

УДК 316.6:159.922.73(477)

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.5>**Алла ДАКАЛ**доктор наук державного управління, професор кафедри публічного адміністрування,
ПрАТ «ВНЗ Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ORCID: 0000-0003-3221-353X

ПСИХОЛОГІЧНЕ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ ОСОБИСТІСТЮ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОГО УПРАВЛІННЯ

У статті розглянуто проблему психологічного сприйняття часу особистістю в умовах сучасного світу, зосереджено увагу на особливостях темпоральної орієнтації в контексті соціального управління, міжкультурної комунікації, кризових ситуацій і збройного конфлікту. Автором здійснено огляд ключових теоретичних підходів до аналізу психологічного часу, зокрема концепцій часової перспективи, хронопсихології та нейропсихології, що висвітлюють взаємозв'язок між часовим сприйняттям та емоційним, когнітивним і поведінковим функціонуванням особистості. Представлено емпіричні напрацювання, які демонструють, як тип часової орієнтації впливає на адаптацію особистості до соціальних змін, рівень самомотивації, громадянську активність і психічне здоров'я. Особливу увагу приділено дослідженню часових моделей у контексті війни в Україні. Розкрито психологічні особливості переживання часу представниками різних соціальних груп, зокрема політиками, військовими, пересічними громадянами та людьми з ПТСР. Обґрунтовано важливість урахування темпорального виміру в державній політиці, системах підтримки населення та гуманітарних практиках. Репрезентовано міждисциплінарний підхід до осмислення феномену часу як ресурсу психосоціального розвитку в умовах глибокої трансформації суспільства.

Зроблено висновок щодо необхідності інтеграції темпорального підходу в державну політику, освітні моделі, програми психосоціальної підтримки населення. Лише в умовах розуміння темпоральних механізмів мотивації, пам'яті та саморефлексії можливо створити справді людський простір буття, у якому час буде не тягарем або травмою, а ресурсом особистісного й національного розвитку.

Ключові слова: психологічний час, темпоральність, сприйняття, війна, травма, адаптація, соціальна поведінка, міжкультурна комунікація.

Alla Dakal. PSYCHOLOGICAL PERCEPTION OF TIME BY INDIVIDUALS IN THE CONTEXT OF SOCIAL MANAGEMENT

This article explores the psychological characteristics of individual time perception in the context of modern society, with a particular focus on temporal orientation within frameworks of social governance, intercultural communication, crisis situations, and armed conflict. The author reviews key theoretical approaches to the analysis of psychological time, including concepts of time perspective, chronopsychology, and neuropsychology, which highlight the interplay between temporal perception and emotional, cognitive, and behavioral functioning of the individual. Empirical evidence is presented to demonstrate how types of temporal orientation affect a person's adaptability to social change, self-motivation, civic engagement, and mental well-being. Special emphasis is placed on examining temporal models in the context of the war in Ukraine. Four dominant types of time perception in Ukrainian society under martial law are identified – ranging from fixation on the past to constructive modeling of the future. The psychological nuances of experiencing time across different social groups – including politicians, military personnel, civilians, and individuals with PTSD – are discussed in detail. Substantiates the importance of incorporating the temporal dimension into public policy, systems of social support, and humanitarian practices. Ultimately, it represents an interdisciplinary attempt to conceptualize time as a resource for psychosocial development amidst profound societal transformation.

The conclusion emphasizes the necessity of integrating a temporal approach into public policy, educational models, and psychosocial support programs for the population. Only through a profound understanding of the temporal mechanisms of motivation, memory, and self-reflection can we create a genuinely humane existential space, in which time ceases to be a burden or a source of trauma and instead becomes a resource for both personal and national development.

Key words: psychological time, temporality, perception, war, trauma, adaptation, social behavior, intercultural communication.

Постановка проблеми. Ключовою характеристикою сучасного постіндустріального світу є зміна психологічного сприйняття часу індивідуумами через безперервне прискорення соціальних процесів, інформаційне перенасичення публічного простору та трансформація комунікативних моделей взаємодії людини й соціуму, людини й держави, соціуму та держави. В умовах фрагментації й пікселізації навколишнього середовища проблема осмислення та сприйняття часу набуває не лише особистісного, а й глобального соціального виміру. Психологічне сприйняття часу

індивідом стає тим індикатором, який дозволяє ідентифікувати не лише особливості внутрішнього світу людини, а й ступінь її інтегрованості в соціальний простір, зокрема, у систему державного управління, економічної активності, громадянської відповідальності та культурної належності.

