



DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2026-1-36>

О. С. Штепа

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, м. Львів, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-9331-9981> – О. С. Штепа

 o.shtepa@ldubgd.edu.ua

КІЛЬКІСНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕЛІНІЙНОЇ ВЗАЄМОЗАЛЕЖНОСТІ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ЧАСІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. Метою дослідження є емпіричне встановлення характеру взаємозв'язку компетентності у часі та психологічної ресурсності особистості.

В емпіричному дослідженні застосовано опитувальник самоактуалізації (шкала «компетентність у часі») та опитувальник психологічної ресурсності особистості. Для аналізу даних використано кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, багатфакторний аналіз, однофакторний дисперсійний аналіз, метод аналізу «причин та ефектів» Ішикави та метод ранжування предикторних змінних.

Встановлено, що взаємозв'язок компетентності у часі та психологічних ресурсів має нелінійний характер; за результатами аналізу предикторів ключовим ресурсом, що ініціює вияв компетентності у часі, є «віра у добро», тоді як ресурси «творчість», «робота над собою», «впевненість у собі», «прагнення мудрості» та «самореалізація у професії» виконують підсилювальну функцію; за результатами аналізу «причин та ефектів» компетентність у часі є ефектом актуалізації окремих ресурсів, а не загального рівня ресурсності; структурно ресурси організовані у два фактори: перший (базовий) пов'язаний із визначенням значущості моменту та готовністю діяти, другий (регулятивний) – із гнучкістю, самозміннами та підтримкою інших; встановлено поетапний характер актуалізації ресурсів, де одні задають тренд, а інші модифікують і стабілізують вияви компетентності у часі.

Компетентність у часі доцільно розглядати як нелінійний процес, що виникає як ефект актуалізованості психологічних ресурсів. Ключову роль відіграє ресурс «віра у добро», який забезпечує орієнтацію у теперішньому, тоді як ресурси «творчість» і «робота над собою» сприяють ефективному використанню часу та ресурсів. Психологічні ресурси функціонують як «оптика» дефініції можливостей моменту, визначаючи своєчасність і ефективність дій особистості.

Новизна дослідження полягає в емпіричному описі нелінійної взаємозалежності між компетентністю у часі та психологічними ресурсами, а також у виявленні диференційованої ролі окремих ресурсів.

Ключові слова: компетентність у часі, психологічна ресурсність, психологічні ресурси, нелінійний зв'язок.

О. С. Штепа

Lviv State University of Life Safety, Lviv, Ukraine

A QUANTITATIVE STUDY OF THE NONLINEAR INTERRELATION BETWEEN TIME COMPETENCE AND PSYCHOLOGICAL RESOURCEFULNESS OF PERSONALITY

Abstract. The study aims to empirically determine the nature of the relationship between time competence and the psychological resourcefulness of the individual.

The empirical study employed the Self-Actualization Questionnaire (the “Time Competence” scale) and the Psychological Resourcefulness Inventory. Data analysis methods included Pearson’s correlation analysis, multifactor analysis, one-way ANOVA, the Ishikawa cause-and-effect analysis method, and ranking of predictor variables.

It was found that the relationship between time competence and psychological resources is nonlinear; according to predictor analysis, the key resource initiating the manifestation of time competence is “belief in goodness,” while the resources of “creativity,” “self-development,” “self-confidence,” “striving for wisdom,” and “professional self-realization” perform a strengthening function; based on cause-and-effect analysis, time competence is an effect of the activation of specific resources rather than the overall level of resourcefulness; structurally, resources are organized into two factors: the first (basic) factor is associated with determining the significance of the moment and readiness to act, while the second (regulatory) factor relates to flexibility, self-change, and support of others; a stepwise pattern of resource activation was identified, in which some resources set the trend and others modify and stabilize the manifestations of time competence.

Time competence should be considered a nonlinear process that arises as an effect of the activation of psychological resources. A key role is played by the resource “belief in goodness,” which ensures orientation in the present moment, while “creativity” and “self-development” contribute to the effective use of time and resources. Psychological resources function as an “optics” for defining the possibilities of the moment, determining the timeliness and effectiveness of individual actions.

