

УДК 159.923.3 – 057.87

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗБАЛАНСОВАНОЇ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ СТУДЕНТІВ

Оксана СЕНИК

*Львівський національний університет імені Івана Франка,  
вул. Університетська, 1, Львів, 79000,  
e-mail: oksana.senyk@lnu.edu.ua*

Розглянуто результати дослідження збалансованої часової перспективи студентів. За допомогою кластерного аналізу у групі з кількістю 420 осіб (вік – 17–24 роки ( $M = 19,5$ ,  $SD = 1,627$ ), з них 202 хлопці і 218 дівчат) було визначено три найпоширеніші профілі часової перспективи студентів: 1) «збалансована часова перспектива» (ЗЧП), носії якого мають найвищі показники психологічного благополуччя, який за своєю структурою збігається з теоретичною моделлю, яку запропонував Ф. Зімбардо; 2) «часова перспектива як негативне минуле» – його носії з найнижчими показниками психологічного благополуччя; 3) «часова перспектива як позитивне минуле», носії якого мають такий самий рівень суб'єктивного благополуччя (задоволеності життям), як і носії ЗЧП-профілю, однак мають нижчий рівень тих показників психологічного благополуччя, які змістовно пов'язані з часовою орієнтацією на майбутнє.

*Ключові слова:* профіль часової перспективи, збалансована часова перспектива, студенти.

**Постановка проблеми.** Професор Філіп Зімбардо визначив часову перспективу як «несвідомий процес, внаслідок якого неперервний потік особистого і соціального досвіду розподіляється по часовим категоріям, або рамкам, які допомагають впорядковувати, узгоджувати і надавати сенс подіям» [28, с. 1271]. Ці когнітивні рамки використовують для кодування, зберігання та відтворення досвіду, а також для формування очікувань, цілей, непередбачуваних обставин і уявних сценаріїв. Отож, часова перспектива відображає особисту тенденцію того, як суб'єктивне ставлення до минулого, теперішнього і майбутнього впливає на індивідуальне прийняття рішень та здійснення поведінки [2; 28].

Вироблення стійких уподобань щодо використання певних часових рамок для категоризації власного життєвого досвіду формує певні часові нахили, крізь які сприймаються всі життєві ситуації. Однак часові рамки, які є адаптивними для одних життєвих ситуацій, можуть зовсім не підходити для інших. Наприклад, у ситуації підготовки до екзамену, написання курсової/дипломної роботи студентам треба бути орієнтованими на майбутнє, що допомагає їм побачити зв'язок між теперішньою поведінкою і бажаним майбутнім результатом – оцінкою на екзамені чи захисті курсової/дипломної роботи. Натомість застосування у такій ситуації часової орієнтації на теперішнє може зумовлювати відволікання від підготовки до екзамену, написання курсової/дипломної

роботи, призвести до негативних майбутніх результатів. Тому адаптивним з погляду різних життєвих ситуацій і оптимальним для психологічного та фізіологічного здоров'я індивіда є поєднання у часовому профілі різних часових рамок [9]. Досліджуючи це питання, Зімбардо ввів поняття збалансованої часової перспективи (ЗЧП), яку визначив як «оптимальну комбінацію різних часових орієнтацій, які гнучко залучаються в оперування досвідом залежно від вимог ситуації, потреб і цінностей індивіда» [27, с. 62]. Адекватне і відповідне до ситуації оперування різними компонентами минулого, теперішнього та майбутнього сприяє психологічному, а отже, і фізіологічному здоров'ю особистості, допомагаючи успішно функціонувати й отримувати максимально можливий для конкретної ситуації позитивний досвід.

