

МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 316.6:159.922.73(477)

DOI <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2025-1-18>

Алла ДАКАЛ

доктор наук державного управління, доцент, професор кафедри публічного адміністрування,

Навчально-науковий інститут міжнародних відносин та соціальних наук

ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», alladakal@gmail.com

ORCID: 0000-0003-3221-353X

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ ОСОБИСТІСТЮ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

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. Окреслюється, як час із пасивного фону людського існування перетворюється на активний соціальний чинник, що впливає на самоідентифікацію, соціальну поведінку та ефективність управлінських процесів. Особливу увагу приділено трансформації часових уявлень під впливом стресу, невизначеності та соціальних змін. Обґрунтовано, що суб'єктивне сприйняття часу є важливим інструментом для розуміння соціальної динаміки, формування ефективних управлінських стратегій та розробки програм психосоціальної підтримки. Стаття акцентує на необхідності врахування часових аспектів у публічній політиці, особливо в умовах криз.

На основі джерельного аналізу розглядаються нейропсихологічні, когнітивні та соціокультурні механізми сприйняття часу. Доводиться, що суб'єктивне сприйняття часу виступає потужним інструментом для розуміння соціальної динаміки, прогнозування поведінкових реакцій та розробки ефективних стратегій управління. Висвітлюється концепція «збалансованої часової перспективи», яка пов'язана з психологічним благополуччям і адаптаційними можливостями особистості. Виокремлено й охарактеризовано чотири типи сприйняття часу, що сформувалися в українському суспільстві під час війни: орієнтація на минуле, концентрація на теперішньому, інтеграція війни в смислову картину часу та активне конструювання майбутнього.

Запропоновано новий погляд на роль часового фактору в соціальних процесах як одного з ключових механізмів адаптації до тривалих кризових ситуацій та відновлення соціальної згуртованості. Зроблено висновок, що психологічне сприйняття часу є не лише індикатором індивідуальних особливостей, а й важливим інструментом для аналізу соціальної динаміки та прогнозування посткризових сценаріїв.

Ключові слова: психологічний час, сприйняття часу, темпоральна перспектива, війна, управління.

Alla Dakal. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF TIME PERCEPTION BY INDIVIDUALS IN MODERN CONDITIONS

This article examines the problem of psychological time perception by individuals in the modern world, focusing on temporal orientation in the contexts of social governance, intercultural communication, crisis situations, and armed conflict. It outlines how time transforms from a passive backdrop of human existence into an active social factor influencing self-identity, social behavior, and the effectiveness of management processes. Particular attention is paid to the transformation of temporal perceptions under the influence of stress, uncertainty, and social changes.

The study substantiates that subjective time perception serves as an important tool for understanding social dynamics, developing effective management strategies, and designing psychosocial support programs. The article emphasizes the necessity of considering temporal aspects in public policy, especially during crises. Through source analysis, the article explores the neuropsychological, cognitive, and sociocultural mechanisms of time perception. It demonstrates that subjective time perception is a powerful instrument for analyzing social dynamics, predicting behavioral responses, and formulating effective management strategies. The concept of a «balanced time perspective» is highlighted as being linked to psychological well-being and adaptive capabilities. Four distinct types of time perception that have emerged in Ukrainian society during wartime are identified and characterized: 1 - orientation toward the past, 2 - focus on the present, 3 - integration of war into the temporal worldview, and 4 - active construction of the future.

The article proposes a novel perspective on the role of temporal factors in social processes as a key mechanism for adapting to prolonged crises and restoring social cohesion. It concludes that psychological time perception is not merely an indicator of individual traits but also a crucial tool for analyzing social dynamics and forecasting post-crisis scenarios.

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

Постановка проблеми. У сучасному постіндустріальному суспільстві, насиченому кризовими явищами, актуалізується проблематика психологічного сприйняття часу як ключового фактору аналізу сучасних соціальних процесів та управлінських практик, що розгортаються в політико-соціальному

просторі. Саме розуміння часу, яке історично виступало переважно фоновою складовою людського існування, нині переживає істотну трансформацію, перетворюючись на активний соціальний чинник, що визначає поведінку людини, її самоідентифікацію, соціальну активність, а також (у ширшому

контексті) ефективність функціонування суспільних та державних інститутів.