The study provides an empirical description of the nonlinear interdependence between time competence and psychological resources, as well as identifies the differentiated role of specific resources.

Key words: time competence, psychological resourcefulness, psychological resources, nonlinear relationship.

Вступ. Компетентність у часі характеризує здатність людини бути в теперішньому, наявному моменті часу, «тут і зараз», помічати та використовувати можливості для власного самоздійснення, уміння своєчасно приймати рішення, фокусуватися на значущих цілях та ефективно розподіляти особисті ресурси в умовах обмеженого часу. Вияв компетентності у часі передбачає, що людина не лише планує дії, але й здатна реалістично інтерпретувати події, що розгортаються у теперішньому часі, а також співвідносити значущість моменту з власними цілями.

На сьогодні існують різні емпіричні результати досліджень щодо психологічних проявів компетентності у часі: здатність жити у теперішньому, інтеграція часових модусів, саморегуляція поведінки, гнучкість часової організації, прогностичність дій та зв'язок із психологічним благополуччям.

Теоретично компетентність у часі означають, як здатність людини бути «тут і зараз», пережити актуальний момент життя [7]. В емпіричних підходах [4] компетентність у часі характеризують, як здатність пов'язувати минуле, теперішнє та майбутнє в єдину лінію життя, що забезпечує узгодженість життєвого досвіду.

Як механізм саморегуляції компетентність у часі визначають, як інтегральну динамічну характеристику, що є механізмом смислової саморегуляції поведінки та діяльності [5, с. 540] та виявляється у здатності особи реалізувати певні життєві завдання. Ознакою доброї налагодженості цього механізму є збалансованість часових установок [5, с. 540–546], а про його неактуалізованість свідчить схильність застрягати в певному часовому модусі [5, с. 546].

Як прогностична здатність, компетентність у часі проявляється у випереджальному харак-

тері дій – «здатності суб'єкта діяти й приймати рішення з певним часово-просторовим випередженням» [1, с. 38–41], що забезпечує своєчасність і ефективність поведінки. Компетентність у часі у конфігурації часової перспективи розглядають у зв'язку з благополуччям та особистісним зростанням [2].

Такі характеристики компетентності у часі, як чутливість до актуального моменту, гнучкість у перемиканні між часовими модусами та здатність до випереджального реагування, забезпечують не лише своєчасність дій, але й відкритість до нових можливостей у ситуації невизначеності. Останнє створює можливість для вияву серендипності як здатності помічати, інтерпретувати та продуктивно використовувати несподівані події, як «здатність людини робити цінні відкриття у ситуаціях, які не були прямою метою її пошуку» [3]. Цей тип реагування можливий саме за умови високої компетентності у часі, оскільки вона передбачає чутливість до моменту «тут і зараз», гнучкість у зміні планів та здатність інтегрувати нові можливості у структуру діяльності.

На тепер встановлено наявність зв'язку часової перспективи з психологічним благополуччям та особистісним зростанням [2], а також із поведінкою в управлінні часом в умовах інтенсифікації роботи та благополуччям [9]. Однак у досягнутих продуктивності та психологічному благополуччі очевидно не проглядає, чи досягла їх людина шляхом докладання неабияких вольових зусиль, чи завдяки здатності «бути у доречний час у певній ситуації». Вважаємо, що здатність «бути вчасно» можливо пояснити через психологічні ресурси, що, на наш погляд, діють як «оптика», через яку людина бачить можливості, оцінює ризики та визначає доречність власних дій. Своєчасна і усві-

домлювана актуалізація психологічних ресурсів характеризується у концепті психологічної ресурсності, яку визначають, як «уміння людини актуалізувати власні ресурси, тобто свідомо оперувати ними, а саме: знати їх, уміти вміщувати й оновлювати» [8, с. 384].

Актуальність дослідження визначається недостатньою вивченістю того, як саме психологічні ресурси зумовлюють вияв компетентності у часі. Новизна дослідження полягає в емпіричному описі нелінійної взаємозалежності між компетентністю у часі та психологічними ресурсами, а також у виявленні диференційованої ролі окремих ресурсів.

Метою дослідження є емпіричне встановлення характеру зв'язку компетентності у часі і психологічної ресурсності особистості.