**Мета дослідження** – визначити збалансовану часову перспективу студентів – такого профілю часової перспективи, який сприяє психологічному здоров'ю, продуктивній самореалізації студентської молоді.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У психологічній літературі можна знайти результати багатьох досліджень, де були спроби означити здорову, психологічно благополучну особистість крізь призму її часових рамок. Це дослідження Абрахама Маслоу (1954), Алдена Весмана і Девіда Рікса (1966), Еверета Шострома (1974), Річарда Каммана і Роса Флетта (1983), Жозефа Нюттена і Віллі Ленса (1985), Артура Богарта (1993), Горяни Літвінович (1999), Євгена Головахи (2000), Збігнева Залескі (1994, 2001) та Едварда Дінера (2002), які присвячені вивченню ролі часових орієнтацій на минуле, теперішнє і майбутнє у психологічному благополуччі, здоров'ї та самоактуалізації особистості.

Перша спроба емпіричного дослідження цілого конструкту збалансованої часової перспективи, а не лише окремих її складових у зв'язку з психологічним благополуччям особистості, належить Єлені Казакіній (1999), яка обґрунтувала, що збалансована часова перспектива має рівномірний розподіл думок і почуттів індивіда між часовими рамками минулого, теперішнього і майбутнього [17]. Однак ця ідея не знайшла свого подальшого розвитку у дослідженнях інших авторів.

Перша теоретична модель цілого конструкту збалансованої часової перспективи, яка розвивалась у подальших емпіричних дослідженнях інших авторів, була запропонована Зімбардо, який визначив ЗЧП як комбінацію високих показників позитивного минулого, помірно високих показників майбутнього, середніх показників гедоністичного теперішнього, низьких значень за шкалами негативне минуле і теперішнє фаталістичне [9]. Позитивне настановлення на минуле дарує індивіду коріння і основу, які поєднують його з ним самим крізь час і простір, формуючи відчуття неперервності та цілісності життя. Майбутнє дарує натхнення ставити перед собою нові цілі, досягати задуманого. Гедоністичне настановлення на теперішнє наповнює життя енергією і радістю, які спонукають пізнавати, вивчати світ, себе та інших людей. Модель передбачає, що індивіди зі збалансованою часовою перспективою мають вищі показники психологічного благополуччя порівняно з тими, в яких часова перспектива розбалансована.

Вперше перевірку запропонованої теоретичної моделі за допомогою методу поділу групи на 33 і 66 процентилі провела шотландська дослідниця Ліза Дрейк (2008) у групі

з кількістю 260 осіб. Вона виявила, що індивіди зі збалансованою часовою перспективою, які становили 5% від загальної кількості досліджуваних, мають вищі показники суб'єктивного щастя і вищий рівень усвідомлення порівняно з контрольною групою [12].

Згодом модель, яку запропонував Зімбардо, також підтвердили дослідження Ілони Бонівел, Євгена Осіна та інших (2010), які проводили у британських і російських групах студентів, використовуючи кластерний аналіз – метод, який з певним ступенем наближення допомагає типові патерни значень показників у межах досліджуваної групи, у цьому випадку типові патерни значень показників часової перспективи досліджуваних. Метод, який ґрунтується на віднаходженні підгруп досліджуваних зі схожими психологічними патернами, запропонував Девід Магнус і назвав «особистісно-орієнтований підхід» [3]. На підставі проведеного дослідження в обох групах – британській і російській – автори виявили профіль часової перспективи, який відповідає теоретичній моделі ЗЧП. Порівняння досліджуваних із ЗЧП-профілем із контрольними групами виявило, що їм притаманні вищі показники психологічного благополуччя порівняно з досліджуваними з іншими профілями часової перспективи [8]. Відтак було підтверджено теоретичну модель ЗЧП.

