімбардо [36], [37], [38], [39], [40].

**Методи та методики дослідження:** теоретичні – це аналіз літератури з психології з питань сприйняття часу та його особливостей, виокремлення та систематизація визначеної літератури, описання часової перспективи та її значення за теорією Ф. Зімбардо; емпіричні – використано такі методики: шкала оцінки в досягненнях авторства: Ю. М. Орлова, В. І. Шкуркіна і Л. П. Орлова; опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPI); тест визначення самоефективності Маддукса і Шеера (переклад і модифікація Л. Бояринцева під керівництвом Р. Л. Кричевського).

**Новизна** кваліфікаційної роботи полягає в авторському представленні завершеної спроби цілісного дослідження питання психологічного сприйняття часу в епоху цифрових технологій особистістю дорослого віку. Розкрито сприйняття часу та виокремлено його особливості, охарактеризовано часову перспективу та визначено її важливість для особистості дорослого віку, виокремлено особливості розвитку та життя особистості в суспільстві цифрових технологій, емпірично визначено кореляційні взаємозв'язки типів часової перспективи з самоефективністю та мотивацією досягнень особистості в дорослому віці.

**Теоретична і практична значущість** представленої кваліфікаційної роботи полягає у використанні зібраного цілісного дослідження з питання сприйняття часу в епоху цифрових технологій особистістю дорослого віку усіх фахівців професії типу «людина-людина» для застосування у своїй практичній діяльності, а результати емпіричного дослідження можуть бути використані при порівнянні аналогічних досліджень у галузі психології. Також представлений матеріал можна використати при читанні лекцій та семінарсько-практичних занять з означеної тематики.

**Надійність і вірогідність дослідження** – підтверджена теоретичними та методологічними постулатами й визначеними сталими характеристиками базових понять дослідження, а також ґрунтовним теоретичним питанням аналізом сприйняття часу в епоху цифрових технологій, і ґрунтового емпіричного дослідження та підтвердження гіпотези дослідження, яке проведено за

допомогою таких методик: шкали оцінки в досягненнях авторства: Ю. М. Орлова, В. І. Шкуркіна і Л. П. Орлова; опитувальника часової перспективи Ф. Зімбардо (ЗТPI); тесту визначення самоефективності Маддукса і Шеєра (переклад і модифікація Л. Бояринцева під керівництвом Р. Л. Кричевського).

**Структура роботи** – кваліфікаційна робота складається із двох розділів, висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел, який налічує 40 позицій, 14 з яких іноземною мовою. Робота містить 8 рисунків та 6 таблиць. Загальна кількість сторінок – 51.

## РОЗДІЛ 1

### ОСОБЛИВОСТІ ЧАСУ ДЛЯ ОСОБИСТОСТІ У СУСПІЛЬСТВІ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

#### 1.1. Сприйняття часу та його особливості

Час – це те, з чим ми маємо справу щодня, час визначає усі події життєдіяльності особистості, він вимірюється секундами, хвилинами, годинами, днями, роками, століттями тощо. Шукаючи визначення поняття часу, чіткої дефініції не знайшли, попри значну кількість пояснень поняття «часу», висвітливо окремі з них. Так, час, це:

- що вимірюють, показують годинники (відповідно до фізиків Альберта Ейнштейна, Дональда Айві та інших);
- що заважає усьому відбутися одночасно (фізика Джон Уілер та інші);
- лінійний континуум мігтєвостей (філософ Адольф Грюнбаум);
- певний період, протягом якого щось робиться (Медичний словник);
- континуум, якому бракує просторових вимірів (Британська енциклопедія);
- невизначений безперервний прогрес існування особистості та подій у минулому, сьогоденні та у майбутньому (Оксфордський словник);
- визначений, окреслений період, в основі якої є історія, процес або умови за яких відбувалися певні події (Універсальний словник Webster's Collegiate Dictionary);
- безперервний потік часу, при якому події переходять із стану сьогодення у минуле, і остаточно там (у минулому) залишаються з констатацією точного часу та дати події (Світовий словник англійської мови);

- безперервний вимір, який відбивається у подіях впродовж майбутнього року беручи відлік з минулого через сьогодні (Науковий словник);
- чіткий або тривалий період, впродовж якоїсь діяльності чи процесу (словник Merriam-Webster);
- вимір фізичного всесвіту, який упорядковує послідовність подій у даному місці (Енциклопедія науки і техніки Макгроу-Хілла);
- непросторова система, у якій якісь події відбуваються в незворотній послідовності (словник WordSmyth);
- неминучий прогрес у майбутньому з переходом нинішніх подій у минуле (Вікісловник);
- невизначений безперервний прогрес існування та подій у минулому, сьогодні та в цілому (Google).

Вікіпедія надає найбільш ґрунтовне і зрозуміле визначення поняття часу: «... Час – це одне з основних понять фізики і філософії, одна з координат простору-часу вздовж якого протягнуті світові лінії фізичних (матеріальних) тіл...» [24].

Очевидно, що час – це не об'єкт чи речовина, до чого ми можемо торкнутися чи побачити. Але це також не просто вимір, кількість чи поняття. Справді, час має багато аспектів і, здається, представляє різних людей для різних речей. Кілька прикладів деяких різних контекстів, у яких використовується слово час, може свідчити про те, наскільки гнучким, багатофункціональним (і часто невиразним) є це слово: «Час зупинився», «Вибачте, у вас є час», «Це зайняло дуже багато часу», «Підлітковий вік – важкий час», «Це не вперше трапляється», «Пора вечеряти», «У мене зараз немає часу», «Поплескати в такт під музику», «Я добре провів час минулої ночі», «Він завершив змагання в рекордно короткий термін», «У мій час все було інакше», «Він мав би встигнути для такого злочину», «Час – це гроші», «Ще не час...», «Час покаже...» тощо.



Також поняття «час» використовуємо, як прикметник, наприклад: бомба уповільненого часу, тактовий сигнал, і, як дієслово – розрахувати час на гонку, розрахувати подію, розподілити час.

Час вимірюємо у тривимірі окремих елементів: минулого, сьогодення та майбутнього.

Минуле у часовому просторі можливе за розуміння, що це події, які відбулися до певного моменту часу, події, які залишаються постійними та незмінними. До минулого можна отримати доступ через пам'ять, або за історичними даними чи оповідями, розвідками, розкопками тощо. Вивчення минулого, особливо того, що стосується поняття часового виміру, називається історією.

Вживання слова «зараз», це проміжний часовий простір між минулим і майбутнім. Однак, скільки часу включає в себе сьогодення, залежить від контексту і може варіюватися від нескінченно малого або нетривалого моменту до дня і цілої ери, залежно від того, як це поняття використовується.

Майбутнє – це невизначений проміжок часу після теперішнього моменту. Це частина прогнозованої часової лінії, яка необхідна, і може використовуватися як потенціал нескінченної за своєю протяжністю, або як обмежена та кінцева залежність від контексту. У цей час як деякі люди можуть бачити майбутнє, фіксоване і наперед визначене, більше бачить його по суті невідомим (і, можливо, невідомим) і відкритим для багатьох різних можливостей, і перестановок. Вивчення й трактування можливого, ймовірного та бажаного майбутнього та світогляду називають футурологією.

Час розглядається суб'єктивно, через особистісний досвід або певний період, який може розцінюватися по-різному між особами або з позиції різноманітних випадків. Об'єктивним сприймається більш-менш фізичний час, проте, як психологи, наголосимо, що є ще час психологічний. Психологічний час є також суб'єктивним, прикладом слугують фрази, які ми вживаємо: «чого надарма тратити час на розваги», «пожарник спить, а служба йде», «час йшов так повільно, а пройшов так швидко», «час лікує», «час за гроші не купиш» [23].

У галузі психологічної науки дослідження часу, як суб'єктивного досвіду або визначеного певного періоду, взаємозв'язку між прийнятим і вимірним часом стало можливим ще у XIX столітті, завдяки одному із засновників експериментальної психології, німецького фізика, філософа, водночас й засновника психофізики – Теодора Густава Фехнера. Значна кількість вчених та філософів XX століття послуговувалися його науковими трактатами та сміливими поглядами на час. Зігмунд Фрейд також вивчав наукові розвідки Г. Фехнера [6].

Наше сприйняття часу та його особливості полягають у тому, як ми приймаємо час. Хоча психологічна система вважає, що існує неврологічна система, яка керує сприйняттям часу, вона, здається, не пов'язана зі спеціальними сенсорними засобами, а скоріше використовує сильно розподілену систему в мозку (детальніше цією темою займається біопсихологія). Тому прийнято вважати наші основні органи чуття – зір, слух, смак, дотик, нюх, не можуть повною мірою приймати час, тому мозок реконструює ці аспекти.

Нейромедіатори, такі як дофамін і норадреналін (адреналін), невід'ємно задіяні в нашому сприйнятті часу, хоча точний механізм досі не добре зрозумілий. Здається, людський мозок має «внутрішній годинник» (відмінний від біологічного або циркадного годинника), який пов'язаний із певним рівнем фаміну, або, навіть кількома різними годинами, які працюють разом, але незалежно, кожен з яких може диктувати наше сприйняття часу залежно від конкретного контексту [16].

Коли мозок отримує нову інформацію про зовнішній світ, вихідні місця не обов'язково повинні бути встановлені в порядку, необхідному для їх належної обробки. Тому мозок реорганізує інформацію та подає її у зрозумілій формі. У випадку зі знайомою інформацією, для цього процесу потрібен дуже короткий час, але нова інформація потребує більшої обробки, і ця додаткова обробка, як правило, змушує час відчувати себе подовженим. Це одна з причин того, чому дитяче літо, здається, триває вічно, проте час зрілої людини, у якої чітко відпрацьований режим та розпорядок дня, час стрімко «летить». Пояснення

цьому знайдено: чим знайоме завдання, тим менше нової інформації потрібно мозку для обробки, і тим швидше, здається, проходить час.

Сприйняття часу пов'язане із когнітивними процесами, зокрема з увагою. Вимірювання тривалості події – тобто вимірювання часу, оцінка його тривалості – наприклад, з якою швидкістю бігти, щоб піймати м'яч, чи достатньо ще часу, щоб перебігти дорогу на жовтий сигнал світлофора. Знайома подія займає менше часу для її вирішення та розрахування часу, ніж незнайомі події, котрі потрібно вперше вирішувати, тому їм і приділяють більше уваги, і розраховують більше часу на її здійснення. Наприклад, у психологічних тестах, одна і та ж картинка показується знову і знову, час від часу переміщується, то нам здається, що картинка нам відома з'являється частіше, ніж інші, нам невідомі, хоча насправді, картинки з'являються у той самий час. Різниця сприйняття пов'язана із ступенем уваги, яку ми приділяємо знайомим і незнайомим картинкам.

Сприйняття часу та особливості нерозривно пов'язані із пам'яттю. Це наша пам'ять про події, початок і кінець події, яка відбулася, незалежно від часу, ми здатні прокрутити, як кіно, тобто вийняти із підсвідомості у свідомість. Можемо проаналізувати, згадати приємні для нас події і відчувати ейфорійні емоції завдяки нашій пам'яті і поринанню у часовий вимір минулого.

Ми використовуємо час, як серію подій у відповідності, які розділені різною тривалістю. Проте наш досвід не обмежується серією подій, адже особистість переживає безліч подій, і за різний відрізок часу.

Отже, сприйняття часу та його особливості полягають в суб'єктивному розумінні часового простору і на скільки пришвидшено чи уповільнено «йде» час. У людські пам'яті часові тривиміри: минуле, теперішнє і майбутнє можуть існувати лінійно. Людина здатна поринути у спогади і чітко пригадати приємну подію, котра відбулася з нею, і навпаки, якщо подія мала трагічні наслідки, то людська психіка працює на енергозбереження психологічного здоров'я, тому і пригадати людина не може, що з нею сталося, це «стерто» з її пам'яті, вона вже описує, як потрапила в лікарню, або опритомніла, проте не пригадує трагічної ситуації в деталях. Таким чином психіка захищається. Час – це життя.