Завдання дослідження полягає у виявленні особливостей взаємозв'язку та взаємовпливу між показниками компетентності у часі та психологічної ресурсності особистості. Під характером зв'язку у дослідженні розуміється сукупність можливих проявів взаємозв'язків і взаємовпливів між показниками, а також особливості прояву одного феномену у залежності від рівня іншого.

Гіпотеза дослідження: існує статистично значущий зв'язок між компетентністю у часі та психологічною ресурсністю особистості, який має як лінійні, так і нелінійні прояви залежно від рівня актуалізації психологічних ресурсів.

Методи та методики дослідження. У дослідженні взяли участь 74 особи (з них 56% жінок, 44% чоловіків), віком 18–57 років (14% – 18–20 років, 16% – 21–30 років, 43% – 31–40 років, 27% – 41–57 років). В емпіричному дослідженні було застосовано такі психодіагностичні методики: опитувальник самоактуалізації Е. Шострома (шкала «компетентність у часі») та опитувальник психологічної ресурсності особистості О. Штепи. Для визначення характеру зв'язку компетентності у часі та психологічної ресурсності були використані такі методи математико-статистичного аналізу: кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, багатфакторний аналіз, однофакторний дисперсійний аналіз, метод аналізу причин та ефектів Ішикави, а також метод ранжування важливості предикторних змінних.

Результати та дискусії. На початку дослідження опитуваним було запропоновано відповісти на такі запитання: 1) як часто ви потрапляєте у необхідне для вас місце у необхідний час так, що несподівано для себе отримуєте щось важливе ((не)матеріальне)? 2) чи вважаєте ви, що маєте добрі уміння організації власного часу (тайм-менеджменту)? 3) на ваше відчуття, якою мірою

ви кожен день проживаєте у власному, комфортному вам ритмі часу? Далі досліджуваних було розділено на дві підгрупи за рівнем компетентності у часі (відносно наявної групи досліджуваних) (рис.1), і було виявлено, що у самооцінюванні досліджувані, як з високим, так і з низьким рівнем компетентності у часі відчують себе такими, що проживають щодня у досить комфортному для себе ритмі часу; їх результати само оцінювання за показником комфортності ритму часу не відрізняються, є на рівні тяжіння до високої оцінки. Водночас досліджувані з високим рівнем компетентності у часі помірніше оцінюють власні уміння тайм-менеджменту та частоту власного потрапляння у необхідне для вас місце у необхідний час так, що несподівано для себе отримують щось важливе ((не)матеріальне) відносно досліджуваних з низьким рівнем.

З метою встановлення можливих взаємозв'язків між компетентністю у часі та психологічною ресурсністю було застосовано кореляційний аналіз, результати показано у табл.1.

Результати кореляційного аналізу показали наявність значущих зв'язків на рівні значущості $p < ,001$ у діапазоні 0,36 – 0,79 між усіма показниками психологічної ресурсності та компетентністю у часі. Найтіснішими є зв'язки з компетентністю у часі таких показників психологічної ресурсності, як уміння оновлювати власні ресурси, відповідальність, робота над собою, віра у добро, впевненість у собі. Прямий зв'язок уміння оновлювати ресурси і компетентності у часі ($r = 0,79$) ми схильні пояснити здатністю людей з високою самоорганізацією в часі до успішного психологічного резильєнсу. Важливо звернути увагу не те, що складно прослідкувати, як саме певні способи оновлення людиною ресурсів надають їй доброго орієнтування у часі; водночас доступно простежити, як уміння зосередитись у наявному моменті часу дає змогу відповідно розподілити власні ресурси. Відтак, ми робимо висновок, що у наявному прикладі час і є джерелом оновлення психологічних ресурсів людини.