Застосований «особистісно-орієнтований» підхід Магнуссона має свої недоліки і не є ідеальним для підтвердження теоретичних та ідеальних конструктів, бо дає змогу виявити лише реально існуючі різні психологічні патерни в межах конкретної групи досліджуваних і порівняти їх між собою. У нашому випадку – різні профілі часової перспективи досліджуваних. Однак група може і не містити профілю класичної збалансованої часової перспективи, які запропонував Зімбардо, а пізніше підтвердив Дрейк, Бонівел, Осіним та ін. Проте використання кластерного каналізу допомагає виявити лише реально існуючий профіль часової перспективи, найліпший у межах конкретної групи, в конкретних умовах. Для конкретної групи в конкретних умовах цей профіль може набувати ознак ЗЧП з погляду адаптивних функцій. Наприклад, у статті «Прекарність як часовий кругозір: як бідність і соціальна незахищеність формують часову перспективу особистості» (2015) Ніколас Фйолейн і Теміс Апостолідіс проаналізували понад двадцять різних досліджень, які засвідчили, що у представників соціальних груп і класів, які мають найсприятливіші соціоекономічні умови, спостерігається найменша протяжність часової перспективи майбутнього [14]. Такі самі результати отримали Іпел з колегами, які, вивчаючи часові орієнтації безпритульних, виявили в них сильно розвинену орієнтацію на теперішнє. Чим більше вираженою була часова орієнтація на теперішнє, тим ліпше безпритульні справлялися з розв'язанням такої своєї щоденної проблеми, як знаходження місця для ночівлі. Авторі дійшли висновку, що, незважаючи на описані в багатьох дослідженнях переваги протяжної перспективи майбутнього, вона набуває своїх плюсів лише у стабільному та прогнозованому середовищі. У часи кризи та соціальної незахищеності більш адаптивною є часова орієнтація на теперішнє, бо у нестабільних умовах протяжна перспектива майбутнього втрачає свою актуальність через неможливість щось спрогнозувати та спланувати [13; 18]. Отож, оптимальний профіль часової перспективи не завжди збігається з класичним профілем ЗЧП і значною мірою залежить від конкретних соціоекономічних умов.

**Завдання нашого дослідження** – визначити найоптимальніший профіль часової перспективи українських студентів, порівняти його з класичним профілем збалансованої часової перспективи, який запропонував Ф. Зімбардо.

**Основний матеріал і результати дослідження.** У дослідженні брало участь 420 студентів 1–4 курсів навчання Львівського національного університету імені Івана Франка та Національного університету «Львівська Політехніка» віком від 17 до 24 років ( $M = 19,5$ ;  $SD = 1,627$ ). З них 202 хлопці і 218 дівчат, по 84 студенти кожного року навчання; 140 студентів-представників суспільних і гуманітарних наук, 141 студент природничого спрямування і 139 студентів технічних спеціальностей (збір емпіричних даних проводили з червня 2010 до березня 2012 р.).

Досліджувані заповнювали анкету (яка містила питання щодо їхнього віку, статі, курсу, напрямку навчання, наявності досвіду професійної діяльності) та такі методики: опитувальник часової перспективи Зімбардо (ZTP1) в україномовній адаптації Оксани Сенік [5], опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» Керол Ріфф [22], шкала «Задоволеність життям» опитувальника «Особистісний потенціал і задоволеність життям» Юрія Олександрова [4].

Оскільки немає якісної адаптації «Шкал психологічного благополуччя» Ріфф українською мовою, то методику переклали українською мовою, після чого визначили надійність отриманого інструмента за допомогою розрахунку коефіцієнта  $\alpha$ -Кронбаха (оцінка внутрішньої консистентності). Для різних шкал методики Ріфф коефіцієнт Кронбаха становив від 0,71 до 0,83, що свідчить про високу надійність тесту і дає підстави використовувати його для емпіричних досліджень.

Для визначення профілів часової перспективи, найбільш притаманних студентам, було використано ієрархічний кластерний аналіз. Рішення про кількість кластерів приймали на підставі ієрархічних дерев кластеризації (побудованих Евклідовій, Манхетенській та Чебишевській відстані між класами) та на підставі різниці між класами: кількість кластерів збільшувалася доти, доки різниця між ними залишалася статистично значущою.

Детальний аналіз дерев кластеризації та різниці між класами виявив, що найдоцільніше поділяти групи на три кластери. Поділяючи групи на чотири кластери, виявили, що два з чотирьох кластерів практично не відрізняються між собою [6]. Відтак прийняли 3-кластерне рішення (рис. 1).

З'ясували, що дисперсії усіх отриманих показників відповідають законам нормального розподілу, тому для подальшого статистичного аналізу використовували параметричні методи дослідження.