## 1.2. Часова перспектива та її значення для особистості

Висвітливо наукові розвідки вчених щодо часової перспективи та окреслимо її значення для особистості. Так, Н. Толстих [25], зазначає, що часова перспектива – це вища психічна функція, яка регулює поведінку особистості відповідно до просторово-часового еквіваленту. На кожному віковому періоді психіка збільшує потужності цієї регуляції, адже з віком і набутим досвідом, вдосконалюються механізми, які відповідають за поведінкові патерни, провідну діяльність, культурні та ціннісні орієнтири особистості. Дефініція «часова перспектива» пояснює погляд особистості у свої майбутнє.

Ж. Нюттен у своїх наукових дослідженнях визначає «часову перспективу», як розуміння особистістю не порожнього простору, який існує у перспективі майбутнього, не як поняття часу в абстрактному його трактуванні, про часову перспективу можна згадати, як про змістову наповненість, насиченість і окресленість фарбами подій, на які є мрії та надії особистості.

Ж. Нюттен терміном «часова перспектива», в когнітивно-мотиваційній теорії виокремлює три рівні часу з позиції психологічного контексту:

1) це «часова перспектива», яка має реалістичні нариси, ґрунтовну структуру, певну глибину та протяжність;

2) це зосередженість і налаштованість (позитивного чи негативного характеру) особистості на часову перспективу, яка враховує аспекти минулого, теперішнього і майбутнього;

3) це поведінкові патерни суб'єкта щодо часової орієнтації, спрямованість поведінкових патернів на об'єкти відповідно до часу: минуле, теперішнє, майбутнє [15].

Отже, констатуємо, що часова перспектива складається із різноманітних подій та об'єктів, які мають місце на когнітивному (репрезентаційному) рівні поведінкових патернів особистості.

Далі розкриємо напрацювання та думок вчених щодо фізичного феномену часу та психологічної інтерпретації часової перспективи. Теорія відносності Ейнштейна (1931) хоча й встановила суб'єктивну природу фізичного феномену

часу, значення психологічної інтерпретації розуміли, як відносно явище, яке було джерелом суперечок серед філософів, психологів та фізиків. Час моніторингу може бути основною функцією розвитку людини, яка була життєво важливою в еволюції когнітивного функціонування людини (Suddendorf and Corballis 1997).

Кант (1781/1965) вважав часову перспективу як «вроджену здатність», стверджуючи, що вона насичено забарвлює те, як люди відчують цей світ, згодом екзистенційні філософи та психологи виклали означене поняття вченого про час (Хайдеггер 1927; Гуссерль 1964) [31].

Вільям Джеймс (1950/1890) захищав поняття часу, він вважав, що воно настільки центральне в психології, що присвятив цілий розділ «сприйняттю часу» у *The Principles of Psychology*. Біхівіорист Курт Левін (1942) вважав, що за часом переживання відбиваються на поведінкових патернах особистості. К. Левін вважав, що на поведінку особистості впливає модель життєвого простору, як минулого, так і майбутнього, і водночас поточна поведінка [32].

К. Левін визначав часову перспективу, як «сукупність поглядів індивіда на своє психологічне майбутнє та психологічне минуле, що існують на даний час» [33, с. 75]. Це інтегративний погляд на всі тимчасові рамки в сьогоденні, моменти подібні до східного дзену, які є більш круговими (Орнштейн 1975). Означене суперечить традиційному східному погляду, за яким час тече у постійній лінійній швидкості, ніколи не підлягає відновленню.

Водночас Джозеф Наттін (1964-1985) підтримував левінівський життєвий простір наповнений часом, де «майбутні та минулі події впливають на теперішню поведінку тою мірою, в якій вони фактично присутні, відбувається когнітивний рівень поведінкового функціонування» [33, с. 54].

Пізніші соціальні роздуми щодо когнітивного мислення, представлені у теорії самоефективності Альберта Бандури (1997), який виокремлює тристоронній часовий вплив на поведінкову саморегуляцію переконаннями ефективності, заснованими на минулому досвіді, поточних оцінках і роздумах щодо майбутніх варіантів [28].

Поведінковий геронтолог Лаура Карстенсен та її однодумці (Carstensen et al. 1999), припустили, що сприйняття часу та часова перспектива та її значення для особистості відіграє фундаментальну роль у виборі та досягненні соціальних цілей, що має важливі позитивні наслідки для життєдіяльності особистості: для емоційного стану, пізнання, мотивації тощо [29].

Відтак, дослідження психологічного часу загалом і часової перспективи зокрема, потребує ще наукових розвідок у галузі сучасної психології. Варто зосередити увагу дослідників на спрямуванні переорієнтації зусиль на визнання центральності часової перспективи у міжгалузевих областях психології, а також пропагування цінностей часової перспективи у нових дослідницьких програмах, як незалежну, залежну чи проміжну змінну.

Сучасні уявлення часової перспективи та її значення для особистості глибинно прослідковується у працях та експериментальних даних вченого Ф. Зімбардо. Який глибинно розкрив категорію часової орієнтації та підхід до часової перспективи [38].

Ф. Зімбардо зазначав, що часова перспектива – це основа на якій побудована психологія часу, яка бере свій початок з когнітивних рівнів, процесів, котрі життєдіяльність і отриманий досвід особистості поділяють на трирівневу часову перспективу, це минуле, теперішнє і майбутнє. В означену часову перспективу вчений вмщує цінності, установки, ціннісні орієнтації, переконання, які однозначно пов'язані із часом. Зовнішні фактори, різноманітні ситуації для особистості у часовій перспективі можуть змінюватися в залежності від стабільності особистості у її поглядах та ціннісних орієнтаціях [36].

Ф. Зімбардо виділив п'ять провідних часових орієнтацій:

- 1) негативне минуле;
- 2) позитивне минуле;
- 3) гедоністичне сьогодні;
- 4) фаталістичне сьогодні;
- 5) майбутнє [40].

Означені часові орієнтації позначають поведінкові патерни особистості відповідно до часових періодів життєдіяльності суб'єкта. Якщо особистість має орієнтацію на «негативне минуле», а воно було негативного характеру, то і ставлення до подій минулого буде песимістичним, наповненим негативізму та агресії. Пояснює вчений таку постановку питання, тим, що травматичні події минулого, які мають неприємне забарвлення, які вийшли з підсвідомості у свідомість і отримали реальну реконструкцію.

Наступна часова перспектива – «позитивне минуле», на противагу попередньому, схиляється до позитивних, теплих, насичених яскравими подіями, які викликають еустрес спогадів минулого. Позитивне минуле для особистості має велику вагу і є опорою для мрій та надій, а також позитивним досвідом, який впливає на поведінкові патерни майбутнього і теперішнього, хоча ностальгія за позитивним минулим, знижує перспективні плани майбутнього.

Особистість зорієнтована на «гедоністичне сьогодні» будують свою життєдіяльність орієнтуючись на насолоду від життя, це може бути і життя особистісне і професійне. Їхня спрямованість зосереджена на задоволення: своїх мрій, бажань, прагнень, адикцій тощо. Інша сторона медалі, що особистість уникає усього, що їй трапляється на життєвому шляху, що потребує докладання зусиль, вимагає дотримання норм і правил.

Часова перспектива, яка зорієнтована на «фаталістичне сьогодні» має свої прояви у безпорадності особистості й безнадійності. Особистість переконана, що майбутнє у кожного визначене наперед, а події теперішнього часу потрібно сприймати, як належне і з покорюю. Це люди із заниженою самооцінкою, малоенергійні, які виростили у малозабезпечених, як правило, родин, які свої теперішні вчинки, дії не враховують з позиції майбутнього, тобто, як це впливатиме на майбутнє їхнє життя.

Часова перспектива особистості, яка зорієнтована на «майбутнє», чітко вміють аналізувати помилки минулого, на яких можна повчитися і виправити, або більше їх не допускати. Вони зорієнтовані на успіх, позитивну кар'єру, досягнення, які можна збільшувати і повторювати. Такі люди є оптимістами,

вони ведуть здоровий спосіб життя і зорієнтовані на досягнення нових, перспективних цілей, а відтак і нагород за досягнення у майбутньому.

Таким чином, описані вище часові перспективи можуть існувати самостійно, тобто вони не є взаємовиключними.

Ф. Зімбардо виділяє для особистості часову перспективу, орієнтацію у розумінні вибору суб'єктом в залежності від конкретної життєвої ситуації. З позиції психологічного здоров'я, а також і фізичного означена часова перспектива має найбільш позитивне значення для життєдіяльності особистості у суспільстві [37].

За переконанням Ф. Зімбардо, часова перспектива, яка носить збалансований характер, передбачає низький рівень фаталістичного сьогодення та негативного минулого водночас високу планку гедоністичного сьогодення й майбутнього [36].

Збалансований характер часової перспективи дає можливість особистості аналізувати свої помилки минулого й вчитися на них, наповнюватися енергетично бажаннями у сьогоденні і управляти мріями про успішне майбутнє. Теорія Ф. Зімбардо наводить на роздуми про те, що особистість впродовж своєї життєдіяльності і часових перспектив у просторі має зосередити свою увагу на збалансованості життя і часу.

Підсумовуючи, зазначимо, що здійснивши аналіз і синтез наукової літератури, що у галузі психології не знайшлося одностайного бачення самого поняття «часова перспектива особистості» вчених, а також одностайного підходу до аналізу та вивчення часової перспективи та її значення для особистості. Переконані, що наукові розвідки щодо питання часової перспективи та її значення для особистості варто досліджувати в контексті міждисциплінарного діалогу вчених із використанням різних теоретичних течій та підходів.



### **1.3. Особливості розвитку та життя особистості у суспільстві цифрових технологій**

З розвитком цифрових технологій перед фахівцями у галузі психології постають нові вимоги до «розуміння» феномену розвитку сучасної молоді особистості. Адже віртуальна реальність, яка стала нормою розвитку, формування та зростання підростаючої молоді особистості, супроводжує усі її сфери життєдіяльності. Віртуальний, штучний світ стає буденністю, й чим далі тим більш реальнішим. За допомогою цифрових технологій молодь і навчається, і спілкується, грає в різні ігри, читає, слухає музику, дивиться фільми, замовляє їжу чи інші потрібні їй речі тощо. Цифровий світ видозмінюється надзвичайно стрімко, у відповідно, фахівцям-психологам потрібно гнучко реагувати на такі зміни, тобто переоцінювати закоренілі погляди на пізнання людини та трактування її психотипу тощо. Варто було б задуматися на підготовку фахівців у галузі психології, які б займалися питаннями віртуального світу та життям особистості у віртуальному світі. Це була б цікава спеціальна галузь психології, яка б знаходила пояснення психологічному сприйняттю часу в епоху цифрових технологій, його трактуванню, поведінковим патернам особистості у цьому віртуальному просторі.

Сучасне твердження про те, що мережа Інтернет стала природнім середовищем для зростання, розвитку та життя особистості, сьогодні важко заперечити. Чи це добре чи погано, залежить, з якою метою ми використовуємо Інтернет і, який намір маємо щодо серфінгу сайтами Інтернету.

Висвітлимо історичну довідку. Так, у 1969 році минулого століття у Стенфордському університеті США відбувся історичний момент технологічного характеру – відправили перший електронний лист з однієї з аудиторій університету із назвою «ЛЮ», і, світ змінився, світ увійшов у епоху цифрових технологій.

Розуміємо, що більшість змін, які сталися із цього пам'ятного історичного моменту були б неможливими без постійного конструктивного розвитку Інтернету. Технології сучасного світу змінюють наше життя постійно,

вдосконалюючи свої способи передачі інформації віртуального світу. Проте в Україні ще у 90-х роках минулого століття, технології у кожній квартирі обмежувалися телевізором, стаціонарним телефоном, магнітофоном, відеокамерою тощо. Про персональний комп'ютер на теренах вільної України, у поширеному варіанті, ще не йшла мова. Розуміємо, що вже через 10 років зміни сталися кардинально, а на сучасному етапі майже кожен громадянин України має можливість доступу до інтернет ресурсів.