Психологічна концептуалізація часу має важливе практичне значення для аналізу тих змін, які сьогодні переживає суспільство, зокрема у контексті воєнних конфліктів, нестабільності й розмитості перспектив майбутнього. Ці фактори кардинально змінюють звичну парадигму сприйняття як особистого, так і колективного часу, породжуючи специфічні соціально-психологічні феномени, такі як десинхронізація особистого і суспільного сприйняття часу, втрата відчуття майбутнього або переживання «застиглої сучасності». В умовах соціальної нестабільності, коли звичні координати життя стають нестійкими, людина стикається з глибоким переживанням невизначеності, що впливає на її соціальні очікування, готовність до взаємодії з державними інституціями, рівень довіри до них та участь у суспільних процесах. Таким чином, сприйняття часу перетворюється з суто особистісної характеристики на комплексний індикатор, що дозволяє діагностувати не лише індивідуальні особливості сприйняття реальності, а й оцінювати ступінь включеності індивіда до ширших соціальних взаємодій, зокрема його інтегрованість у систему публічного управління, економічної та громадянської діяльності, культурні та ціннісні орієнтири.

В умовах інформаційної перенасиченості життєвого простору сучасної людини, прискорення темпів життя, фрагментації інформаційних потоків і трансформації комунікаційних моделей, вивчення психологічних механізмів сприйняття часу набуває стратегічного значення для соціальних наук і сфери управління. Причиною цього є багато факторів. А саме: постійна соціальна нестабільність, в якій перебувають останні десятиліття українці. В подальшому ситуацію обтяжила пандемічна ситуація та ізоляція людей через появу коронавірусу, а в потім відбулися зміни парадигм сприйняття безпеки в наслідок умов, які створила війна в Україні.

Необхідність глибокого осмислення цих механізмів диктується не лише академічними цілями, але й завданням практичного характеру – розроблення ефективних стратегій реагування з боку управлінських структур. Адже без розуміння суб'єктивних часових уявлень громадян, управлінські рішення ризикують залишитися поверхневими або відірваними від реального життя суспільства. Відтак, врахування суб'єктивних часових параметрів і сприйняття громадянами власного місця у соціальному часопросторі має стати невід'ємною складовою при формуванні політики та управлінських стратегій, зокрема в кризових ситуаціях.

Аналіз психологічного сприйняття часу у площині публічного управління дозволяє комплексно

оцінити та зрозуміти, як саме соціальна реальність взаємодіє з особистісним виміром людини, і відповідно до цього формувати більш ефективні та адекватні умови для досягнення соціальної згуртованості й стійкості суспільства в умовах динамічних змін та нестабільності. Все це обумовлює актуальність даної публікації.

Аналіз наукових публікацій. Науковий дискурс проблематики нашого дослідження окреслює багатовимірну картину сприйняття часу як психологічного феномену, що має як особистісне, так і соціально-управлінське значення. В статті автор намагається поєднати філософські, психологічні, соціологічні та управлінські підходи задля цілісного розуміння особистості в контексті її часової орієнтації. Подібний інтегральний підхід є необхідним для ефективного реагування на виклики сучасності, пов'язані зі змінами у сприйнятті безпеки, стабільності та майбутнього. Аналіз наукових публікацій засвідчує, що специфіка проблематики психологічного сприйняття часу, з огляду на її міждисциплінарний – філософський, психологічний та соціально-управлінський характер, зумовлює відносно обмежену кількість наукових праць у сучасному публічному дискурсі. Водночас зростання інтересу до цієї теми особливо помітне в умовах глобалізації та прискореного розвитку інформаційного суспільства, коли посилюється увага до суб'єктивних механізмів організації внутрішнього світу людини та до впливу цих механізмів на соціальну взаємодію і публічне управління.

Ключовою темою наукових публікацій у цій царині є дослідження когнітивних та нейропсихологічних механізмів часової орієнтації індивіда. Я. Раєвська наголошує на тому, що поняття тіла й тілесності – це не тільки проблематика конгруентності психічного і фізіологічного, тілесність – це також відображення символу культури і часу, як історичного, так і біологічного. Інші науковці наголошують, що суб'єктивне сприйняття часу є складним феноменом, що формується під впливом різноманітних чинників: від нейропсихологічних особливостей та фізіологічних реакцій на стресові ситуації (Марк Майєр із співавторами [11]) до соціокультурних настанов, індивідуального життєвого досвіду та політико-економічного контексту (Кевін Арсено, Юліан Крістенсен та Лунд Нільсен [8]). Ану Реало та Генрік Добевалл наголошують, що завдяки інтегрованому впливу цих факторів час сприймається не просто як лінійна хронологія подій, а як багатовимірний ментальний ресурс, що є основою для планування, соціальної мобільності, мотивації, громадянської активності та колективної відповідальності [12].