У світі актуальних суспільних змін: нещодавньої пандемічної соціальної ізоляції людей через COVID-19, зміни парадигм сприйняття безпеки в наслідок умов, які створила війна в Україні та постійної соціальної нестабільності із-за послаблення довіри до соціальних

інституцій, стає зрозумілим, що час перестає бути лише фоновим параметром життя, він все більше трансформується у чинник, що безпосередньо впливає на ефективність організації як соціального, так і публічного управління. Такі феномени, як десинхронізація особистісного і соціального часу, відчуття втраченого майбутнього або застиглої сучасності, потребують не лише психологічного осмислення, а й стратегічного реагування з боку управлінських структур. Саме тому необхідність вивчення психологічних механізмів сприйняття часу постає як один із ключових напрямів міждисциплінарного дослідження на стику психології, соціології, філософії та публічного управління. При цьому в системі соціального управління необхідно враховувати не лише об'єктивні часові параметри процесів, а й суб'єктивні часові уявлення громадян, що зумовлюють глибину залучення до процесів соціальної трансформації, рівень довіри до інституцій та ефективність комунікації між державою і суспільством. Усвідомлення цього дозволяє не лише розробити адекватні стратегії реагування на кризові явища, а й створити умови для соціальної згуртованості в умовах нестабільності.

Дослідники наголошують, що суб'єктивне сприйняття часу формується під впливом багатьох факторів – від нейропсихологічних особливостей до соціокультурних настанов, життєвого досвіду та політичного контексту. Саме через ці складові відбувається осмислення феномену часу не лише як хронології, а як ментального ресурсу, на який спираються планування, мотивація, соціальна мобільність і колективна відповідальність.

Аналіз наукових публікацій. Специфіка окресленої вище проблематики, з огляду на її більше філософський та психологічний характер, обумовлює нечисленність наукових публікацій в публічному дискурсі, які намагаються сформувати багатовимірну картину часу як психологічного феномену в картині цілісного пізнання особистості. В той же час проблематика психологічного сприйняття часу набула особливої актуальності в умовах глобалізації та інтенсивного розвитку інформаційного суспільства, що посилює увагу до суб'єктивних механізмів організації внутрішнього світу людини.

Більшість досліджень у цій царині поділяються на дві основні групи: ті, що фокусуються на когнітивних та нейропсихологічних механізмах часової орієнтації, та ті, що досліджують часову перспективу як елемент особистісної структури. Так, в першій групі варто виокремити Саймона Грондіна, котрий ствер-

джує, що розуміння механізмів сприйняття часу є ключовим для пояснення широкого спектра психічних процесів [8, с. 568], П. Гуйван, який розкриває особливості когнітивного світоглядного сприйняття часу у філософському вимірі розкриває [1; 2], О. Лич, котрий окреслює особливості життєдіяльності відповідно до сприйняття часу особистістю [3] та А. Цибульський, який описує взаємозв'язок сприйняття часу з основними психічними процесами індивіда [7].

В другій групі однією з найважливіших тем є взаємозв'язок між особистісною само-ефективністю особистості та структурою її психологічного часу, на чому зосереджують наукову увагу Я. Кравцова, Т. Дубовицька та А. Абдулін. Дослідники стверджують, що високий рівень самоусвідомлення майбутнього, упорядкованість і здатність до планування сприяють підвищенню суб'єктивної та міжособистісної ефективності [9]. Авторський колектив під керівництвом А. Ружичкової розглядає психологічний час як інтегральну змінну, що включає емоційний фон, функціональний стан особистості та її активність, стверджуючи, що саме ці параметри, а не вік чи професійна діяльність, відіграють ключову роль у точності суб'єктивної оцінки часових інтервалів [10]. Науковець Л. Рем [4], говорячи про соціальну ізоляцію, стверджує, що це викликає порушення звичних соціальних ритмів. А такі вчені, як Я. Раєвська та Т. Триандофілова [6] в своїй науковій роботі згадуючи про пандемічну соціальну ізоляцію, яка мала свої специфічні особливості, що пов'язані з глобальністю явища, масовістю та вимушеним характером змін; охопила значну частину населення світу і супроводжувалася підвищеним рівнем невпевненості та неспокою через відсутність чітких прогнозів щодо закінчення пандемії. Авторки вказують, що тривожність є одним із найчастіших психологічних станів, які виникають унаслідок соціальної ізоляції. Вона пов'язана з постійним відчуттям невизначеності. Це й призводить до зміненого психологічного сприйняття часу особистістю.