Структура сім'ї, її релігійні погляди, мораль, професійна діяльність, економічна та геополітична ситуації, проведення вільного часу та інші сфери життя особистості зазнали глибинних змін завдяки доступу людини до віртуального середовища.

Особливого розвитку та значення для життя особистості став період, коли доступ до мережі Інтернет став мобільним і безлімітним. Смартфон із необмеженим доступом до мережі Інтернет, який знаходиться у кожного має потужні можливості, а комп'ютер, який набагато ефективніший, у свій час, відправив людину у космос.

Завдяки мережі Інтернет діти та молодь потрапляють у різногранний світ, який може бути грою, може бути навчанням, а також знайомством з усім невідомим і новими людьми також. Саме через мережу можна розвивати свої захоплення, хобі, інтереси, знайомитися з новими людьми, підтримувати інших, які потребують допомоги, а також розповідати історії про своє життя. Це позитивні сторони мережі Інтернет.

Водночас варто наголосити і про негативні, а це кіберзлочинність, кібербулінг, Інтернет є причиною адикції, джерелом небезпечних стосунків, інструментом, де особистість втрачає багато дорогоцінного часу. Отже, користуючись цифровими технологіями, особистість може відчути рівною мірою і переваги, так і неприємні ситуації і непередбачені наслідки від віртуальних дій у соціальній «павутині».

Цифрові технології сучасності мобільні, швидкі, засновані на алгоритмах і на даних, які ми передаємо у мережу. Вони також мають властивість впливати

на реальне життя особистості, коли вона знаходиться поза мережею Інтернет. Часто означені ефекти, як позитивні, так і негативні, відбуваються швидше і охоплюють більші групи, ніж у реальному світі.

Коли особистість знаходиться на початку «віртуального життя» чи «цифрових технологій», то до кінця не знає, куди цей шлях її приведе. Тому варто визнати, що віртуальна соціальна поведінка, включаючи налагодження стосунків з іншими та формування своєї ідентичності через мережу Інтернет, все ще залишається для особистості загадковою, а механізм участі в мережі часто залишаються незрозумілими та ірраціональними. І, навіть, коли особистість здобуває чи систематизовує знання про означене, то варто пам'ятати, що швидкий розвиток цифрових, нових технологій, зокрема, розробка нових мобільних пристроїв на основі додатків, поставить перед особистістю нові виклики, при цьому й етичні [20; 22].

Розвиток цифрової ери, збільшує присутність особистості в Інтернет-просторі, з однієї сторони, а з іншої – зміцнює нашу віру в те, що найважливішим атрибутом життя в інтернеті є мобільність. Наголосимо, що поступальний розвиток нових технологій змінює уявлення людей про світ і молоде покоління [21].

Українські спеціалісти у галузі цифрових технологій розробили найпотужнішу державну систему «Дія». Це сервіс, де будь який громадянин, у будь якому куточку України, має змогу отримати адміністративні послуги, онлайн-консультації в тому числі й щодо бізнесу, може отримати безкоштовну юридичну допомогу, оплатити комунальні платежі тощо (без черг, зайвих довідок, підписів та чекання), зберігати усі свої документи (паспорт український та закордонний, посвідчення водія, пенсійне посвідчення, свідоцтво про народження дітей тощо). Зауважимо, що Україна перша у світовому просторі щодо цифрової технології, як «Держава у смартфоні».

Сучасний простір працівників оточений технікою, бо без комп'ютера, доступу до Інтернет, без електронної пошти, соціальних мереж, смартфонів та

леп-топів професійне життя б зупинилося. Важливим аспектом у суспільстві цифрових технологій виступає спілкування. Розкриємо більш детальніше.

Сфера комунікації – це віртуальна галузь де цифрові технології здійснили найбільший прорив. Якщо порівняти з минулим, то розуміємо, як важко було комунікувати із людьми з інших держав, та навіть міст однієї держави, бо потрібно було або писати листа чи надсилати телеграму, чи бігти на пошту і замовляти міжнародну розмову. То тепер, одним кліком ми можемо бачити і говорити у реальному часі із людиною з іншого континенту планети, і усе це завдяки сучасним цифровим технологіям. На сучасному етапі комунікація, особливо професійна, надає можливість швидко вирішувати фахові питання завдяки факсам, електронній пошті, відеоконференціям на робочому місці.

Освіта. Розкриємо розвиток та життя особистості у сучасному просторі цифрових технологій на освітньому рівні. Комп'ютеризація та вільний доступ до мережі Інтернет змінили сучасну освіту. У 2019 році, коли розпочалася епідемія COVID-19 майже усі освітні заклади (школи, ліцеї, професійно-технічні заклади, заклади вищої освіти) перейшли на дистанційну форму навчання, з'явилися освітні платформи (human школа, нові знання, єдина школа, moodle, google classroom, Prometheus, ed-era, ilearn, zoom та інші), де учням та здобувачам вищої освіти була можливість для навчання. Сьогодні коли в Україні йде війна, ми, здобувачі вищої освіти, продовжуємо навчання завдяки цифровим технологіям і маємо змогу здавати і тести, практичні завдання, і сесію у дистанційному форматі. Онлайн-освіта водночас надає можливість молодим людям навчатися у будь якому закладі освіти світу, вимога – знання мови та доступ до мережі Інтернет, гаджет і особистісна мотивація до навчання [26; 27; 30].

Здоров'я. У зв'язку із впровадженням цифрових технологій система охорони здоров'я України також зазнала вдосконалення та переформатування. Кожен громадянин має свій особистий кабінет де може записатися, до попередньо обраного сімейного лікаря у смартфоні у зручний час без черги, а також здійснити попередній запис на вакцинацію, а також на донорство крові,

можна застрахувати себе, дітей, замовити ліки онлайн (ще можна замовити ліки на [Tabletki.ua](http://Tabletki.ua)), отримати медичну допомогу онлайн, стати учасником державної програми «Доступні ліки» тощо. Водночас пригадаймо операції щодо пересадки органів, операції на мозку тощо за допомогою високотехнологічних інструментів та медичної техніки, збереження життя передчасно новонародженим (факт, що вижила дитина, яка важила 245 гр.), що навіть 10 років назад ми й не могли припустити. Скільки життів вдалося спасти із розвитком цифрових технологій у галузі медицини.

Цифрові технології вдосконалили та підвищили продуктивність праці, адже за допомогою комп'ютерів (програмного забезпечення щодо комп'ютерного моделювання, тестів та ін.) особистість має змогу розв'язувати складні фахові завдання. Цифрові технології зробили сучасне життя ефективним і максимально продуктивним. Виготовлення усієї харчової продукції, медикаментів, техніки та машин, зброї та інструментів відбувається за допомогою технологічного процесу. Цифрові технології зробили сучасне життя легшим і не таким трудомістким і часозатратним.

Таким чином, з наведених вище прикладів, можемо сказати, що розвиток цифрових технологій змінив сучасне життя покращивши усі галузі. Сподіваємося, що попереду чекає найкраще, що ще здивує нас, а особливо, коли Україна перемаже, і, завдяки сучасним цифровим технологіям та технологічному прогресу почнеться відбудова зруйнованих бойовими діями міст та сіл, заводів та фабрик, освітніх і медичних закладів, мостів та доріг. І, за допомогою цифрових технологій наша держава буде найсучаснішою у світі.

Отже, підсумовуючи інформацію параграфу зазначимо усі переваги цифрових технологій для розвитку та життя особистості. Це, передусім комунікація із близькими та рідними, можливість праці дистанційно та відділено. Це можливість переглянути будь який контент, яким цікавишся, це може бути відео, аудіо, тести, онлайн книги та інші мультимедійні програми чи програмне забезпечення, які полегшують роботу та життєдіяльність у віртуальному просторі. Водночас це доступність до онлайн навчання, соціальних мереж,

банківських ресурсів, збереження своїх даних на хмарних сховищах, надійність та стабільність тощо.

### **Висновки до першого розділу**

У першому розділі розкрито особливості сприйняття часу. Так, час ми розуміємо, як те, з чим ми маємо справу щодня, час визначає усі події життєдіяльності особистості, він вимірюється секундами, хвилинами, годинами, днями, роками, століттями тощо. Час вимірюємо у тривимірні окремих елементів: минулого, сьогодення та майбутнього. Сприйняття часу пов'язане із когнітивними процесами, зокрема з увагою, пам'яттю.

Наголосимо, що часова перспектива складається із різноманітних подій та об'єктів, які мають місце на когнітивному (репрезентаційному) рівні поведінкових патернів особистості. К. Левін [34] визначав часову перспективу, як «сукупність поглядів індивіда на своє психологічне майбутнє та психологічне минуле, що існують на даний час». Це інтегративний погляд на всі тимчасові рамки в сьогоденні, моменти подібні до східного дзену, які є більш круговими (Орнштейн 1975). Означене суперечить традиційному східному погляду, за яким час тече у постійній лінійній швидкості, ніколи не підлягає відновленню.

Ф. Зімбардо зазначав, що часова перспектива – це основа на якій побудована психологія часу, яка бере свій початок з когнітивних рівнів, процесів, котрі життєдіяльність і отриманий досвід особистості поділяють на трирівневу часову перспективу, це минуле, теперішнє і майбутнє.

Теорія Ф. Зімбардо наводить на роздуми про те, що особистість впродовж своєї життєдіяльності і часових перспектив у просторі має зосередити свою увагу на збалансованості життя і часу. Цифровий світ видозмінюється надзвичайно стрімко, у відповідно, фахівцям-психологам потрібно гнучко реагувати на такі зміни, тобто переоцінювати закореніли погляди на пізнання людини та трактування її психотипу тощо.

Варто було б задуматися на підготовку фахівців у галузі психології, які б займалися питаннями віртуального світу та життям особистості у віртуальному

світі. Це була б цікава спеціальна галузь психології, яка б знаходила пояснення психологічному сприйняттю часу в епоху цифрових технологій, його трактуванню, поведінковим патернам особистості у цьому віртуальному просторі.

## РОЗДІЛ 2

### ВПЛИВ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ НА МОТИВАЦІЮ ТА САМОЕФЕКТИВНІСТЬ

#### 2.1. Організаційно методичні основи дослідження сприйняття часової перспективи та мотивації досягнень, самоефективності

При проведенні емпіричного дослідження було використано наступні методики:

**Шкала оцінки потреби в досягненнях авторства: Ю. М. Орлова, В. І. Шкуркіна і Л. П. Орлова**

Мотивація досягнення — прагнення до покращення результатів, незадоволеність досягнутим рівнем знань чи життя, наполегливість у досягненні своїх цілей, прагнення домогтися наміченого та запланованого — є однією з головних властивостей особистості, котра може ефективно модифікувати людське життя.

Тест-опитувальник допоможе виміряти рівень мотивації досягнення. Він містить твердження, які диференціюють людей на дві діаметрально протилежні групи: із високим та низьким рівнями потреби у досягненнях.

Сума балів свідчить про рівень потреби у досягненнях:

- низький — до 10 балів;
- нижче середнього — 11-12;
- середній — 13-14;
- вище середнього — 15-16;
- високий — 17-22.

Необхідність досягнення: Це прагнення досягти успіху, досягти по відношенню до встановленого «стандарту» та прагнути до успіху. Іншими словами, потреба у досягненні – це поведінка, спрямована на конкуренцію зі



стандартом досконалості. МакКлелланд виявив, що люди з високою потребою у досягненні працюють краще, ніж ті, хто має помірну або низьку потребу в досягненні, і зазначив регіональні, національні відмінності в мотивації досягнень.