Порівняння трьох кластерів між собою засвідчило, що відмінності у вираженні усіх часових орієнтацій між трьома кластерами статистично значущі. Порівнявши виділені три кластери за демографічними показниками (за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу Шеффе), виявили відмінність лише за статтю: у другому кластері статистично значущо менше чоловіків, ніж у першому і третьому кластерах ( $M_1=0,540$ ,  $M_2=0,351$ ,  $M_3=0,566$ ,  $p < 0,01$ ). За рештою демографічних показників статистично значущих відмінностей виявлено не було.

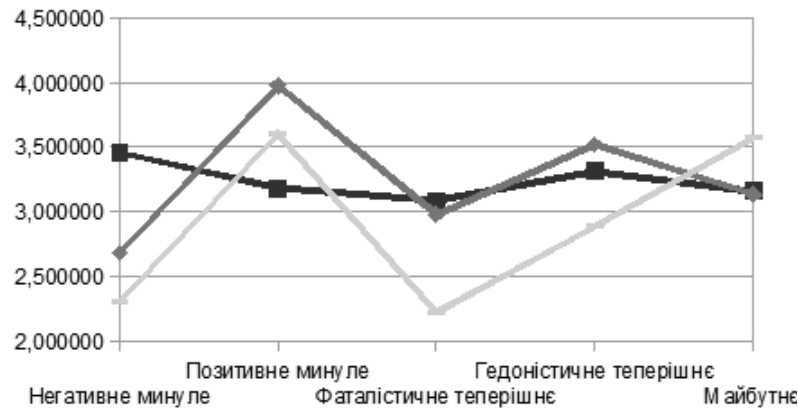


Рис. 1. Отримані профілі часової перспективи, розбиваючи групи досліджуваних на:

■ ЧП як негативне минуле; ◆ ЧП як позитивне минуле;  
— ЗЧП

Перший кластер (N=126) мав помірно високі показники негативного минулого та середні значення всіх інших показників часової перспективи, тому його назвали «часова перспектива як негативне минуле» (ЧПНМ, рис. 1).

Другому кластеру (N=151) були притаманні середні значення показників негативного минулого, теперішнього фаталістичного і майбутнього, помірно високі бали гедоністичного теперішнього та позитивного минулого (рис. 1). Такий профіль часової перспективи назвали «часова перспектива як позитивне минуле» (ЧППМ), оскільки він мав найвищі значення позитивного настановлення на минуле.

Часовий профіль третього кластеру (N=143) отримав назву «збалансована часова перспектива», бо був дуже близьким до теоретичної моделі ЗЧП, яку запропонував Зімбардо і підтвердили Дрейк, Бонівел, Осін та ін. [8; 12]. Цей профіль мав помірно високі показники часової орієнтації на майбутнє і позитивне настановлення на минуле, середнє вираження гедоністичного настановлення на теперішнє і помірно низькі показники негативного минулого та фаталістичного теперішнього (рис. 1).

За допомогою тесту Шеффе провели порівняння трьох кластерів за показниками психологічного благополуччя (рис. 2). Виявили, що індивіди кластеру «збалансована часова перспектива» порівняно з індивідами двох інших кластерів мають вищі значення таких показників психологічного благополуччя: автономія (ЗЧП = 59,35, ЧППМ = 56,26, ЧПНМ = 54,29,  $p = 0,018$ ), управління оточенням (ЗЧП = 61,65, ЧППМ = 56,24, ЧПНМ = 51,92,  $p = 0,000$ ), ціль у житті (ЗЧП = 67,01, ЧППМ = 62,56, ЧПНМ = 56,34,  $p = 0,000$ ) і самоприйняття (ЗЧП = 63,48, ЧППМ = 60,44, ЧПНМ = 50,279,  $p = 0,016$ ). Щодо показників благополуччя: задоволеність життям ( $p = 0,811$ ), позитивні стосунки з іншими ( $p = 0,977$ ) і особистісний ріст ( $p = 0,166$ ), індивіди з ЗЧП-профілем не відрізнялися від індивідів із профілем «часова перспектива як позитивне минуле».