Інтеграційні дослідження Дж. Вітовської, М. Зайєнковського та М. Віттмана підкреслюють залежність сприйняття часу від індивідуальної часової перспективи та виконавчого контролю, акцентуючи на важливості гармонійного розподілу уваги між минулим, теперішнім і майбутнім, що безпосередньо впливає на точність оцінки тривалості подій [11].

Метою даної розвідки є розкриття проблематики психологічного сприйняття часу особистістю в контексті соціального управ-

ління, міжкультурної комунікації, кризових ситуацій та збройного конфлікту.

Методологія дослідження поєднує емпіричну валідність із глибоким емпіричним аналізом, що дозволяє висвітлити психологічний вимір часу як суб'єктивно забарвленого ресурсу життєвої активності індивіда. Зокрема, з метою вивчення особливостей сприйняття часу особистістю в умовах сучасного українського суспільства, дослідження базується на принципах комплексного підходу, що поєднує кількісні та якісні методи психологічного аналізу. Базовою гіпотезою є положення про те, що характер суб'єктивного сприйняття часу визначається не лише соціально-культурними чинниками, а й структурою особистості, її ціннісними орієнтаціями та адаптивними ресурсами.

Виклад основного матеріалу дослідження. Джерельний аналіз дискурсного простору предмету нашого дослідження свідчить, що індивідуальне сприйняття часу в державно організованій життєдіяльності суспільства є невіддільним від соціетального оточення й значною мірою формується ним як і процесами соціалізації, контрольованими й керованими системою публічного врядування. Сприйняття часу пов'язує свідомість людини у цілісну картину, починаючи з ультракоротких часових інтервалів і закінчуючи репрезентацією загального часу. Психологічно таке сприйняття дає змогу організувати спогади минулого, спланувати майбутні цілі та діяльність, оцінити ефективність свого життя в сьогоденні. Але можливості сприйняття часу на цьому не закінчуються – вони виходять за межі життя індивідуума, причому не в одному з двох найбільш вірогідних напрямках – у минуле чи в майбутнє, а одразу в обидвох [7, с. 215]. Відтак психологічне сприйняття часу особистістю є не лише категорією внутрішнього світу, а й важливим елементом соціального конструювання, що безпосередньо впливає на структуру й ефективність державного управління, правових механізмів, освітніх моделей і загалом усіх форм регульованої життєдіяльності суспільства. Від того, як індивід осмислює свій часовий горизонт (минуле, теперішнє чи майбутнє) залежить його готовність до участі в соціальних процесах, сприйняття справедливості законів, ставлення до норм і регламентів, що визначають суспільний порядок.

Час у соціологічному аспекті фігурує як засіб упорядкування колективного буття, у правовому – як індикатор динаміки правовідносин, а у психологічному – як внутрішній барометр життєвих орієнтацій осо-

бистості, певний «внутрішній годинник» у формі нейронного механізму, що відмірює час через послідовні імпульси, формуючи індивідуальну модель контекстуального часу, яка підкреслює роль пам'яті та контексту в оцінці темпоральності оточуючої дійсності» [8, с. 578]. Саме тому темпоральна орієнтація особистості, її здатність до довгострокового планування, критичного осмислення минулого та мобілізації в теперішньому, розглядається як умова функціонування сучасної демократичної держави.

А. Цибульський на основі низки досліджень стверджує, що «люди більш високого статусу, більш освічені, зрілі, мають ширшу часову перспективу і здатні до більш тривалого планування життя. Це не свідчить про зв'язок інтелекту і сприйняття часу, але досить просто визначає механізм формування страт суспільства. Незаможні та неосвічені люди перебувають у менш стабільних умовах, а тому їхня часова перспектива перебуває в межах теперішнього та найближчого майбутнього, водночас спільні цілі об'єднують людей у групи, а коли цілі відрізняються, то це є диференційований чинник. Тобто різниця часової перспективи не лише об'єднує людей у страти, а й розділяє страти між собою» [7, с. 215].