Необхідність влади полягає в тому, щоб впливати на інших, бажання впливати на інших, прагнення змінити людей та бажання змінити життя. Люди з високою потребою у владі – це люди, які люблять контролювати людей та події. Це призводить до остаточного задоволення людини.

### **Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPI)**

Тест досліджує орієнтацію на минулі негативні, минулі позитивні, сучасно фаталістичні, теперішні-гедоністичні та майбутні перспективи часу незалежно одна від одної.

Тест можна індивідуально або колективно проводити, тому його можна розглядати як інструмент скринінгу, а також діагностику. Він досліджує, як люди проєктують себе в той час, відповідно до їх орієнтації (на минуле, теперішнє та майбутнє) та ставлення (позитивні, негативні, фаталістичні чи гедоністичні). Він використовувався в різних галузях досліджень та застосувань, таких як навчальні досягнення, ризикованість, вживання наркотиків, суб'єктивне самопочуття, якість життя, хвороби, соціальні відносини, вигорання, медикаментозна профілактична поведінка, посттравматичні стресові розлади (ПТСР), клінічні умови, зв'язок зі здоров'ям.

Це опитувальник для самозвіту, який складається з п'яти вимірів, Позитивне Минуле(ПМ), Негативне минуле (НМ), майбутнє (М), Теперішнє Гедоністичне (ТГ) та теперішній час фаталістичний (ТФ). У той час як ПМ характеризується ностальгічною і теплою оцінкою минулого, НМ, як правило, песимістичне і шкодує про минуле. Встановлення цілей та затримка задоволення - це характеристики компонента М. ТГ є пов'язаним з життєвим вибором, що включає негайне задоволення, ризикованість та імпульсивність. Нарешті, ТФ

позначений песимістичними очікуваннями щодо майбутнього та відчуттям відсутності контролю над життєвими подіями.

Методика визначає приналежність до певного типу часової перспективи, їх є п'ять: гедоністичне теперішнє, орієнтація на майбутнє, негативне відношення до минулого, позитивне відношення до минулого та фаталістичне ставлення до теперішнього. Бали підраховуються наступним чином: негативне ставлення до минулого складаються разом результати питань 4, 5, 16, 22, 27, 33, 34, 36, 50 і 54. Отримане число розділяється на 10 (кількість питань). Гедоністичне відношення до сьогодення складаються результати відповідей на запитання 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 55. Отримане число розділіть на 15. Орієнтація на майбутнє складаються результати відповідей до питань 6, 9 (перевернутий), 10, 13, 18, 21, 24 (перевернутий), 30, 40, 43, 45, 51 і 56 (перевернутий), і розділяється отримане число на 13. Позитивне ставлення до минулого поєднуються результати питань 2, 7, 11, 15, 20, 25 (перевернутий), 29, 41 (перевернутий), 49 і розділяється отримане число на 9. Фаталістичне теперішнє результати питань 3, 14, 35, 37, 38, 39, 47, 52 і 53 сумуються. Потім результат розділяється на 9.

### **Тест визначення самоефективності Маддукса і Шеера (переклад і модифікація Л. Бояринцева під керівництвом Р. Л. Кричевського)**

Самоефективність – це все про віру у власні здібності, оскільки вона стосується вирішення різних ситуацій. Самоефективність може зіграти велику роль у житті, впливаючи не тільки на те, як ставитесь до себе, але і на те, наскільки можете бути успішними.

За словами Альберта Бандури, впливового соціального когнітивного психолога, самоефективність визначається як: віра у свої можливості організувати та виконувати напрямки дій, необхідні для управління потенційними ситуаціями.

Самоефективність є гарячою темою серед психологів та освітян, і вона може мати величезний вплив на майже все, від психологічних станів до мотивації до поведінки.

Коли справа доходить до цього, наша віра у власну здатність до успіху відіграє ключову роль у тому, як ми думаємо і як ми себе відчуваємо. Це також допомагає нам встановити своє місце у світі і навіть може визначити, які цілі ми ставимо та як ми досягаємо цих цілей.

Тест на самоефективність — одна з методик дослідження самосвідомості. За результатами тесту визначається рівень суб'єктивної оцінки досліджуваним своїх можливостей у сфері предметної діяльності та у сфері спілкування, які досліджуваний може використати у реальному вимірі часу.

Самоефективність відіграє головну роль у підході до цілей, завдань та викликів.

*Якщо у вас сильна самоефективність, ви:*

- Як правило, розглядаєте складні проблеми як просто інше завдання, яке потрібно освоїти.
- Розвивайте набагато глибший інтерес до діяльності, в якій берете участь.
- Намагайтеся формувати більш сильне почуття прихильності до діяльності та інтересів.
- Насправді можете швидше відновитись, коли мова йде про розчарування та невдачі.

*Якщо у вас низька самоефективність, ви:*

- Можливо, пробуєте уникнути складних завдань.
- Можна вважати, що складні завдання чи ситуації виходять за межі вашого контролю чи можливостей.
- Як правило, частіше зосереджуйтесь на негативних результатах чи особистих невдачах.
- Майте тенденцію швидко втрачати впевненість або втрачати віру в свої особисті здібності.

Потенціал наведеної методики визначається тим, що вона досліджує ті керунки для самокорекції, які забезпечують особі підвищення її самоефективності, ведуть до конструктивних, спрямованих на розвиток перетворень її Я-концепції.

Таким чином, уявлення про самоефективність містять не тільки інформацію про самооцінку особистості, та усі можливості, котрі закладені для самореалізації, також містять імпульс для саморозвитку. Запропонована методика дає можливість налагодити намагання особистості підвищити власний показники діяльності та міжособистісного спілкування.

Визначення суб'єктивних уявлень про особистий потенціал здійснюється за допомогою аналізу відповідей на 23 твердження.

Досліджуваний вказує міру своєї згоди або її відсутність з кожним запропонованим твердженням за допомогою 11-бальної шкали з діапазоном оцінок від -5 на одному векторі (котрий свідчить про абсолютну незгоду) до +5 на іншому (котрий показує абсолютну згоду).

## **2.2. Процедура проведення дослідження та основні характеристики групи досліджуваних**

У психологічному дослідженні використані наступні методики, котрі були детально описані вище: методика опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (адаптований О. Сенік), шкала оцінки потреби в досягненнях, автори якої Ю. М. Орлов, В. І. Шкуркін і Л. П. Орлов та тест визначення самоефективності Маддукса і Шеера (переклад і модифікація Л. Бояринцева під керівництвом Р. Л. Кричевського).

Емпіричне дослідження здійснювалось для визначення кореляційних взаємозв'язків типів часової перспективи з самоефективністю та мотивацією досягнень. Дослідження спрямоване виявити особливості, рівень самоефективності та мотивації залежно від типу часової перспективи, які фактори впливають на часову перспективу, яка часова перспектива переважає залежно від статті та віку, які типи часової перспективи корелюють поміж собою.

Дослідження проводилось в інтернет просторі через веб-ресурс, у дослідженні взяли участь 50 осіб: 16 чоловіків та 34 жінок. Вік жінок від 17 до 40 років, чоловіків від 21 до 34 років. Детальна характеристика досліджуваної групи розміщена у Таблиці 2.1. та Таблиці 2.2.

Таблиця 2.1

### Демографічні показники

		Кількість осіб	Відсоток
Стать (у %)	Чоловіки	16	32,3%
	Жінки	34	68,7%
Вік	до 21 року	26	52%
	від 22 років і старше	24	48%

Таблиця 2.2

### Вікова характеристика користувачів он-лайн простору

Вік	Частота	Відсоток
17,00	4	8%
18,00	1	2%
20,00	5	10%
21,00	16	32%
22,00	3	6%
23,00	2	4%
24,00	4	8%
25,00	7	14%
27,00	3	6%
28,00	1	2%
30,00	1	2%
34,00	1	2%
38,00	1	2%
40,00	1	2%

З огляду на вікову характеристику відвідувачів сайту, можна стверджувати, що переважає вікова група до 21-го року, особи старше 22 років становили трішки меншу частину досліджуваних.

Отже, дослідження проводилось в інтернет режимі через веб-ресурс, у дослідженні взяли участь 50 осіб: 16 чоловіків та 34 жінки. Вік жінок коливався від 17 до 40 років, чоловіків від 21 до 34 років. Досліджуваною групою були активними користувачами віртуального простору. Найбільша вікова група це особи молодші 21 року.

### **2.3. Особливості сприйняття часових континуумів у користувачів віртуального простору**

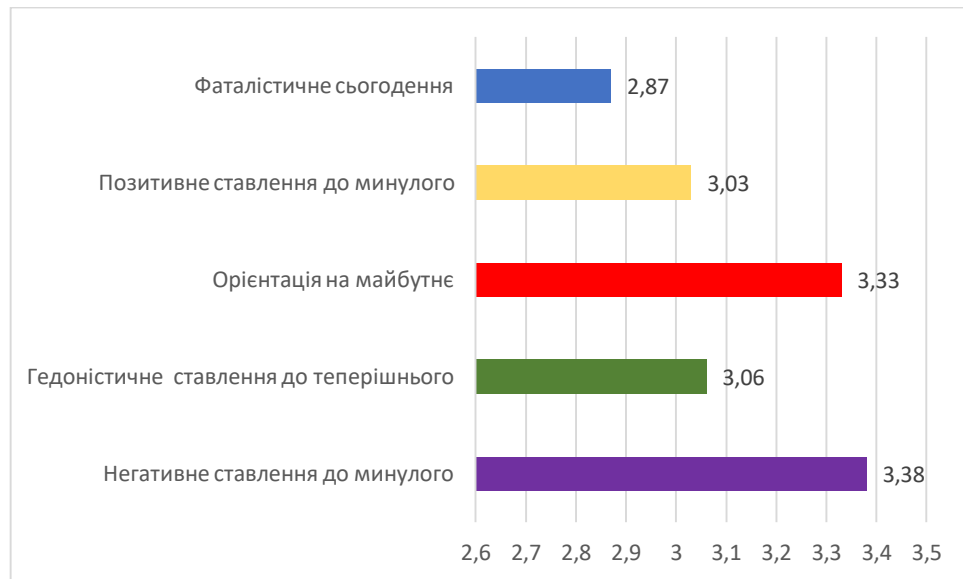
З цією метою проаналізовано середні показники ставлення до основних часових континуумів.

*Таблиця 2.3*

#### **Часові континууми для користувачів он-лайн простору**

	Мінімум	Максимум	М	SD
Негативне ставлення до минулого	1.80	4.70	3.38	0.68
Гедоністичне ставлення до теперішнього	2.00	5.80	3.06	0.73
Орієнтація на майбутнє	2.00	4.60	3.33	0.52
Позитивне ставлення до минулого	1.50	4.50	3.03	0.70
Фаталістичне сьогодні	1.30	4.20	2.87	0.73

Виявлено, що найбільшу оцінку отримав часовий проміжок негативного ставлення до минулого ( $M = 3,38$ ,  $SD = 0,68$ ) та орієнтація на майбутнє ( $M = 3,33$ ,  $SD = 0,52$ ). Показники Гедоністичного ставлення до теперішнього ( $M = 3,06$ ,  $SD = 0,73$ ) та позитивного ставлення до минулого ( $M = 3,03$ ,  $SD = 0,7$ ) були на середньому рівні. Найнижчим був показник фаталістичного сьогодні ( $M = 2,87$ ,  $SD = 0,7$ ).



**Рис.2.1. Середні показники часової перспективи для користувачів цифрових технологій**

Отже, у досліджуваних користувачів цифрових технологій та віртуального простору найкращим було ставлення до орієнтації на майбутнє також високі показники мало негативне ставлення до минулого. Найнижчим показником характеризувалося фаталістичне сьогодні.