ного оточення, які не обов'язково є універсальними, а вважаються бажаними лише з погляду конкретної культури.

Відтак було прийнято рішення виокремити ще один профіль часової перспективи, якому б відповідали високі значення показників задоволеності власним життям. Високий рівень цих показників виявили у 85 досліджуваних (20,24% від загальної кількості досліджуваних) і їхній профіль часової перспективи охоплював помірно високі значення позитивного минулого, помірно високі/середні значення часової орієнтації на майбутнє, середній рівень гедоністичного теперішнього, середній/помірно низький рівень фаталістичного теперішнього і помірно низькі значення негативного минулого.

Визначення розподілу досліджуваних з профілем «суб'єктивне благополуччя» між трьома виділеними кластерами часової перспективи засвідчило, що дев'ять з них належать до кластеру «часова перспектива як негативне минуле» (7% від загальної кількості цього кластеру), 35 – до кластеру «часова перспектива як позитивне минуле» (23% від загальної кількості цього кластеру) і 41 – до кластеру «збалансована часова перспектива» (29% від загальної кількості цього кластеру). Отже, індивід, який задоволений власним життям, з майже однаковою імовірністю може мати профіль ЗЧП і профіль ЧППМ.

Це формулює питання про оптимальність профілю ЧППМ, який, згідно з описаними результатами, пов'язаний з нижчим рівнем психологічного благополуччя порівняно з ЗЧП-профілем, тому вважається менш бажаним. Його порівняння з профілем збалансованої часової перспективи за показниками психологічного благополуччя виявило, що він статистично не відрізняється від ЗЧП-профілю за рівнем задоволеності власним життям, орієнтацією на позитивні стосунки з іншими та особистісним ростом. Натомість йому притаманний нижчий рівень інших аспектів психологічного благополуччя, які відображають вміння особистості підпорядковувати собі навколишню дійсність, боротися з існуючими обставинами, наполегливо досягати своєї мети, і змістовно пов'язані з часовою орієнтацією на майбутнє. Це такі показники психологічного благополуччя: автономність, управління оточенням, ціль у житті, самоприйняття. Визначення цих показників як невід'ємної складової психологічного благополуччя особистості вважаємо відображенням впливу соціокультурного контексту.

Шкали психологічного благополуччя Ріфф розробляв у межах західноєвропейської культури, для якої важливою цінністю є досягнення і орієнтація на продуктивну діяльність, що відображають загальну майбутню орієнтованість всієї культури [15; 22]. Бути адаптованим у цій культурі означає мати розвинену перспективу майбутнього. У підсумку – половина з розроблених Ріффом шкал психологічного благополуччя відображають вміння особистості успішно підпорядковувати собі навколишню дійсність, ефективно досягати поставлених цілей, тому змістовно пов'язані з часовою орієнтацією на майбутнє. Тому наслідком визначення оптимального профілю часової перспективи на підставі цих показників психологічного благополуччя буде те, що оптимальний профіль обов'язково враховуватиме високий рівень вираження часової орієнтації на майбутнє. З погляду успішної діяльності в конкретних соціокультурних умовах такий профіль може і не виявитися найліпшими.

Тоді виникає питання про правильність способу визначення збалансованої часової перспективи (яка, згідно з визначенням автора поняття, є «**оптимальною** комбінацію різних часових орієнтацій, що гнучко залучаються в оперування досвідом залежно від вимог ситуації, потреб і цінностей індивіда» [27, с. 62]): доцільним є визначення не на підставі показників психологічного благополуччя, виміряних за допомогою конкретних методик, але на підставі успішності діяльності особистості у конкретних соціокультурних умовах.

Отже, профіль «часова перспектива як позитивне минуле» менш придатне порівняно з ЗЧП-профілем саме в контексті конкретної культури та визначених у ній показників психологічного благополуччя. З погляду задоволеності власним життям він не поступається профілю збалансованої часової перспективи.