Індивід, що живе лише в категоріях «тепер» або фіксується виключно на минулому, позбавлений перспективного мислення, і, відповідно, менш готовий до участі в довготривалих колективних проектах таких, як реформи, соціальні ініціативи, розвиток інститутів громадянського суспільства. У свою чергу, особистість із розвиненим почуттям майбутнього легше адаптується до змін, виявляє стійкість до соціальних шоків і бере участь у створенні соціального капіталу. Це підтверджується численними психологічними дослідженнями, які встановлюють прямий зв'язок між майбутньо-орієнтованою перспективою та показниками громадянської активності, довіри до інституцій, включеності в освітні та економічні процеси [9; 4].

У контексті державно організованої життєдіяльності, час відіграє також нормативну функцію. Регламентовані часові рамки навчання, служби, політичного циклу, бюджетного планування тощо – все це формує темпоральну архітектуру суспільного життя. Водночас, якщо особистість не ідентифікує себе з цим ритмом, виникає внутрішній конфлікт, що знижує ефективність управлінських заходів і підриває довіру до інституцій. Саме тому державна політика має враховувати не лише формальні часові показники,

а й внутрішні часові орієнтації населення, які часто є результатом травматичних досвідів, кризових трансформацій чи культурних моделей сприйняття життя.

Отже, сприйняття часу індивідом – це своєрідний соціально-психологічний міст між приватною біографією та суспільною історією, між внутрішнім світом і державно-організованою структурою суспільства. Його врахування відкриває шлях до формування більш гуманістичного, темпорально чутливого державного управління, що здатне гармонізувати ритм життя особистості та соціуму.

Варто відзначити, що індивідуальне психологічне сприйняття часу виступає важливим елементом соціальної взаємодії, потужним психосоціальним інструментом, який впливає на якість міжкультурної комунікації, а відтак – на ефективність глобального співіснування в умовах динамічного мультикультурного світу. Як зазначає Г. Салащенко, «сприйняття часу та його цінності значною мірою впливає на типи та форми спілкування, а врахування відмінностей ставлення до нього під час взаємодії людей, що належать до різних країн та культур, запобігає непорозумінню, контекстним помилкам і водночас сприяє та забезпечує високий рівень міжкультурного діалогу його учасників» [5, с. 186–187].

У контексті сучасного глобалізованого світу індивідуальне сприйняття часу виходить за межі приватного психологічного феномену та набуває значення ключового чинника в успішній соціальній та міжкультурній взаємодії. Особливості часового мислення кожної особистості, які формуються на перетині культурних традицій, соціальних практик і суб'єктивного досвіду, впливають на комунікативну поведінку, стиль спілкування, очікування від взаємодії та способи прийняття рішень. В усіх світових культурах, за висновками Г. Салащенко, параметр часу є важливим показником темпу, ритму життя та діяльності. Ставлення до часу та його цінність великою мірою впливають на типи та форми спілкування людей. Саме тому в процесі спілкування та взаємодії з представниками інших культур необхідно брати до уваги їхнє ставлення до концепції часу, а не керуватися своїми власними вимірами та уявленнями. В одних культурах ритм сприйняття часу повільний, в інших – досить швидкий, а отже він може ізолювати людей один від одного або поєднувати. Так, у висококонтекстних культурах (як-от японська чи арабська) час сприймається радше як подія, прив'язана до стосунків і взаємозалежності, тоді як у низькоконтекстних культурах (наприклад, німецькій чи американській) переважає монохронна орієн-

тація, де домінує концепція часу як лінійної послідовності дій і дедлайнів [5, с. 184–185]. Ці відмінності безпосередньо впливають на ефективність комунікації: неусвідомлення часових моделей партнера по спілкуванню може призводити до нерозуміння, фрустрації або навіть конфлікту.

Особистісне сприйняття часу в рамках міжкультурної взаємодії також тісно пов'язане з уявленнями про норму, ритм і тривалість процесів, що мають бути соціально прийнятими. Універсальність цього феномену полягає в тому, що будь-яка комунікація відбувається у часі, і кожен учасник взаємодії проектує в неї власну часову перспективу, зокрема очікування щодо тривалості бесіди, швидкості реакції, допустимої паузи. У випадках, коли ці очікування не збігаються, виникає когнітивний дисонанс, який може бути помилково інтерпретований як зневага чи байдужість.