#### **2.4. Сприйняття самоефективності та мотивації досягнень у користувачів віртуального простору**

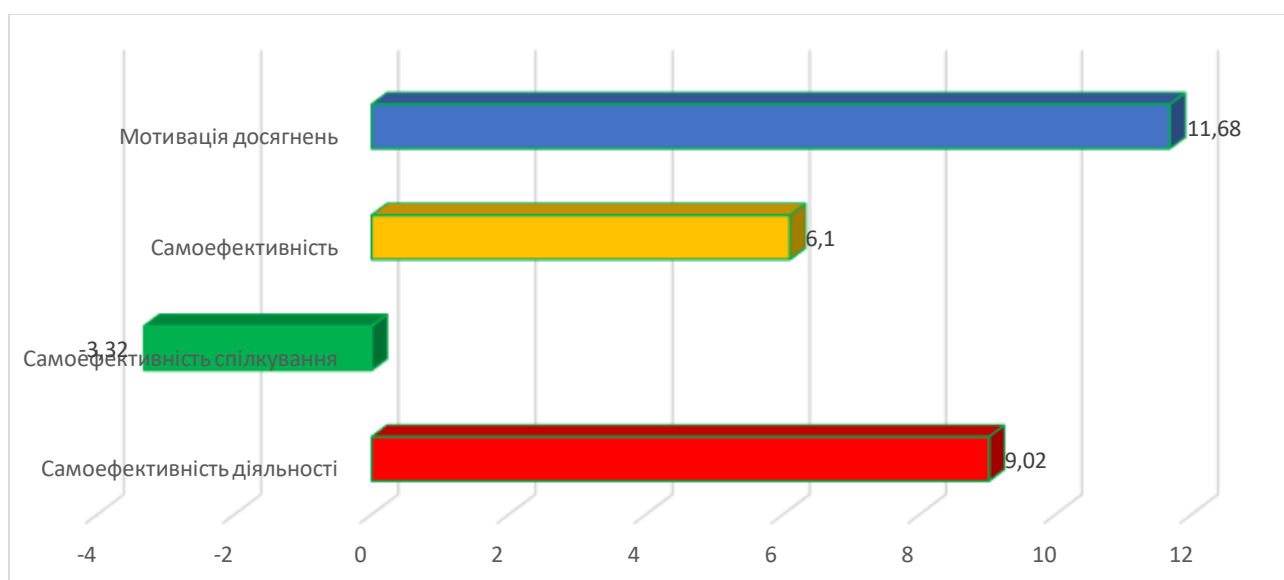
Припустимо, що у допитаних, користувачів цифрових технологій, переважатимуть високі показники самоефективності та мотивації досягнень.

З цією метою проведено аналіз середніх показників самоефективності та мотивації досягнень.

**Самоефективність та мотивація досягнень  
для користувачів он-лайн простору**

	Мініму М	Максиму М	М	SD
Самоефективність діяльності	-43.00	46.00	9.02	22.41
Самоефективність спілкування	-24.00	23.00	-3.32	12.53
Самоефективність	-44.00	53.00	6.10	25.90
Мотивація досягнень	6.00	18.00	11.68	2.91

Проведене дослідження показало, що мотивація досягнень була розвинута на достатньо високому рівні ( $M = 11,68$ ,  $SD = 2,91$ ). Серед показників самоефективності найвищою була самоефективність діяльності ( $M = 9,02$ ,  $SD = 22,41$ ), загальна самоефективність була на середньому рівні ( $M = 6,1$ ,  $SD = 25,90$ ). У користувачів віртуального простору найнижчою була самоефективність спілкування ( $M = -3,32$ ,  $SD = 12,53$ ).



**Рис. 2.2. Середні показники самоефективності та мотивації для користувачів цифрових технологій**

У підсумку, можна констатувати, що у активних користувачів віртуального простору та цифрових технологій були високими показники мотивації досягнень



та самоефективності діяльності. Проте самоефективність спілкування була низькою.

## **2.5. Вивчення взаємозв'язків типів часової перспективи із самоефективністю та мотивацією досягнень**

Припустимо, що часова перспектива досліджуваної групи пов'язана з самоефективністю, мотивацією досягнень.

Виявлено існування обернутих (негативних) кореляційних зв'язків, коли при збільшенні одного показника зменшується кореляційно пов'язаний з ним інший:

— між гедоністичним ставленням до теперішнього та орієнтацією на майбутнє ( $r = -0,34$ ,  $p = 0,013$ ), віком ( $r = -0,32$ ,  $p = 0,022$ );

— між позитивним ставленням до минулого і віком ( $r = -0,35$ ,  $p = 0,11$ ).

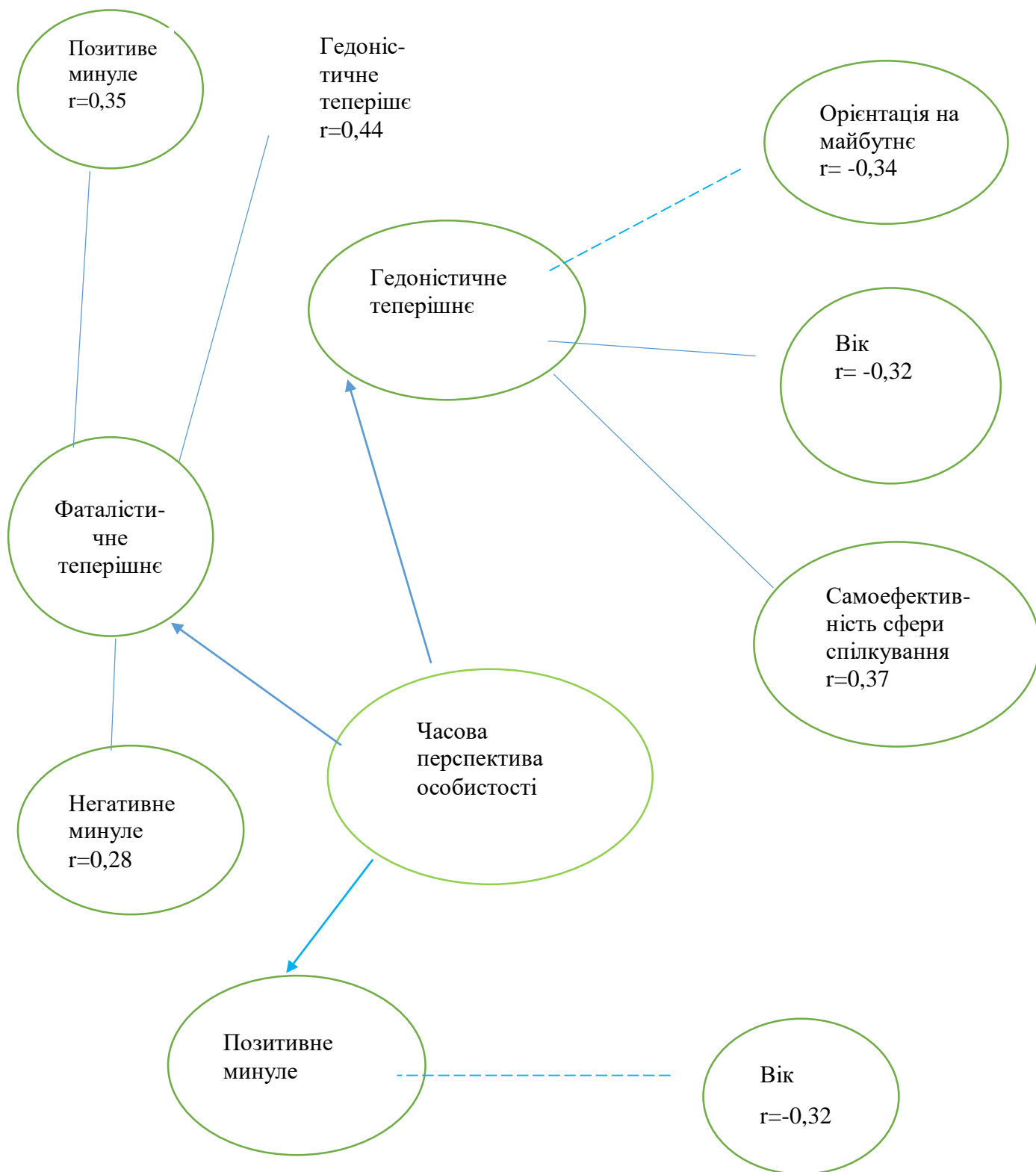
Тобто, орієнтовані на майбутнє особи є молодшими за віком та мають низькі показники гедоністично ставлення до теперішнього. А особи старшого віку мають більш позитивне ставлення до минулого.

Також виявлено прямі (позитивні кореляційні зв'язки), коли при збільшенні одного показника зростає інший:

1) між гедоністичним ставленням до теперішнього та самоефективністю у сфері спілкування ( $r = 0,37$ ,  $p = 0,008$ );

2) між фаталістичним теперішнім та позитивним минулим ( $r = 0,35$ ,  $p = 0,021$ ), гедоністичним теперішнім, ( $r = 0,44$ ,  $p = 0,001$ ) негативним відношенням до минулого ( $r = 0,28$ ,  $p = 0,046$ ).

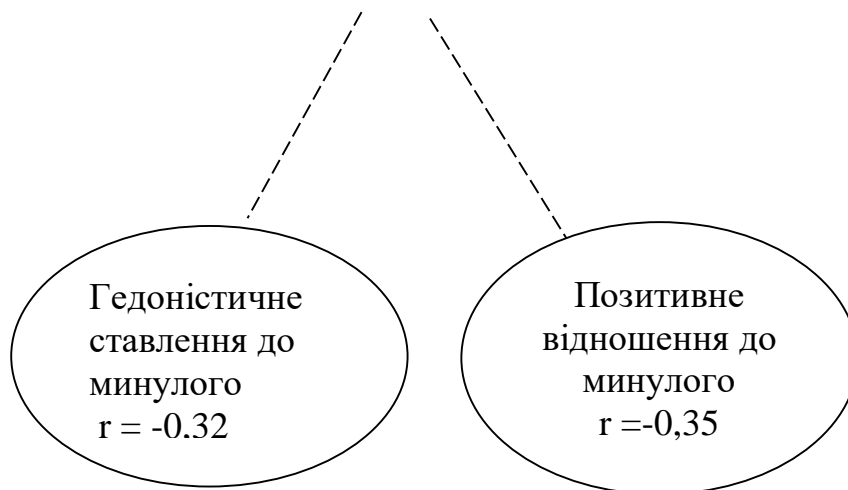
Можна стверджувати, що особи з гедоністичним ставленням до теперішнього мають вищі показники у самоефективності спілкування. А респонденти, котрі фаталістично налаштовані до сьогодення мають водночас і гедоністичне ставлення до теперішнього і негативне ставлення до минулого.