Зв'язок ресурсу відповідальності з компетентністю у часі ($r = 0,77$) свідчить про здатність людини здобувати уроки з минулих подій та використовувати їх для поточних рішень, у наявному моменті часу, «тут і тепер» робити вибір. Зв'язок ресурсу роботи над собою з компетентністю у часі ($r = 0,65$) показує готовність особи вчасно, без відтермінування страхами, відповідно до конкретних життєвих подій, здійснювати саморефлексію власних особистісних рис, поведінки. Зв'язок ресурсу віри у добу з компетентністю у часі ($r = 0,69$) характеризує спроможність особистості

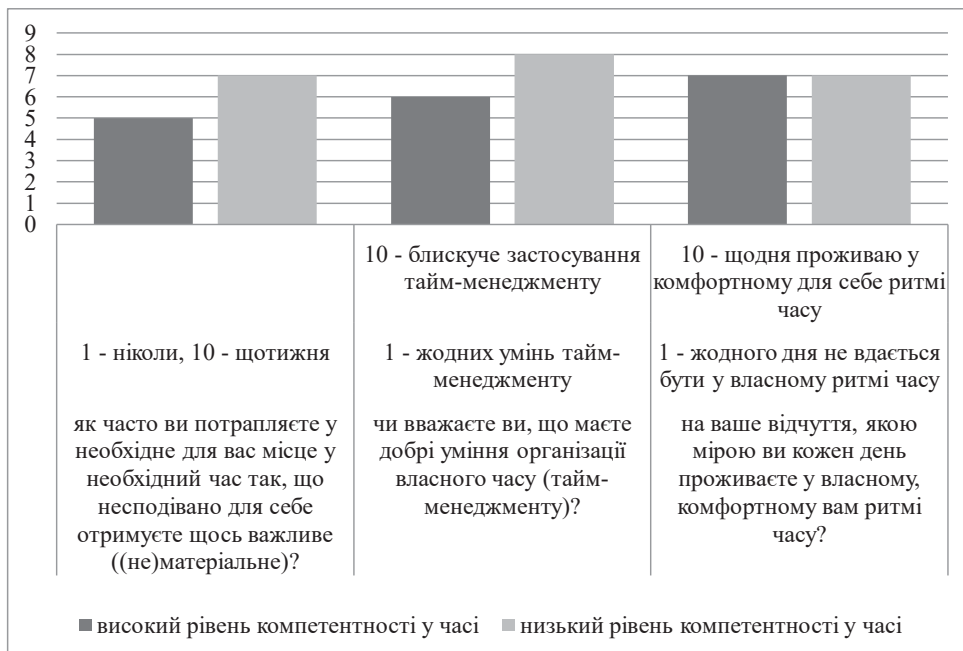


Рис. 1. Самооцінювання досліджуваних з різним рівнем компетентності у часі щодо умінь тайм-менеджменту, комфортності ритму часу, частоти потрапляння у суб'єктивно сприятливий момент часу

Таблиця 1

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язків психологічної ресурсності та компетентності у часі ($p < ,001$)

Показники психологічної ресурсності	Компетентність у часі
Впевненість у собі	0,69
Доброта до людей	0,59
Допомога іншим	0,59
Успіх	0,58
Любов	0,36
Творчість	0,53
Віра у добро	0,69
Прагнення мудрості	0,59
Робота над собою	0,65
Самореалізація у професії	0,59
Відповідальність	0,77
Знання власних психологічних ресурсів	0,44
Уміння оновлювати власні психологічні ресурси	0,79
Уміння вмщувати власні психологічні ресурси	0,44
Загальний рівень психологічної ресурсності	0,65

слушно приймати рішення щодо власних цілей у майбутньому та своєчасній підтримці близьких, стійкість умінь сподіватись.

З метою визначити структурне співвідношення компетентності у часі та психологічних ресурсів було реалізовано багатофакторний аналіз, який показав трикомпонентну модель структурування досліджуваних феноменів, яка пояснює близько 94% дисперсії (табл. 2) (метод Extraction: Principal components, Varimax normalized).

У табл. 3 вміщено результати багатофакторного аналізу структурного співвідношення компетентності у часі і психологічної ресурсності (факторне навантаження $> 0,7$).