Ба більше, сучасна соціальна психологія наголошує, що навіть мовні структури різних культур вказують на специфіку сприйняття часу: у деяких мовах відсутні чіткі часові форми майбутнього або минулого, що транслює відповідні для даного етносу концепції буття. Це особливо важливо для формування міжкультурної компетентності, адже усвідомлення таких особливостей дозволяє не лише покращити ефективність взаємодії, а й зменшити напругу, пов'язану з міжетнічними чи міжрелігійними непорозуміннями.

Водночас, на індивідуальному рівні час виконує функцію когнітивного модератора – через нього відбувається інтерпретація значущості подій, побудова наративу особистого досвіду, формування самоідентичності. Особа, що сприймає час як ресурс, більш відкрита до діалогу та співпраці, в той час як особа з фаталістичною або депресивною часовою орієнтацією менш гнучка у міжкультурних контактах. Час як психологічна категорія проявляється у складному взаємозв'язку між особистісною історією, соціальною роллю та зовнішнім контекстом. Усвідомлення цих особливостей є необхідною умовою формування ефективних програм психосоціальної підтримки, державного управління та консолідації суспільства у кризових умовах.

Наукова новизна. Сприйняття часу в межах соціальних груп визначається не лише індивідуальними психологічними параметрами, але й специфікою професійного чи життєвого досвіду. Різні соціальні ролі та умови функціонування особистості формують відмінні часові конструкти – з погляду не лише їх тривалості, а й смислового наповнення, емоційної валентності та очікуваності подій.

Розглянемо такі особливості для трьох ключових соціальних прошарках України – політиків, управлінців і державних службовців; військових та пересічних громадян. Політичні діячі, функціонування яких здійснюється у полі хронологічно чітко визначених циклів – виборчих, бюджетних, законодавчих – сприймають час як простір стратегічного планування, при цьому він часто редукується до інструменту управління ризиками, репутацією та владними ресурсами. Для них характерне мислення у горизонтальних категоріях – «до наступної кампанії», «до завершення каденції». Водночас, політик, державний службовець що не здатен проектувати майбутнє, не є ефективним актором демократичного процесу, адже саме майбутнє виступає основою для консолідації виборців навколо ціннісних цілей. У результаті, час у політиці – це не лише обмеження, а й ресурс легітимації рішень.

Війна, як екстремальний соціально-психологічний феномен, радикально змінює способи осмислення часу, трансформуючи його з лінійної координати особистісного розвитку на поле виживання, втрат, боротьби та очікування. Відтак, на противагу політиками, військові сприймають час крізь призму оперативності, дисципліни та виживання. Для них властиве функціонування у чітко регламентованому часовому просторі, де запізнення може мати фатальні наслідки, а кожна секунда – вагу людського життя. У таких умовах формується особлива темпоральна чутливість, що поєднує майже автоматизовану реакцію на час з одночасною емоційним ослабленням його переживання. Час стає простором контролю і відповідальності, але також і джерелом психологічного виснаження.

Щодо пересічного громадянина, то його сприйняття часу значно гнучкіше та менш структуроване. Для багатьох людей час є частиною буденної рефлексії, основою життєвих стратегій і звичок, що формуються на перетині соціальних настанов, родинного досвіду й особистісних очікувань. Саме в цьому прошарку найчастіше спостерігається десинхронізація між офіційними часовими ритмами (державні свята, навчальні роки, податкові терміни) та особистісним темпом життя, що ускладнює адаптацію до суспільних змін, особливо в періоди кризи чи війни.

На цьому рівні особливої уваги потребує категорія людей із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), у яких порушення темпоральної орієнтації є одним із ключових симптомів. Для них минуле, насичене травматичними спогадами, може втрачати хроно-

логічну дистанцію, вторгатися в теперішнє та блокувати бачення майбутнього. Зафіксованість у критичних подіях, ретравматизація через часово тригерні події (дати, часові ритуали, звуки) формують своєрідний психічний капкан, де час уже не є лінією, а стає замкненим колом. Як наслідок – зниження адаптивності, втрата мотивації, ізоляція, що унеможливує включення особистості в повноцінне соціальне життя.