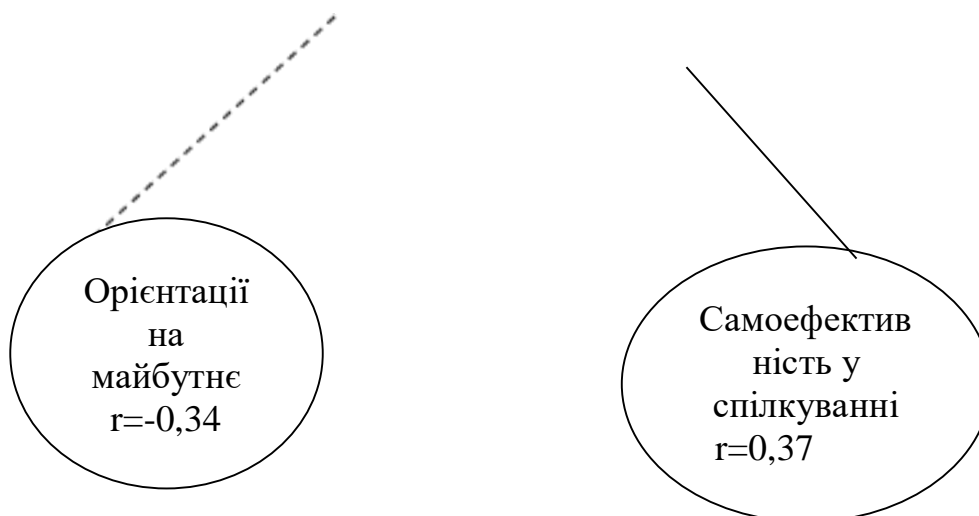
**Рис.2.3. Кореляційна плеяда часової перспективи особистості**

Припустимо, що такі показники часової перспективи як: гедоністичне теперішнє, орієнтація на майбутнє, позитивне ставлення до минулого та

фаталістичне теперішнє були пов'язані із орієнтацією на майбутнє та віком, самооефективністю в сфері спілкування, позитивним минулим, гедоністичним теперішнім та негативним відношенням до минулого. Виявлено обернено пропорційну (негативну) залежність поміж: гедоністичним ставленням до минулого та: орієнтацією на майбутнє ( $r = -0,4$ ,  $p = 0,013$ ), (див. рис. 2.4) тобто це свідчить про те що при високих показниках гедоністичного минулого знижуються показники орієнтації на майбутнє, та віком ( $r = -0,32$   $p = 0,022$ ), (див. рис.2.4) тобто з віком зменшуються показники гедоністичного теперішнього, людина менше орієнтована на короточасні цілі та задоволення потреб, також обернений зв'язок поміж позитивним ставленням до минулого і віком ( $r = -0,35$ ,  $p = 0,011$ ), тобто з віком ставлення до минулого стає більш негативним.



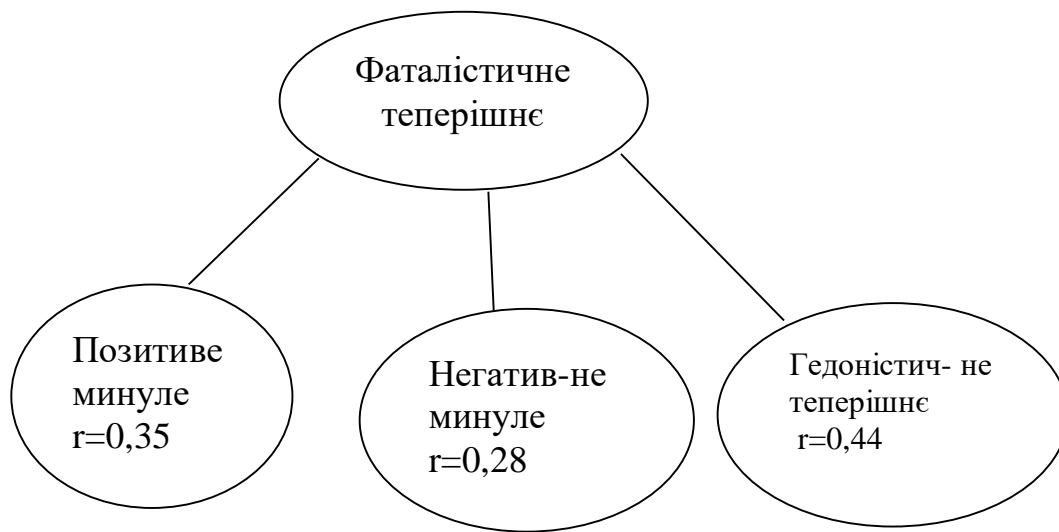
*Рис. 2.4 Кореляційні зв'язки між віком та типами часової перспективи*



**Рис. 2.5 Кореляційні зв'язки між гедоністичним теперішнім та орієнтацією на майбутнє і самоефективністю у спілкуванні**

Прямопропорційний, позитивний зв'язок кореляції існував із показником: гедоністичним ставленням до теперішнього та самоефективністю у сфері спілкування ( $r=0,37$ ,  $p=0,008$ ), тобто особам з часовою перспективою гедоністичне ставлення до теперішнього характерний високий рівень самоефективності у спілкуванні, тому що цей тип орієнтований на короточасні задоволення та цілі, для реалізації свої потреб, творчі та комунікабельні, вразливі. (див. рис. 2.5)

Позитивна кореляція існувала поміж показниками фаталістичного теперішнього та позитивним минулим ( $r=0,35$ ,  $p=0,021$ ), тобто особам із фаталістичним ставленням до теперішнього характерне позитивне ставлення до минулого; гедоністичним теперішнім ( $r=0,44$ ,  $p=0,001$ ), тобто особи з фаталістичним теперішнім мають високі показники гедоністичного теперішнього, та негативне відношення до минулого ( $r =0,28$ ,  $p= 0,046$ ). (див. рис.2.6)



***Рис. 2.6. Кореляційний зв'язок між позитивним минулим, негативним минулим та гедоністичним теперішнім***

**Отже,** гіпотези частково підтверджені, тому що не виявлено кореляційних зв'язків типів часової перспективи та мотивації досягнень, але встановлено позитивну кореляцію між показниками гедоністичного ставлення до минулого та самоефективністю у спілкуванні і виявлено вікову динаміку типів часової орієнтації.

Орієнтовані на майбутнє особи є молодшими за віком та мають низькі показники гедоністично ставлення до теперішнього. А особи старшого віку мають більш позитивне ставлення до минулого.

Особі з гедоністичним ставленням до теперішнього мають вищі показники у самоефективності спілкування. А респонденти, котрі фаталістично налаштовані до сьогодення мають водночас і гедоністичне ставлення до теперішнього і негативне ставлення до минулого.

## 2.6. Вивчення відмінностей типів часової перспективи у різних демографічних категорій за віком

Припустимо, що існують відмінності поміж респондентами, що відносяться до двох вікових груп молодшими до 21 років (52% опитаних) та старшими від 22 років (48% досліджуваних) у різноманітних особливостях часової перспективи, у мірі вираженості мотивації потреби в досягнанні цілі, у мірі вираженості самоефективності у діяльності та спілкування.

Порівняльний аналіз двох груп проводився за допомогою *t*-Ст'юдента.

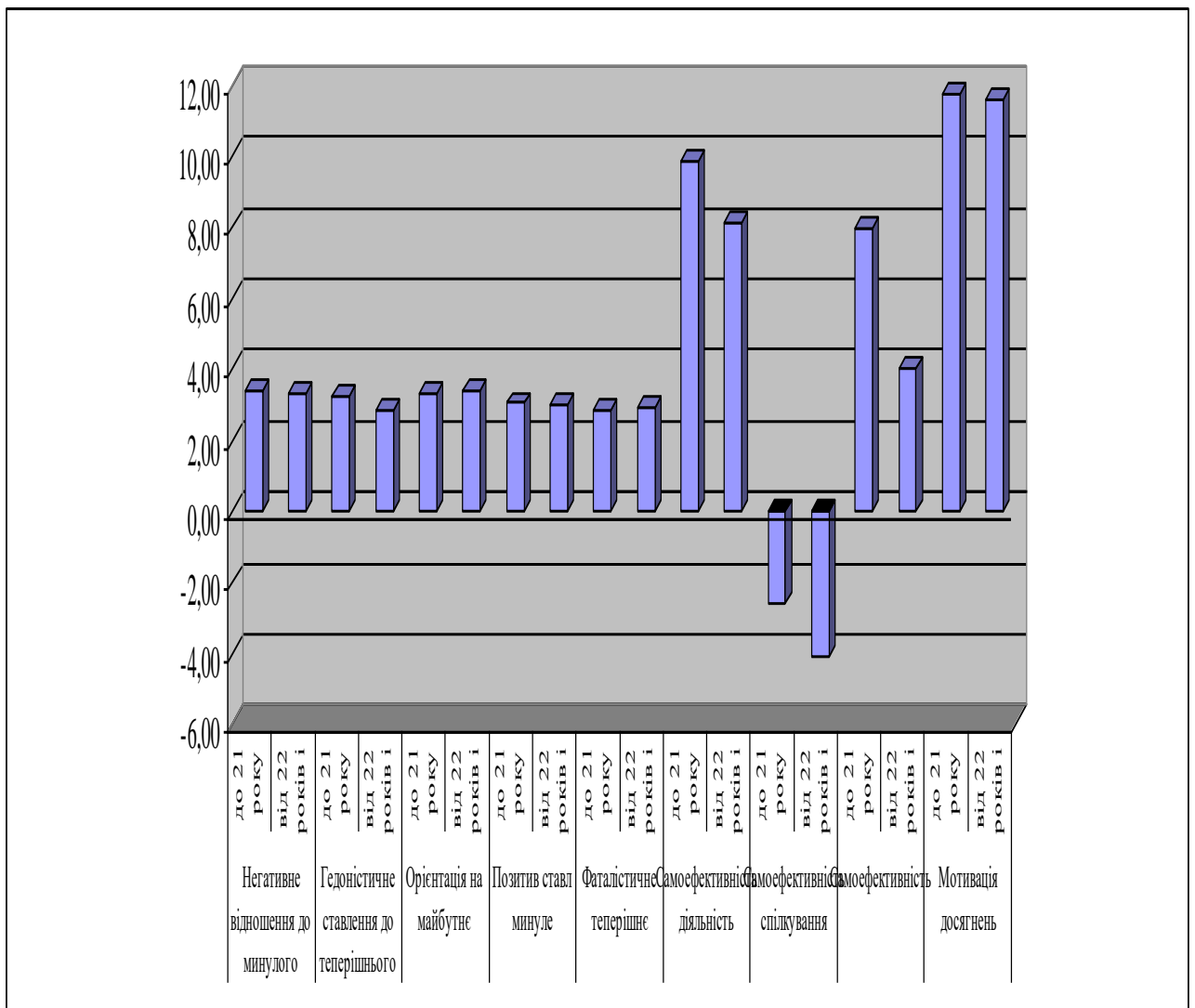
**Таблиця 2.5**

### Порівняльний аналіз відмінностей типів часової перспективи, самоефективності та мотивації досягнень у працівників різної вікової категорії

Показники	Вік група	M	S.D
Негативне відношення до минулого	до 21 року	3,4192	,59466
	від 22 років і старше	3,3458	,78073
Гедоністичне ставлення до теперішнього	до 21 року	3,2538	,80609
	від 22 років і старше	2,8667	,60121
Орієнтація на майбутнє	до 21 року	3,3038	,48372
	від 22 років і старше	3,3625	,57090
Позитив ставл минуле	до 21 року	3,0423	,60211
	від 22 років і старше	3,0292	,80675
Фаталістичне теперішнє	до 21 року	2,8154	,75137
	від 22 років і старше	2,9375	,72820
Самоефективність діяльність	до 21 року	9,8462	23,18050
	від 22 років	8,1250	22,02235
Самоефективність спілкування	до 21 року	-2,6154	11,86955
	від 22 років і старше	-4,0833	13,42909
Самоефективність	до 21 року	8,0000	26,00923
	від 22 років	4,0417	26,17911
Мотивація досягнень	до 21 року	11,7308	3,23181
	від 22 років і старше	11,6250	2,60121

Було здійснено порівняльний аналіз різних вікових категорій (між людьми віком до 21 року та від 22 років). (див. табл. 2.5) Після проведення групового аналізу між віковими категоріями до 21 року та категорією від 22 років і старше

було виявлено, зменшення гедоністичного ставлення до теперішнього з віком, тобто від 22 років знижується бажання задовольняти миттєві потреби, а орієнтація на формування довготривалих цілей, без ризикованої поведінки і формування стабільної та визначеної поведінки ( $t = 1,91$ ,  $p = 0,05$ ). Самоефективність діяльності, спілкування та загальна самоефективність були вищими у молодших 21 року досліджуваних осіб на рівні тенденції.



**Рис. 2.7 Гістограма відмінностей типів часової перспективи, самоефективності та мотивації досягнень у працівників різної вікової категорії**

І після проведення групового аналізу між віковими категоріями до 21 року та категорією від 22 років і старше було виявлено, зменшення гедоністичного

ставлення до теперішнього з віком, тобто від 22 років формується в більшій мірі орієнтація на майбутнє.