Серед таких публікацій також варто виокремити роботи Саймона Грондіна, котрий фокусується на

фундаментальній ролі часової обробки в таких когнітивних функціях людини як мова, моторика, пам'ять і сприйняття. Грондін стверджує, що розуміння механізмів сприйняття часу є ключовим для пояснення широкого спектра психічних процесів [9, с. 568]. Генезис та особливості когнітивного світоглядного сприйняття часу у філософському вимірі розкриває П. Гуйван [1]. Взаємозв'язок сприйняття часу з основними психічними процесами індивіда досліджує А. Цибульський [7]. 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 [14]. 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. Акцентується увага на тому, 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. При цьому повномасштабна війна, яка продвжується роками, значно ускладнила ситуацію.

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.

Метою даної розвідки є розкриття проблематики психологічного сприйняття часу особистістю в умовах сучасного світу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Реалізації поставленої мети сприятиме історичний аналіз світоглядного та психологічного сприйняття часу, який дозволяє побачити не лише еволюцію уявлень про цей феномен, а й усвідомити його глибоку пов'язаність із культурною динамікою,

національним менталітетом, соціальною структурою та особистісним самовизначенням. У цьому контексті необхідно зазначити, що сприйняття часу, попри свою, на перший погляд, універсальність, у різні епохи та в різних культурах, набувало відмінних форм світоглядного і психологічного відображення, що обумовлює необхідність історичного аналізу цієї категорії. З античних часів час осмислювався як метафізичне начало, що виходить за межі людського досвіду: у творах Платона та Аристотеля час розглядався як рух і міра змін і як форма впорядкування буття. Водночас, для стоїків і скептиків час був радше суб'єктивною ілюзією, засобом саморефлексії, ніж об'єктивною дійсністю.

У християнській традиції час набув лінійного, телеологічного змісту: він став полем реалізації божественного задуму, простором випробувань і спасіння, що контрастувало з циклічністю часу у дохристиянських культурах. Такий підхід сприяв трансформації особистісної відповідальності перед власним часом як моральної категорії, що у свою чергу інтегрувалося в структуру середньовічного і пізнішого європейського суспільного порядку.

Модерний проект Нового часу радикально змінив уявлення про час – він був механізований, математизований і вписаний у координати наукового пізнання, що заклало основу раціоналізованої організації праці, освіти та політичного управління. Згідно з філософією Іммануїла Канта, час – це апріорна форма чуттєвості, яка не належить до самих речей, а є формою споглядання, що вкотре наголошує на його глибоко суб'єктивній основі. Тож час існує дійсно не як об'єкт, а як спосіб уявлення, і в цьому значенні він становить суб'єктивну реальність. Подібний підхід характерний також для дослідження французького філософа А. Бергсона, котрий визначав сутність суб'єктивного та незворотного часу виключно через категорію тривалості. Оскільки тривалість становить собою перебіг внутрішнього життя людини, єдиним носієм часу буде суб'єкт. Тож наші відчуття щодо реальних матеріальних явищ, відображені у внутрішній тривалості, і створюють час зовнішнього світу [1, с. 394].

Із розвитком феноменології, особливо у працях Едмунда Гуссерля та його послідовників, час починає розглядатися як внутрішній акт свідомості, де теперішнє, минуле і майбутнє співіснують у континуумі переживання. Це дало змогу усвідомити, що кожна людина проживає час інакше, відмінно від всіх інших людей, залежно від своїх ціннісних орієнтацій, емоційного стану та індивідуального досвіду, що згодом отримало розвиток у трансцендентальній психології та екзистенціалізмі. У XX столітті особливого значення набули дослідження часу в контексті міжособистісних відносин, ідентичності та психосоціального розвитку. Сучасна

когнітивна психологія, нейронаука і хронопсихологія, вивчаючи часові структури свідомості, доводять, що психологічний час є продуктом складної взаємодії суб'єктивного досвіду та нейрофізіологічних процесів [7, с. 214].

Особливу увагу науковців привертає необхідність глибокого розуміння когнітивних та нейропсихологічних механізмів часової орієнтації індивіда. У цьому контексті вагомими є праці Марка Віттманна, який підкреслює фундаментальну роль відчуття часу для інтеграції різних когнітивних функцій людини – пам'яті, мовлення, моторики і сприйняття, наголошуючи, що сприйняття часу є ключовим фактором у формуванні внутрішнього досвіду людини [15]. З іншого боку, дослідження Кевіна Аркено, Юліана Крістенсена та Лунда Нільсена акцентує увагу на соціальному вимірі сприйняття часу, аналізуючи, як суб'єктивні оцінки швидкості та ефективності державного управління залежать від соціальних уявлень про прискорення темпу життя та довгострокових перспектив суспільства [8].