Проведене дослідження має певні обмеження: варто враховувати той факт, що досліджуваною групою були студенти, які ще не повністю самостійні, тому профіль «часова перспектива як позитивне минуле» з редукованою орієнтацією на майбутнє може бути тимчасово пов'язаний із високим рівнем їхньої задоволеності життям. Однак невідомо, до яких наслідків може призвести прийняття рішень і здійснення поведінки на підставі цього профілю у довгостроковій перспективі: можливо, надалі невміння ставити перед собою цілі і докладати вольових зусиль задля їхнього досягнення призведе до негативних результатів, а відтак – зниження задоволеності життям осіб з таким профілем часової перспективи. Тому перспективою подальших досліджень ЗЧП і інших профілів часової перспективи є проведення лонгітюдів з вимірюванням реальної успішності функціонування особистості та урахуванням демографічних показників віку, статі, професії, сімейного стану тощо, які можуть відігравати важливу роль у розумінні контексту різних профілів часової перспективи.

**Висновки.** На підставі проведеного дослідження виявили, що для високого рівня психологічного благополуччя студентів їхній оптимальний профіль часової перспективи має охоплювати високі показники часових орієнтацій на позитивне минуле і майбутнє, середню міру вираження часової орієнтації на гедоністичне теперішнє і низький рівень часових орієнтацій на негативне минуле і фаталістичне теперішнє. Такий профіль часової перспективи забезпечує вміння ставити перед собою цілі, досягати їх (завдяки часовій орієнтації на майбутнє), вміння будувати позитивні стосунки з іншими, які є важливим джерелом ресурсу і розвитку особистості, вміння зосереджуватися на розвагах (завдяки помірному вираженню часової орієнтації на гедоністичне теперішнє), які, хоч і є важливою складовою ресурсу і натхнення, проте також перешкоджають докладанню зусиль задля досягнення важливих результатів у майбутньому.

Виявлений профіль часової перспективи назвали збалансована часова перспектива і він збігається з теоретичною моделлю, яку запропонував Зімбардо, а також із профілями збалансованої часової перспективи, які отримали Бонівел і Осін у британській і російській групах студентів.

Варто пам'ятати, що визначення оптимального профілю часової перспективи студентів відбувалося на підставі показників психологічного благополуччя Ріфф, операціоналізацію яких проводили у рамках західноєвропейської культури, для якої важливою цінністю є досягнення і загальна орієнтація на майбутнє. Багато з показників



психологічного благополуччя Ріфф змістовно пов'язані з часовою орієнтацією на майбутнє, що зумовлює включення її в оптимальний профіль часової перспективи, який визначають на підставі цих показників психологічного благополуччя. Однак у межах іншого соціокультурного контексту такий профіль може і не бути найліпшим. Визначення збалансованої часової перспективи варто використовувати, використовуючи виміри реальних результатів успішності функціонування особистості, що може бути перспективою подальших досліджень.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Головаха Е. И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности / Е. И. Головаха // Психология личности в трудах отечественных психологов. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – С. 256–269.
2. Зимбардо Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 352 с.
3. Магнуссон Д. Ситуационный анализ. Эмпирические исследования выходов и ситуаций / Д. Магнуссон // Психологический журнал. – 1983. – № 2. – С. 28–33.
4. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук / Ю. М. Олександров. – Харків, 2010. – 296 с.
5. Сенік О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTP1) / О. Сенік // Соціальна психологія. – 2012. – № 1/2 (51–52). – С. 153–168.
6. Сенік О. М. Соціально-психологічні чинники уявлень студентської молоді про часову перспективу : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук / Сенік О. М. – Київ, 2016. – 224 с.
7. Bohart A. C. Emphasizing the future in empathy responses / A. C. Bohart // Journal of Humanistic Psychology. – 1993. – № 33. – P. 12–29.
8. Boniwell I. A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples / I. Boniwell, E. Osin, P. A. Linley, G. Ivanchenko // Journal of Positive Psychology. – 2010. – № 1. – P. 24–40.
9. Boniwell I. Balancing Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning / I. Boniwell, P. Zimbardo // Positive psychology in practice. – New Jersey: John Wiley & Sons, 2004. – P. 165–178.
10. Boyd J. N. Time perspective, health, and risk taking / J. N. Boyd, P. G. Zimbardo // Understanding behavior in the context of time: Theory, research, and applications / In: A. Strathman and J. Joireman (Eds.). – New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 2005. – P. 85–107.
11. Diener E. Very happy people / E. Diener, M. E. P. Seligman // Psychology Science. – 2002. – Vol. 13. – P. 81–84.
12. Drake L. Time Perspective and Correlates of Well-Being / L. Drake, E. Duncan, F. Sutherland et al. // Time and Society. – 2008. – № 17 (1). – P. 47–61.
13. Epel E. Escaping homelessness: the influences of self-efficacy, and time perspective on coping with homelessness / E. Epel, A. Bandura, P. G. Zimbardo // Journal of Applied Social Psychology. – 1999. – № 29. – P. 575–596.
14. Fioulaine N. Precariousness as a Time Horizon: How Poverty and Social Insecurity Shape Individual's Time Perspective / N. Fioulaine, Th. Apostolidis // Time Perspective Theory;