## **2.7. Вивчення відмінностей типів часової перспективи у чоловіків та жінок**

Припустимо, що існують відмінності поміж респондентами жінками (68,7% опитаних) та чоловіками (31,3% досліджуваних) у різноманітних особливостях часової перспективи, у мірі вираженості мотивації потреби в досяганні цілі, у мірі вираженості самоефективності у діяльності та спілкування.

Порівняльний аналіз двох груп проводився за допомогою *t*-Ст'юдента.

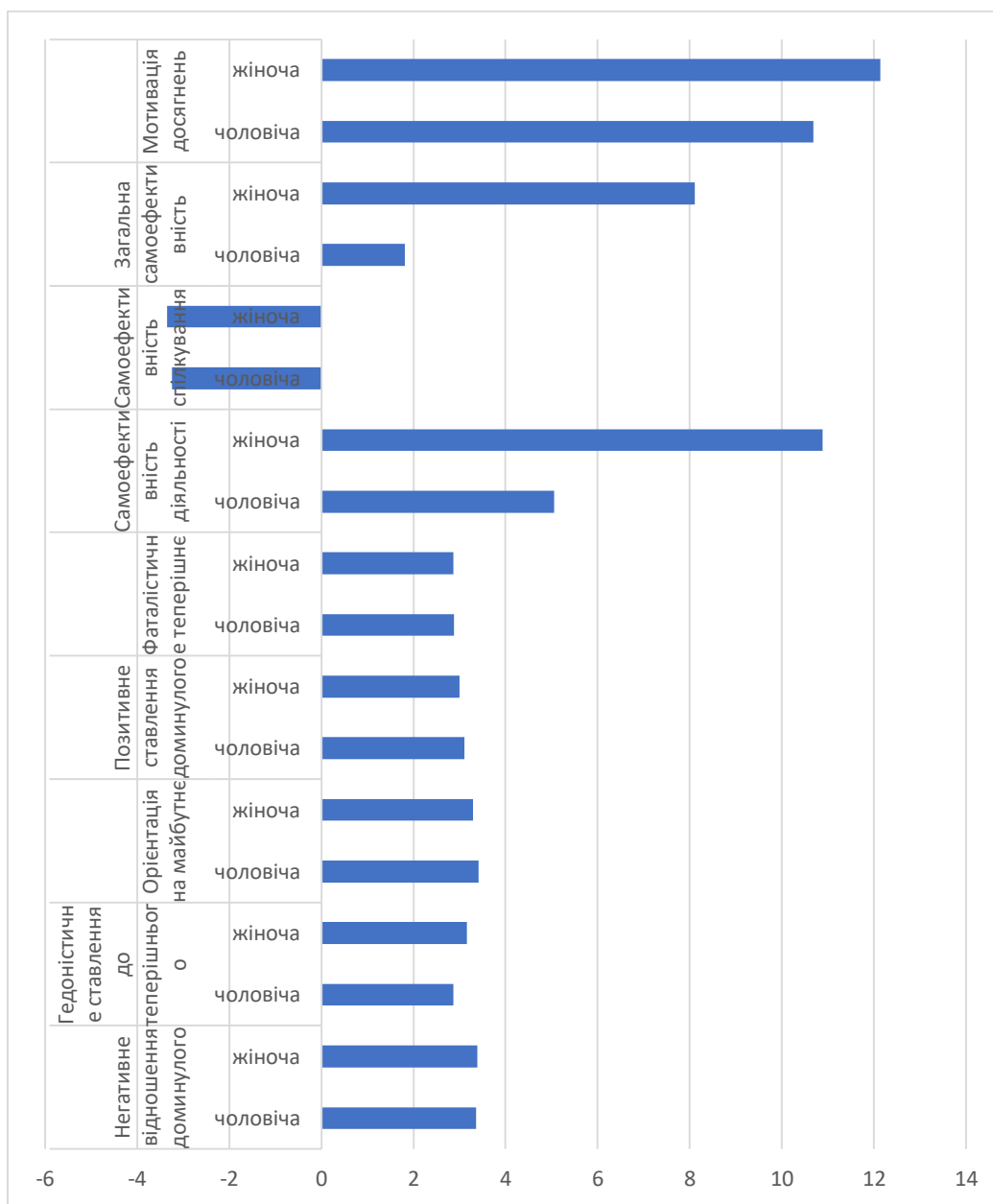
*Таблиця 2.6*

### **Порівняльний аналіз *t*-Ст'юдента відмінностей типів часової перспективи та мотивації досягнень та самоефективності у чоловіків і жінок**

<b>Часова перспектива</b>	<b>Стать</b>	<b>М</b>	<b>S. D.</b>
Негативне відношення доминулого	чоловіча	3,36	0,72
	жіноча	3,39	0,67
Гедоністичне ставлення до теперішнього	чоловіча	2,86	0,48
	жіноча	3,16	0,81
Орієнтація на майбутнє	чоловіча	3,41	0,51
	жіноча	3,29	0,52
Позитивне ставлення доминулого	чоловіча	3,11	0,85
	жіноча	3,00	0,62
Фаталістичне теперішнє	чоловіча	2,88	0,71
	жіноча	2,87	0,75
Самоефективність діяльності	чоловіча	5,06	16,8
	жіноча	10,88	24,6
Самоефективність спілкування	чоловіча	-3,25	12,0
	жіноча	-3,35	12,9
Загальна самоефективність	чоловіча	1,81	16,1
	жіноча	8,11	29,3
Мотивація досягнень	чоловіча	10,68	2,67
	жіноча	12,14	2,94



Після проведення групового аналізу між чоловіками та жінками було виявлено, мотивація досягнень у жінок є вища ніж у чоловіків, тобто у жінок є більше прагнення потреби у досягненнях ( $t = -1,98, p = 0,05$ ) (див. таб. 2.6). Це означає, що жінки більше шукають ситуації досягнення, упевнені в успішному результаті, шукають інформацію для судження про свої успіхи, готові прийняти на себе відповідальність, рішучі в невизначених ситуаціях, проявляють наполегливість у прагненні до мети. Відповідно до цих даних можна зробити висновок, що чоловіки менше орієнтовані на мотивацію досягнень, ніж жінки.



**Рис. 2.8** Гістограма відмінностей типів часової перспективи, самооефективності та мотивації досягнень у чоловіків та жінок

Серед досліджуваної групи не виявлено значної міри вираженості часової перспективи між чоловіками та жінками. Майже всі часові перспективи проявляються у досліджуваних осіб на середньому рівні, найбільш виражена самоефективність діяльності серед жінок. Найменш властивою для досліджуваних було фаталістичне теперішнє, мотивація досягнень більша у жінок, ніж у чоловіків.

Мотивація досягнень стосується досягнення бізнес-цілей. Підприємець може отримати винагороду від цих досягнень для жінок. У жінок виникає багато труднощів у врівноваженні роботи та сім'ї, а частка жінок, які обмежують народження дитини однією дитиною або взагалі уникають шлюбу чи пологів, збільшується. Також труднощі збалансування трудових та сімейних зобов'язань можуть бути пов'язані з розвитком кар'єри, якістю роботи, розривами у заробітній платі за гендерною ознакою та статусом жінок на робочому місці. Роботодавцям, як правило, не вистачає систем, пристосованих для задоволення потреб жінок на різних етапах життєвого курсу, а подвійні ролі одружених жінок обмежували їхні можливості для просування, навчання, і розвиток, і що вони мали низьку самоефективність, зазнали спалення роботи та повідомили про депресію в кар'єрному прогресі. Таким чином, переривання кар'єри жінок може призвести до соціальних проблем, таких як соціальна нерівність або слабка національна конкурентоспроможність, уникаючи шлюбу та пологів та поглиблюючи розрив між чоловіками та жінками в суспільстві. Оскільки участь жінок у економічному розвитку країни є життєво важливим для добробуту в суспільстві, слід пильну увагу приділяти труднощам, з якими стикаються жінки з точки зору їхньої кар'єрної наполегливості.

Однак досі недостатньо досліджень психологічних факторів, що впливають на стійкість кар'єри жінок, включаючи мотивації. Відсутність уваги до психологічних характеристик, які дозволяють високоосвіченим жінкам продовжувати свою кар'єру, також пов'язана із соціальною перспективою жінок.

Раніше проведені дослідження, вивчали мотивацію серед високоосвічених одружених жінок; мотивація досягнення з точки зору внутрішніх чи зовнішніх винагород.

**Отже**, за порівняльним аналізом t- Стюдента, було виявлено відмінності у мотивації досягнень між чоловіками та жінками, мотивація досягнень у жінок є вища ніж у чоловіків, тобто у жінок є більше потреби у досягненнях.

### **Висновки до другого розділу**

Отже, для виконання емпіричного дослідження було використано наступні методики: методика опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (адаптований О. Сенік), шкала оцінки потреби в досягненнях Ю. М. Орлова, В. І. Шкуркіна і Л. П. Орлова та тест визначення самоефективності Маддукса і Шеера (переклад і модифікація Л. Бояринцева під керівництвом Р. Л. Кричевського). Дослідження проводилось в інтернет режимі через веб-ресурс, у дослідженні взяли участь 50 осіб: 16 чоловіків та 34 жінок. Вік жінок від 17 до 40 років, чоловіків від 21 до 34 років. Найбільша вікова група це молодші до 21 року.

Гіпотези частково підтверджені, тому що не виявлено кореляційних зв'язків типів часової перспективи між мотивацією досягнень, але встановлено позитивну кореляцію між показниками гедоністичного ставлення до минулого та самоефективністю у спілкуванні і виявлено вікові зміни типів часової орієнтації.

Орієнтовані на майбутнє особи є молодшими за віком та мають низькі показники гедоністично ставлення до теперішнього. А особи старшого віку мають більш позитивне ставлення до минулого.

Особі з гедоністичним ставленням до теперішнього мають вищі показники у самоефективності спілкування. А респонденти, котрі фаталістично налаштовані до сьогодення мають водночас і гедоністичне ставлення до теперішнього і негативне ставлення до минулого.

Також згідно з порівняльним аналізом t-Стюдента, було виявлено відмінності у мотивації досягнень між чоловіками та жінками, мотивація досягнень у жінок є вища ніж у чоловіків, тобто у жінок є більше потреби у досягненнях.

Після проведення групового аналізу між віковими категоріями до 21 року та категорією від 22 років і старше було виявлено, зменшення гедоністичного ставлення до теперішнього з віком, тобто від 22 років формується в більшій мірі орієнтація на майбутнє.

## ВИСНОВКИ

1. Розкрито сприйняття часу та його особливості. З'ясовано, що час, це: те, що вимірюють, показують годинники; те, що заважає усьому відбутися одночасно; лінійний континуум міттевостей; певний період, протягом якого щось робиться; континуум, якому бракує просторових вимірів; невизначений безперервний прогрес існування особистості та подій у минулому, сьогодні та у майбутньому; визначений, окреслений період, в основі якої є історія, процес або умови за яких відбувалися певні події; безперервний потік часу, при якому події переходять із стану сьогодні у минуле, і остаточно там (у минулому) залишаються з констатацією точного часу та дати події; безперервний вимір, який відбивається у подіях впродовж майбутнього року беручи відлік з минулого через сьогодні; чіткий або тривалий період, впродовж якоїсь діяльності чи процесу; вимір фізичного всесвіту, який упорядковує послідовність подій у даному місці; непросторова система, у якій якісь події відбуваються в незворотній послідовності; неминучий прогрес у майбутньому з переходом нинішніх подій у минуле; невизначений безперервний прогрес існування та подій у минулому, сьогодні та в цілому. Водночас сприйняття часу та його особливості полягають в суб'єктивному розумінні часового простору і на скільки пришвидшено чи уповільнено «йде» час. У людські пам'яті часові тривиміри: минуле, теперішнє і майбутнє можуть існувати лінійно. Час – це життя.