За результатами багатофакторного аналізу з'ясовано, що компетентність у часі і психологічні ресурси допомоги іншим, дороби до інших, робота над собою, уміння оновлювати власні психологічні ресурси, а також творчість як входять до другого фактора, що пояснює 11% дисперсії. Прикметно, що з показників уміння оперувати

Результати аналізу головних компонент: власні значення та дисперсія

Фактор	Eigenvalue	% Total – variance	Cumulative – Eigenvalue	Cumulative – %
1	12,22289	76,39309	12,22289	76,39309
2	1,78946	11,18411	14,01235	87,57720
3	1,06577	6,66105	15,07812	94,23825

Результати багатфакторного аналізу структурного співвідношення психологічної ресурсності і компетентності у часі

Показники психологічної ресурсності і компетентність у часі	Фактор 1 76%	Фактор 2 11%	Фактор 3 7%
Впевненість у собі	0,84	0,40	0,25
Доброта до людей	0,28	0,94	-0,04
Допомога іншим	0,11	0,88	0,37
Успіх	0,96	0,20	0,07
Любов	0,32	0,07	0,89
Творчість	0,62	0,65	0,33
Віра у добро	0,78	0,46	0,34
Прагнення мудрості	0,84	0,40	0,25
Робота над собою	0,51	0,67	0,42
Самореалізація у професії	0,84	0,40	0,25
Відповідальність	0,87	0,39	0,09
Знання власних психологічних ресурсів	0,81	0,21	0,53
Уміння оновлювати власні психологічні ресурси	0,49	0,70	0,11
Уміння вмщувати власні психологічні ресурси	0,81	0,21	0,53
Загальний рівень психологічної ресурсності	0,84	0,38	0,36
Компетентність у часі	-0,57	0,74	0,34
Expl.Var	7,91	4,77	2,38
Prp.Totl	0,49	0,29	0,14

власними психологічними ресурсами компетентність у часі структурно поєднана саме із умінням оновлювати ресурси, а не вмщувати чи знати їх. В межах фактора 2 можливо проінтерпретувати зв'язок між компетентністю у часі та психологічною ресурсністю так, що здатність особи до своєчасної рішучості дає їй змогу знайти спосіб доречно дієво підтримати іншу людину і водночас подолати власні страхи та змінитись.

Оскільки майже 2/3 аналізованих показників – психологічних ресурсів – увійшли до першого фактора, який пояснює 76% дисперсії, то очевидною є висока ймовірність, що саме через психологічні ресурси людина першочергово визначатиме значущість моменту, своєчасність вчинку. Такими ресурсами сигніфікації, тобто визначення значущості виявлено такі: впевненість у собі, успіх, віра у добро, прагнення мудрості, самореалізація у професії, відповідальність, знання власних психологічних ресурсів та уміння їх вмщувати. Відповідно, за низького рівня актуалізованості ресурсів, вказаних у факторі 1, особистість навряд чи матиме рішучість діяти своєчасно.

У спосіб однофакторного дисперсійного аналізу було встановлено, що компетентність у часі зумовлює зміни у таких психологічних ресурсах, як «віра у добро» і «робота над собою» (табл. 4).

Зумовленість компетентності у часі психологічними ресурсами на статистично значущому рівні ($p < ,05$) однофакторний дисперсійний аналіз не виявив. Результати проведеного аналізу дають змогу проінтерпретувати такий аспект взаємозв'язку компетентності у часі і психологічної ресурсності: компетентність у часі як налаштованість людини проживати часову інтегрованість, усвідомлюваність подій і досвіду визначає рішення людини щодо доцільності і доречності самозміни, готовності виявляти милосердя, глумачення двозначності, тенденцію до відчаю. Водночас встановлена за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу зумовленість психологічних ресурсів рівнем компетентності у часі не дає змоги схарактеризувати характер цих змін, їх валентність.

Оскільки результати багатфакторного аналізу показали, що психологічні ресурси з високою ймо-

Результати одно факторного дисперсійного аналізу щодо впливу компетентності у часі на психологічну ресурсність особистості ($p < ,01$)