Слід наголосити, що індивідуальне сприйняття часу в державно організованій життєдіяльності суспільства є невіддільним від соціального оточення. Значною мірою формується цим оточенням (як і процесами соціалізації), перебуваючи під чітким керуванням і контролем системи 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 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, майбутнє залежить його готовність до участі в соціальних процесах, сприйняття справедливості законів, ставлення до норм і регламентів, що визначають суспільний порядок.

В цьому плані Йоанна Вітовська, Марцін Зайєнковський та Марк Віттманн висувують концепцію часової перспективи, яка описує схильність людини орієнтуватися на минуле, теперішнє або майбутнє. Автори виокремлюють поняття «збалансованої

часової перспективи», яка передбачає гнучке перемикання між цими орієнтаціями залежно від ситуації, що асоціюється з позитивними психологічними результатами. За результатами їх досліджень «збалансована часова перспектива» індивіда безпосередньо пов'язана з вищою суб'єктивною оцінкою благополуччя та кращим саморегулюванням [14]. Відтак індивіди, які мають виражену майбутньоорієнтовану темпоральну модальність, демонструють вищий рівень впевненості у своїх можливостях досягати поставлених цілей. Навпаки, домінування минулої або теперішньої орієнтації асоціюється з нижчим рівнем самоефективності [10, с. 18].

Низка авторів відстоює позицію, відповідно до якої індивідуальне осмислення й усвідомлення часу як соціетальний феномен цілком є продуктом культури. Так, О. Лич стверджує, що «культура цілком і повністю визначає уявлення про час. Бо саме культура конкретизує ті сенси й ті ймовірні цілі, які ми реалізуємо в діяльності. І саме від детермінованого культурою уявлення про час залежить те, як соціалізовані в ній особи розпоряджаються часом. Поняття «культурна визначеність часу» є загальним поняттям, яке охоплює й онтологічне вчення про час, і утворені наукою уявлення про час фізичний, і спричинені соціальними процесами переживання часу соціально-політичного, й зумовлену особистісним розвитком рефлексію часу персонального» [3, с. 16]. У зазначеному контексті повстає феномен соціальної пам'яті як способу соціокультурного сприйняття часу, що «передбачає комплексну обробку, інтерпретацію аспектів минулого, нинішнього та майбутнього й відповідну спрямованість на їхню оцінку окремого індивіда, певних соціальних груп і суспільства загалом. Таким чином, соціальне усвідомлення ролі, значення та основні функції часу визначаються такими чинниками, як традиції та правила належної суспільної поведінки, культурними образами, звичаями» [2, с. 14].

Час, будучи інтегративною категорією, об'єднує в собі організаційний, правовий, етичний та екзистенційний виміри. У соціологічному аспекті він фігурує як засіб упорядкування колективного буття, у правовому – як індикатор динаміки правовідносин, а у психологічному – як внутрішній барометр життєвих орієнтацій особистості, 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» [9, 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.

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]. 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.

Війна, як екстремальний соціально-психологічний феномен, радикально змінює способи осмислення часу, трансформуючи його з лінійної координати особистісного розвитку на арену виживання, втрат, боротьби та очікування. Олександра Ружичкова зі співавторами зазначають, що в певних кризових умовах, наприклад, воєнних дій, суб'єктивне сприйняття часу може бути спотворене під впливом таких факторів, як безпорадність, гостра біль, ненависть або яскравість подій, оскільки сильні та помітні психологічні стимули можуть викликати розширення сприйнятої тривалості через ефективність нейронного кодування [13]. В даному контексті варто відмітити, що умовах воєнного стану українське суспільство виявило безпрецедентну гнучкість у перебудові темпоральних уявлень – від повсякденного планування до національної ідентичності, від рутинних очікувань до екзистенційного часу життя й смерті.

Наші емпіричні спостереження трьох останніх років дозволяють виокремити чотири основні типи психологічного сприйняття часу, що склалися в українському суспільстві в умовах війни. Перший тип і відповідна соціальна група – це ті, хто психологічно з усіх сил чіпляється за минулий передвоєнний час. Для них саме минуле є точкою

стабільності, символом втраченого, але ідеалізованого спокою. Сприймаючи теперішнє як тимчасове відхилення, вони проявляють спротив адаптації до нової реальності, намагаючись «пережити» війну в ізоляції, в очікуванні повернення до звичного порядку речей. Така позиція може забезпечувати короткотерміновий психологічний комфорт, але водночас консервує психіку в стані неприйняття, позбавляючи людину майбутнього.