2. Охарактеризовано часову перспективу та її значення для особистості дорослого віку. Часова перспектива складається із різноманітних подій та об'єктів, які мають місце на когнітивному (репрезентаційному) рівні поведінкових патернів особистості. Кант (1781/1965) вважав часову перспективу як «вроджену здатність», Вільям Джеймс (1950/1890) захищав поняття часу, він вважав, що воно настільки центральне в психології, що присвятив цілий розділ «сприйняттю часу» у *The Principles of Psychology*. Біхівіорист Курт Левін (1942) вважав, що за часом переживання відбиваються на поведінкових патернах особистості. К. Левін вважав, що на поведінку особистості впливає модель життєвого простору, як минулого, так і майбутнього, і водночас поточна

поведінка. Поведінковий геронтолог Лаура Карстенсен та її однодумці (Carstensen et al. 1999), припустили, що сприйняття часу та часова перспектива та її значення для особистості відіграє фундаментальну роль у виборі та досягненні соціальних цілей, що має важливі позитивні наслідки для життєдіяльності особистості: для емоційного стану, пізнання, мотивації тощо. Ф. Зімбардо зазначав, що часова перспектива – це основа на якій побудована психологія часу, яка бере свій початок з когнітивних рівнів, процесів, котрі життєдіяльність і отриманий досвід особистості поділяють на трирівневу часову перспективу, це минуле, теперішнє і майбутнє.

3. Виокремлено особливості розвитку та життя особистості у суспільстві цифрових технологій. Цифрові технології вдосконалили та підвищили продуктивність праці, адже за допомогою комп'ютерів (програмного забезпечення щодо комп'ютерного моделювання, тестів та ін.) особистість має змогу розв'язувати складні фахові завдання. Цифрові технології зробили сучасне життя ефективним і максимально продуктивним. Виготовлення усієї харчової продукції, медикаментів, техніки та машин, зброї та інструментів відбувається за допомогою технологічного процесу. Цифрові технології зробили сучасне життя легшим і не таким трудомістким і часозатратним. Усі переваги цифрових технологій для розвитку та життя особистості, полягають у таких аспектах, як: комунікація із близькими та рідними, можливість праці дистанційно та відділено. Це можливість переглянути будь який контент, яким цікавишся, це може бути відео, аудіо, тести, онлайн книги та інші мультимедійні програми чи програмне забезпечення, які полегшують роботу та життєдіяльність у віртуальному просторі. Водночас це доступність до онлайн навчання, соціальних мереж, банківських ресурсів, збереження своїх даних на хмарних сховищах, надійність та стабільність тощо.

4. Емпірично визначено кореляційні взаємозв'язки типів часової перспективи з самоефективністю та мотивацією досягнень особистості в дорослому віці. Для виконання емпіричного дослідження було використано наступні методики: методика опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо

(адаптований О. Сенік), шкала оцінки потреби в досягненнях Ю. М. Орлова, В. І. Шкуркіна і Л. П. Орлова та тест визначення самоефективності Маддукса і Шеєра (переклад і модифікація Л. Бояринцева під керівництвом Р. Л. Кричевського). дослідження проводилось в інтернет режимі через веб-ресурс, у дослідженні взяли участь 50 осіб: 16 чоловіків та 34 жінок. Вік жінок від 17 до 40 років, чоловіків від 21 до 34 років. Найбільша вікова група це молодші до 21 року.

Гіпотези частково підтверджені, тому що не виявлено кореляційних зв'язків типів часової перспективи між мотивацією досягнень, але встановлено позитивну кореляцію між показниками гедоністичного ставлення до минулого та самоефективністю у спілкуванні і виявлено вікові зміни типів часової орієнтації.

Орієнтовані на майбутнє особи є молодшими за віком та мають низькі показники гедоністично ставлення до теперішнього. А особи старшого віку мають більш позитивне ставлення до минулого.

Особи з гедоністичним ставленням до теперішнього мають вищі показники у самоефективності спілкування. А респонденти, котрі фаталістично налаштовані до сьогодення мають водночас і гедоністичне ставлення до теперішнього і негативне ставлення до минулого.

Також згідно з порівняльним аналізом t-Стюдента, було виявлено відмінності у мотивації досягнень між чоловіками та жінками, мотивація досягнень у жінок є вища ніж у чоловіків, тобто у жінок є більше потреби у досягненнях.

Після проведення групового аналізу між віковими категоріями до 21 року та категорією від 22 років і старше було виявлено, зменшення гедоністичного ставлення до теперішнього з віком, тобто від 22 років формується в більшій мірі орієнтація на майбутнє.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бонд М., Завацкі-Ріхтер О. та Ніколс М. (2018). Перегляд п'яти десятиліть досліджень освітніх технологій: аналіз змісту та авторства Британського журналу освітніх технологій. *Британський журнал освітніх технологій*, 50 (1), 12-63. doi:10.1111/bjet.12730
2. Бурбулес, Н. (2018). *Дивіться IT: ризики та перспективи інформаційних технологій для освіти*. Рутледж.
3. Вайнбург, С., і МакГрю, С. (2017). *Бічне читання: читайте менше і дізнавайтеся більше під час оцінки цифрової інформації*.
4. Гавіфекр, С., і Росді, В. (2015). Викладання та навчання за допомогою технологій: ефективність інтеграції ІКТ у школах. *Міжнародний журнал досліджень в галузі освіти і науки*, 1 (2), 175-191. doi:10.21890/ijres.23596
5. Гомер, Р., Хью, К.Ф., і Тан, Сіті (2018). Порівняння цифрових значків і балів із системами жетонів у класі: вплив на поведінку учнів початкової школи ESL у класі та вивчення англійської мови. *Журнал освітніх технологій і суспільства*, 21(1), 137-151.
6. Густа Фехнер – засновник психофізики. URL: <https://geniusrevive.com/gustav-fehner-osnovatel-psihofiziki/>
7. Гуч Д., Васалоу А., Бентон Л. та Халед Р. (2016). *Використання гейміфікації для мотивації учнів з дислексією*. 969–980.
8. Деде, Ч. (2014). Роль цифрових технологій у глибшому навчанні. Студенти Центру: Серія досліджень глибшого навчання. *Робота для майбутнього*.
9. Дундар Х., Акчайір М. (2017). Планшет проти паперу: вплив на ефективність читання учнів. *Міжнародний електронний журнал початкової освіти*, 4 (3), 441–450.
10. Ельшієх Р. та Бутгеріт Л. (2017). Використання гейміфікації для навчання студентів концепціям програмування. *Бібліотечний журнал відкритого доступу*, 4 (08), 1.



11. Закрайсек, С. (2016). Вплив сучасних технологій на організацію та методику навчання початкової школи. Інноваційні проблеми та підходи в соціальних науках, 9(1), 60-76. doi:10.12959/issn.1855-0541.iiass-2016-no1-art04
12. Кінг Дж. та Саут Дж. (2016). *Переосмислення ролі технологій у вищій освіті: додаток до національного технологічного плану освіти* .
13. Кондратенко Л.М. Манилова Л.М. Нові проблеми в психології, породжені впливом цифрових технологій на людину. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. С. 75-86. [http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/app\\_v6\\_i15.pdf#page=75](http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/app_v6_i15.pdf#page=75).
14. Кузьо Л. І. Зміст поняття «часова перспектива» як предмет психологічного аналізу. *Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Вип. 2. 2011. С. 39-51. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/1369/1/2-2011klippa.pdf>.
15. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл, 2004. 608 с.
16. Психологія часу. URL: [https://www-exactlywhatistime-com.translate.google.com/psychology-of-time/biological-clock/?\\_x\\_tr\\_sch=http&\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=uk&\\_x\\_tr\\_hl=uk&\\_x\\_tr\\_pto=sc](https://www-exactlywhatistime-com.translate.google.com/psychology-of-time/biological-clock/?_x_tr_sch=http&_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=uk&_x_tr_hl=uk&_x_tr_pto=sc).
17. Раджа Р. та Нагасубрамані П. (2018). Вплив сучасних технологій на освіту. *Журнал прикладних та передових досліджень* , 3 (1), 33–35.
18. Стошич, Л. (2015). Значення освітніх технологій у навчанні. *Міжнародний журнал когнітивних досліджень у науці, інженерії та освіті*, 3 (1), С. 111-114.
19. Туа, Т., Герман, Н. Д., і Макнун, Дж. (2019). *Електронні книги в процесі викладання та навчання*. 5-а Міжнародна конференція UPI з технічної та професійної освіти та навчання (ICTVET 2018).
20. Управління освітніх технологій. (2017). *Переосмислення ролі технологій в освіті: Оновлення Національного плану технологій освіти на 2017*

рiк . Отримано з веб-сайту Міністерства освіти

США: <https://tech.ed.gov/files/2017/01/NETP17.pdf>

21. Харріс, Дж.Л., Аль-Батані, М.Т., та Аль-Батані, А. (2016). Технологія «один на один» та її вплив на академічні досягнення та мотивацію студентів. *Сучасні освітні технології* , 7 (4), 368-381.

22. Циммерман Е. (2018, 13 грудня). Сучасний стан освітніх технологій і куди вони рухаються [#Інфографіка]. Отримано з [Поточний стан технологій освіти та куди вони рухаються \[#Infographic\]](#)

23. Цитати українською про час. URL: <http://tsyaty.ukrayinskoyu.pro/chas.html>.

24. Час. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B0%D1%81>.

25. Толстых Н. Н. Развитие временной перспективы личности: культурно-исторический подход: автореф. дис. на соиск. науч. степени докт. психол. наук: спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология» / Н.Н. Толстых. – М., 2010. – 22 с.

26. Шалін, Х.-Ж. (2014). *Дистанційне навчання персоналу: ефективні технології та стратегії: ефективні технології та стратегії* . IGI Global.

27. Acquah, EO, & Katz, NT (2020). Результати навчання L2 на основі цифрових ігор для учнів початкової та старшої школи: систематичний огляд літератури. *Комп'ютери та освіта* , 143 , 103667.

28. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* . New York: Freeman.

29. Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54 , 165–181.

30. Dalstrom, C. (2003). Вплив гейміфікації на внутрішню мотивацію. URL-адреса: <https://www.ntnu.edu/Документи> , 139799 (1279149990), 04.

31. Kant, I. (1965). *Critique of pure reason* (N. Smith, Trans.). New York: St. Martin's Press. (Original work published 1781).

32. Levine, R. (1997). *A geography of time: The temporal misadventures of a social psychologist, or how every culture keeps time just a little bit differently*. New York: Basic Books.
33. Lewin, K. (1942). Time perspective and morale. In G. Lewin (Ed.), *Resolving social conflicts* (pp. 103–124). New York: Harper.
34. Lewin, K. (1951). *Field theory in the social sciences: Selected theoretical papers*. New York: Harper.
35. Papanastasiou, G., Drigas, A., Skianis, C., Lytras, M., & Papanastasiou, E. (2018, 22 серпня). *Вплив віртуальної та доповненої реальності на навички К-12, вищої та вищої освіти XXI століття* | SpringerLink . [Вплив віртуальної та доповненої реальності на навички К-12, студентів вищої та вищої освіти XXI століття](#)
36. Philip G. Zimbardo, John N. Boyd Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. URL: <https://scienceofbehaviorchange.org/wp-content/uploads/2017/10/TimePerspective.Zimbardo.1999.pdf>.
37. Zimbardo, P. G., & Gonzalez, A. (1984, February). A Psychology Today reader survey. *Psychology Today*, pp. 53–54.
38. Zimbardo, P. G., Haney, C., Banks, W. C., & Jaffe, D. (1973, April 8). The mind is a formidable jailer: A Pirandellian prison. *New York Times Magazine*. p. 36.
39. Zimbardo, P. G., Keough, K. A., & Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences*, 23, 1007–1023.
40. Zimbardo, P., Marshall, G., & Maslach, C. (1971). Liberating behavior from time-bound control: Expanding the present through hypnosis. *Journal of Applied Social Psychology*, 1, 305–323.