Компоненти психологічної ресурсності	SS – Effect	df – Effect	MS – Effect	SS – Error	df – Error	MS – Error	F	p
Впевненість у собі	64,00	4	16,000	0,00	67	0,00		
Доброта до людей	34,00	4	8,500	0,00	67	0,00		
Допомога іншим	24,00	4	6,000	0,00	67	0,00		
Успіх	72,00	4	18,000	0,00	67	0,00		
Любов	42,00	4	10,500	0,00	67	0,00		
Творчість	34,00	4	8,500	0,00	67	0,00		
Віра у добро	60,00	4	15,00	6,00	67	0,09	167,50	0,00
Прагнення мудрості	64,00	4	16,000	0,00	67	0,00		
Робота над собою	34,00	4	8,500	6,00	67	0,09	94,92	0,00
Самореалізація у професії	64,00	4	16,000	0,00	67	0,00		
Відповідальність	34,00	4	8,500	0,00	67	0,00		
Знання власних психологічних ресурсів	24,00	4	6,000	0,00	67	0,00		
Уміння оновлювати власні психологічні ресурси	16,00	4	4,000	0,00	67	0,00		
Уміння вміщувати власні психологічні ресурси	24,00	4	6,000	0,00	67	0,00		
Загальний рівень психологічної ресурсності	6540,00	4	1635,0	54,00	67	0,81	2028,6	0,00

вірністю мають відносно компетентності у часі сигніфікативну функцію, а результати однофакторного дисперсійного аналізу вказали на наявність зумовленості двох психологічних ресурсів рівнем компетентності у часі, то уточнити характер їх взаємозумовленості було доцільно у спосіб вивчення процесів, а саме – метод причин та ефектів. Спочатку було визначено, що компетентність у часі є ефектом психологічних ресурсів допомоги іншим та віри у добро, далі було визначено, що компетентність у часі є ефектом такого показника оперування психологічними ресурсами, як уміння

їх оновлювати. На завершальному кроці було встановлено, що відносно ресурсів віри у добро та уміння оперування власними психологічними ресурсами, компетентність у часі більшою мірою є ефектом психологічного ресурсу «віра у добро» (рис.2).

За результатами аналізу методом причин та ефектів характер зв'язку компетентності у часі та психологічної ресурсності можна проінтерпретувати у процесному кшталті: компетентність у часі не залежить від психологічної ресурсності, водночас є ефектом актуалізованості ресурсу віри

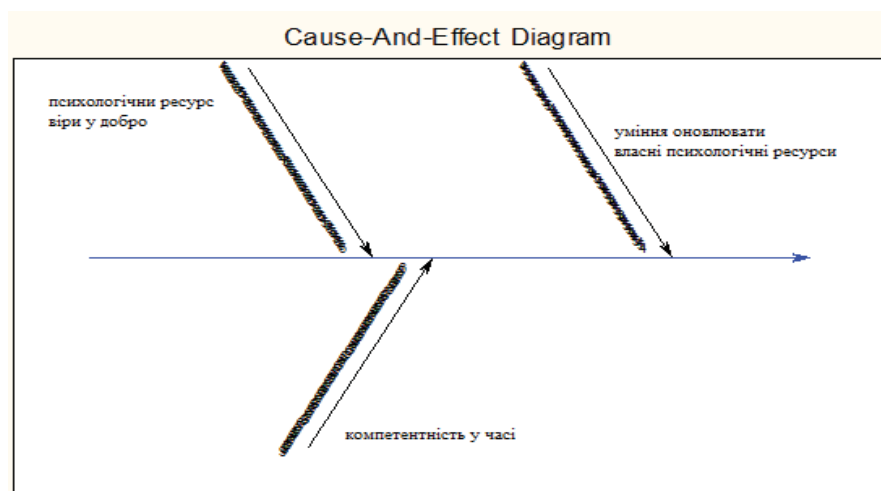


Рис. 2. Результати аналізу компетентності у часі як ефекту психологічної ресурсності

у добро, тобто здатності людини зберігати переконаність у наявності справедливості, уміння сподіватися і бути милосердною. Аналіз причин та ефектів, надав факти, що уточнюють характер джерела оновлення ресурсів, яким є саме ресурс віри у добро.

З метою встановити, чи орієнтують певні психологічні ресурси людини її компетентність у часі, було реалізовано класифікаційний аналіз (табл. 5).