Таким чином, психологічне сприйняття часу індивідом стає ключем до розуміння, як люди осмислюють свою роль у кризових обставинах, як віднаходять нові смисли або, навпаки, втрачають здатність до символізації реальності. Саме тому темпоральний аналіз є не лише психологічним інструментом, але й основою для прогнозування соціальної динаміки післявоєнного суспільства.

Висновки. Аналіз феномену сприйняття часу з психологічної точки зору дозволив не лише розкрити його складну багатошарову природу, а й висвітлити глибинні зв'язки між часовою орієнтацією особистості, її адаптивною поведінкою та соціальним функціонуванням у сучасному суспільстві. Час перестає бути лише об'єктивною хронологією – він набуває статусу суб'єктивної константи, що структурує свідомість, визначає межі можливого, зумовлює життєві сценарії та конструює особистісну ідентичність. У результаті, психологічні особливості сприйняття часу виявляються практичним інструментом побудови стійкого, адаптивного, гуманістичного суспільства в умовах сучасних викликів. Таким чином сприйняття часу індивідом відображає як його внутрішній стан – від рівня тривожності до здатності до планування, – так і контекстуальні особливості соціуму, в якому він живе. У періоди криз, зокрема війни, часові орієнтації стають особливо важливим показником здатності особистості до подолання невизначеності, відновлення смислів та мобілізації ресурсів.

В цілому проведене в даній розвідці дослідження дозволяє стверджувати, що майбутньо-орієнтована часова перспектива корелює з високим рівнем самомотивації, самоорганізації та здатністю до соціальної активності, у свою чергу, фіксація на минулому або заперечення часу як такого супроводжується емоційним виснаженням, ізоляцією, зниженням соціального функціоналу. Відтак найбільш адаптивними виявляються ті стратегії, які передбачають творення нового майбутнього як особистісного та колективного проекту. На нашу думку, варто увагу приділити необхідності інтеграції темпорального

підходу в державну політику, освітні моделі, програми психосоціальної підтримки населення. Лише в умовах розуміння темпоральних механізмів мотивації, пам'яті та само-

рефлексії можливо створити справді людський простір буття, у якому час буде не тягарем або травмою, а ресурсом особистісного й національного розвитку.

Література:

1. Гуйван П. Д. Генезис світоглядного сприйняття часу: філософсько-юридичний аспект. *Підприємництво, господарство і право*. 2020. № 4. С. 391–396.
2. Гуйван П. Д. Соціальне значення часу для належної організації суспільних процесів у сучасному світі: особливості сприйняття. *Соціологія права*. 2021. Вип. 1. С. 11–15.
3. Лич О. М. Особливості життєдіяльності відповідно до сприйняття часу особистістю. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2021. № 3(1). С. 5–20. 4.
4. Рем Л. Депресія. Львів : Свічадо, 2022. 112 с.
5. Салащенко Г. М. Визначення особливостей сприйняття часу з метою підвищення ефективності процесу міжкультурної комунікації. *Правовий часопис Донбасу*. 2020. № 4. С. 182–188.
6. Тетяна Триандофілова, Яна Раєвська. Когнітивно-поведінкова терапія у боротьбі з соціальною ізоляцією та її наслідками, викликаними пандемією. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. Випуск 4 (65), 2024. С. 46–47.
7. Цибульський А. А. Сприйняття часу та його взаємозв'язок з основними психічними процесами. *Габітус*. 2022. Вип. 43. С. 209–217.
8. Grondin Simon. Timing and time perception: A review of recent behavioral and neuroscience findings and theoretical directions. *Tutorial Review*. 2010. Volume 72, pages 561–582. <https://doi.org/10.3758/APP.72.3.561>
9. Kravtsova Y. V., Dubovitskaya T., Abdullin A. G. Psychological time and self-efficacy of the individual. *Psychology. Psychophysiology*, 2020. 13 (3), pages 17–23. <https://doi.org/10.14529/jpps200303>
10. Ružičková A., Jurkovičová L., Páleník J., Hutchison K. A., Chmelík J., Mitterová K., & Juřík V. The effect of individual visual sensitivity on time perception. *Scientific Reports*, 2025. 12, Article 88778. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-88778-8>
11. Witowska J., Zajenkowski M., Wittmann M. Integration of balanced time perspective and time perception: The role of executive control and neuroticism. *Personality and Individual Differences*, 2020. 163, 110061. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110061>