- Review, Research and Application. – Springer International Publishing Switzerland, 2015. – P. 213–228.
15. *Hall E. T.* Taniec życia: inny wymiar czasu / E. T. Hall ; [tłumaczenie: R. Nowakowski]. – Warszawa: Muza, 1999. – 268 s.
  16. *Kamman R.* Affectometer 2: A scale to measure current level of general happiness / R. Kamman, R. Flett // *Australian Journal of Psychology*. – 1983. – № 35. – P. 259–265.
  17. *Kazakina E.* Time perspective of older adults: relationships to attachment style, psychological well-being and psychological distress: Doctoral Dissertation / E. Kazakina. – Columbia University, 1999.
  18. *Koenig F.* Future time orientation, social class and anomia / F. Koenig, W. Swanson, C. Harter // *Social Behavior and Personality*. – 1981. – № 9. – P. 123–127.
  19. *Litvinovic G.* Perceived change, time orientation and subjective well-being through the life span in Yugoslavia and the United States: doctoral dissertation / G. Litvinovic. – University of North Carolina, Chapel Hill, 1999.
  20. *Maslow A.* Motivation and Personality / A. Maslow. – NY: Harper, 1954.
  21. *Nuttin J.* Future time perspective and motivation: Theory and research method / J. Nuttin, W. Lens. – Leuven, Belgium: Leuven University Press and Lawrence Erlbaum Associates, 1985.
  22. *Ryff C.* The structure of psychological well-being revisited / C. Ryff // *J. of Personality and Social Psychology*. – 1995. – № 69. – P. 719–727.
  23. *Shostrom E. L.* Manual for the Personal Orientation Inventory / E. L. Shostrom. – San Diego, 1974.
  24. *Wessman A. E.* Mood and personality / A. E. Wessman, D. F. Ricks. – NY: Holt, Rinehart & Winston, 1966.
  25. *Zaleski Z.* Future time perspective and subjective well-being in adolescent samples / Z. Zaleski, A. Cycon, A. Kurc // *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving*. – Goettingen, Germany: Hogrefe & Huber Publishers, 2001. – P. 58–67.
  26. *Zaleski Z.* Towards a psychology of the personal future / Z. Zaleski // *Psychology of Future Orientation*. – Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL, 1994. – P. 10–20.
  27. *Zimbardo P. G.* Just think about it: Time to take our time / P. G. Zimbardo // *Psychology Today*. – 2002. – P. 62.
  28. *Zimbardo P. G.* Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric / P. G. Zimbardo, J. N. Boyd // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1999. – Vol. 77. – № 6. – P. 1271–1288.