Другий тип і категорія громадян це ті, хто живе лише одним днем, воліючи не бачити ані минулого, ані майбутнього. Це свідомо або несвідомо форма психологічного захисту, своєрідна стратегія виживання, в якій руйнується зв'язок між подіями, втрачається цілісність часу. Ці люди, зазвичай, уникають довгострокового планування, мінімізують емоційне залучення, концентруючись на щоденних побутових завданнях. Така фрагментарна темпоральність, хоч і забезпечує мінімальну стабільність, часто призводить до емоційного вигорання або апатії.

До третьої типогрупи належать індивіди, що психологічно відмежувалися від передвоєнного часу й живуть виключно війною, вбачаючи в ній не лише драму, але й сенс існування. Час у їхній картині світу – це фронтовий графік, ритм повітряних тривог, бої, що перемежуються підготовкою до бою. Вони не шукають повернення в минуле, не бачать себе в цивільному майбутньому, а натомість творять нову часову ідентичність на основі досвіду війни. Подібна часовосмислова монополізація може слугувати джерелом внутрішньої сили, але водночас створює небезпеку для майбутнього посттравматичного функціонування.

Останню групу складають громадяни, що відмовляються від обох психологічно неприйнятних часових реальностей (і передвоєнної, і воєнної), натомість намагаються створювати свій власний майбутній час вже зараз. Вони шукають сенс поза війною, зосереджуються на побудові нових моделей життя: розробляють стартапи, створюють бізнес, волонтерські проекти, мистецькі ініціативи, освітні платформи тощо. Їхній соціальний час – це власне майбутнє як дія, а не як очікування. Вони живуть у логіці конструктивного акту, де реальність не заперечується, але й не диктує меж, а спонукає до власноручної побудови майбутнього вже зараз і тут.

Загалом, війна виступає не лише чинником деструкції, а й умовою глибокої перебудови темпорального досвіду особистості та суспільства. Сприйняття часу стає ключем до розуміння, як індивіди 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. Дослідження психологічного сприйняття часу в умовах сучасного суспільства, особливо під час кризових явищ, таких як війна, виявило його ключову роль у формуванні індивідуальної та колективної поведінки. Час перестає бути лише фоном елементом існування, перетворюючись на активний соціальний чинник, який впливає на самоідентифікацію, соціальну активність та ефективність управлінських практик. Суб'єктивне сприйняття часу формується під впливом нейропсихологічних, соціокультурних та індивідуальних факторів, воно виступає як багатовимірний ментальний ресурс, що визначає планування, мотивацію та громадянську активність. Важливим аспектом є концепція "збалансованої часової перспективи", яка сприяє психологічному благополуччю та ефективній адаптації до змін.

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 само і контекстуальні особливості соціуму, в якому він живе.

Умови війни радикально трансформують темпоральний досвід, породжуючи різні типи сприйняття часу: від ідеалізації минулого до концентрації на майбутньому через активні дії. Таким чином, психологічне сприйняття часу є не лише індикатором індивідуальних особливостей, а й важливим інструментом для аналізу соціальної динаміки та прогнозування посткризових сценаріїв. Це підкреслює необхідність врахування часових уявлень громадян при розробці управлінських стратегій та програм соціальної підтримки.

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. Раєвська Я. М. Феномен тілесності у психологічному вимірі сучасності. *Особистість у сучасному соціопсихологічному вимірі*. Херсон: Олді+; монографія / за заг. ред. Г. А. Пріба, Є. М. Калужної; колектив авторів. 2022. С. 74–85.
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. Arceneaux K., Christensen J., Nielsen V. L. Can the social dimension of time contribute to explain the public evaluation of the speed of government? *International Journal of Comparative Sociology*, 2022. 63(56), 246–263. <https://doi.org/10.1177/00207152221108641>
9. 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>
10. Kravtsova Y. V., Dubovitskaya T., Abdullin A. G. Psychological time and selfefficacy of the individual. *Psychophysiology*, 2020. 13(3), pages 17–23. <https://doi.org/10.14529/jpps200303>
11. Maier M., Wittmann M., Laumer U., Schätzl K., Kohls N. The influence of social stress on time perception and psychophysiological reactivity. *Frontiers in Psychology*, 2017. 8, Article 1218. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01218>
12. Realo A., Dobewall H. Perceptions of values over time and why they matter. *Frontiers in Psychology*, 2021. 12, Article 732147. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.732147>
13. 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/s41598025887788>
14. 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>
15. Wittmann M. The inner experience of time. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 2009. 364(1525), 1955–1967. <https://doi.org/10.1098/rstb.2009.0003>