Стаття надійшла до редколегії 18.10.2016

Прийнята до друку 30.11.2016

## EMPIRICAL RESEARCH ON STUDENTS' BALANCED TIME PERSPECTIVE

**Oksana SENYK**

*Ivan Franko National University of Lviv,  
1, Universytetska St., Lviv, 79000  
e-mail: oksana.senyk@lnu.edu.ua*

The article focuses on the study of Balanced Time Perspective of the students. The data were collected from June 2010 till March 2011. The students completed an Q&A form on age, gender, year and programme of studies, work experience, as well as the Zimbardo Time Perspective Inventory (Zimbardo & Boyd, 1999) in the Ukrainian language adaptation by O. Senyk (2012), Satisfaction with Life Scale from the „The Personal Potential and Satisfaction with Life» inventory by Y. Oleksandrov (2010), and the Ryff Scales of Psychological Well-Being (Ryff & Keyes, 1995). Since there is no Ukrainian version of the Ryff Scales of Psychological Well-Being, they have been translated into the Ukrainian language and checked for reliability. The Cronbach's alpha coefficient for different scales varied from 0.71 to 0.83, which showed validity of the obtained version.

With the help of hierarchical cluster analysis on the sample of 420 students (aged 17-24 years old ( $M = 19,5$ ,  $SD = 1,627$ ); 202 males and 218 females; 140 of them studied arts, 141 – sciences, and 139 – technical subjects) three time perspective profiles were revealed. Those were 1) Balanced Time Perspective (BTP) which was very close to the theoretical model of BTP proposed by Zimbardo (2005), and BTP revealed in the study by Boniwell, Osin, Linley, and Ivanchenko (2010). It correlated with the highest indicators of psychological well-being as compared with the other distinguished profiles of time perspective, and scored high on Past Positive and Future, average on Present Hedonistic, and moderately low on Past-Negative and Present-Fatalistic. 2) Past Negative Time Perspective, which was characterised by moderately high Past Negative scores and average scores on all of the other time orientations. And 3) Past Positive Time Perspective, which was characterised by the average level of Past Negative, Present Fatalistic and Future, and moderately high scores on Present Hedonistic and Past Positive time orientations.

With the help of Scheffe's post hoc test three obtained subgroups characterised by different time perspective profiles were compared with one another to examine the scores on psychological well-being. It was found that the individuals with BTP were characterised with the highest psychological well-being scores compared to individuals with other time perspective profiles. Particularly, the obtained BTP profile showed significant differences against two other TP profiles in the scores on Autonomy ( $p = 0,018$ ), Environmental Mastery ( $p = 0,000$ ), Purpose in Life ( $p = 0,000$ ), and Self-Acceptance ( $p = 0,016$ ). However, when it comes to Life Satisfaction ( $p = 0,811$ ), Positive Relations with Others ( $p = 0,977$ ) and Personal Growth ( $p = 0,166$ ), individuals with Balanced Time Perspective did not differ from those with the Past Positive Time Perspective.

Thus, the research demonstrates that Balanced Time Perspective as it was defined by Zimbardo (2005) and then verified by Boniwell et al. (2010) is optimal for students' psychological well-being. Such students with the BTP are more able to resist social pressures, to think and act in certain ways and evaluate themselves by personal standards; they also have a higher sense of mastery and competence in managing the environment, they have meaning in life, they set goals or aims and they are ready to work for their goals and aims. However, in comparison to those with Past Positive Time Perspective profile, students with BTP have the same level of satisfaction with life and warm, satisfying, trusting relationships with others; they have feeling of continuous development, and see their self as growing and

expanding. Thus, Past Positive Time Perspective profile is inferior as compared to BTP only in terms of specific psychological well-being scores.

Therefore, one should take into account what is defined as psychological well-being. Within the framework of this research BTP-profile was determined by the Ryff Scales of Psychological Well-Being, many of which reflect the future time orientation of a person (as a result of overall future orientation of an entire Western culture, within which the Scales were defined). Consequently, the optimal time perspective profile includes future time orientations, which is optimal for these psychological well-being scales. However, within the other socio-cultural context the classical BTP-profile may not be the best one. Thus, it is supposed that the future empirical research and verification of BTP should be accomplished by measuring of the real results of individual's functioning, that is – by indicators of psychological well-being determined within this particular culture.

*Keywords:* time perspective profile, balanced time perspective, students.