За результатами ранжування важливості предикторних змінних (Predictor Variable Importance Rankings), всі психологічні ресурси мають високий предикторний ранг, не нижче 65. Водночас спрямування компетентності у часі найвиразніше зумовлюють такі психологічні ресурси: віра у добро (ранг 100), творчість (ранг 99), робота над собою (ранг 97), впевненість у собі, прагнення мудрості, самореалізація у професії (усі з рангом 94). Серед показників уміння оперувати власними психологічними ресурсами значущішим предиктором є уміння оновлювати ресурси. На онові даних аналізу предикторів та однофакторного дисперсійного аналізу можна вивести судження про те, що психологічні ресурси не прямо зумовлюють зміни компетентності у часі, а задають її тренд.

Висновки. Метою дослідження було емпірично встановити характер взаємозв'язку компетентності у часі та психологічної ресурсності особистості. Відповідно до завдання, спрямованого на опис проявів і взаємовпливів цих феноменів, за результатами реалізованого дослідження встановлено, що взаємозв'язок компетентності у часі та психологічних ресурсів має нелінійний характер.

Різна роль ресурсів у прояві компетентності.

Аналіз методом причин та ефектів показав, що компетентність у часі не визначається безпосередньо загальним рівнем ресурсності, а є ефектом окремих ресурсів. Найбільш значущим предиктором є ресурс «віра у добро» (ранг 100), який ініціює прояв компетентності у часі, забезпечуючи здатність орієнтуватися в теперішньому, зберігати довіру до оточення та своєчасно приймати рішення. Другорядні ресурси – творчість (ранг 99), робота над собою (ранг 97), впевненість у собі, прагнення мудрості та самореалізація у професії (всі з рангом 94) – посилюють прояви компетентності, забезпечуючи адаптивне використання часу та ресурсів у конкретних життєвих ситуаціях.

Структурне розмежування ресурсів у механізмі взаємодії. Багатофакторний аналіз виявив, що психологічні ресурси розподіляються за факторами: перший фактор (76% дисперсії) об'єднує ресурси впевненість у собі, успіх, віра у добро, прагнення мудрості, самореалізація, відповідальність, знання та уміння вміщувати ресурси, які формують базис значущості моменту та визначають готовність діяти своєчасно; другий фактор (11% дисперсії) включає ресурси творчість, робота над собою, допомога іншим, доброта до людей, уміння оновлювати ресурси, які забезпечують гнучкість, здатність долати страхи та надавати підтримку, посилюючи прояви компетентності у часі.

Процесний аспект взаємозалежності. Компетентність у часі проявляється нелінійно: із зростанням актуалізації окремих ресурсів її прояви посилюються, але не всі ресурси активуються одночасно. Наприклад, висока «віра у добро» іні-

Таблиця 5

Результати класифікаційного аналізу ресурсів-предикторів компетентності у часі

Компоненти психологічної ресурсності	Ranking
Впевненість у собі	94
Доброта до людей	83
Допомога іншим	65
Успіх	83
Любов	65
Творчість	99
Віра у добро	100
Прагнення мудрості	94
Робота над собою	97
Самореалізація у професії	94
Відповідальність	83
Знання власних психологічних ресурсів	65
Уміння оновлювати власні психологічні ресурси	72
Уміння вміщувати власні психологічні ресурси	65

Predictor Variable Importance Rankings

Based on univariate splits 0=low importance; 100=high importance

ціює усвідомлену присутність у теперішньому, а ресурси творчості та роботи над собою підсилюють конкретні дії, дозволяючи ефективно розподіляти увагу та енергію. Механізм взаємодії можна описати як поетапне включення ресурсів, де одні задають тренд (ініціюють прояви), а інші модифікують і підсилюють ефект.

Підтвердження нелінійності даними аналізу. Кореляційні дані показали сильні зв'язки компетентності з окремими ресурсами ($r = 0,65-0,79$), але не з загальним рівнем ресурсності; багатфакторний аналіз вказав на розподіл ресурсів за різними компонентами, що свідчить про різне функціональне включення ресурсів; метод причин та ефектів уточнив, що компетентність у часі є ефектом актуалізації окремих ресурсів, а не прямим наслідком загальної ресурсності; класифікаційний аналіз підтвердив пріоритетність окремих ресурсів («віра у добро», «творчість», «робота над собою») для проявів компетентності у часі.

Дані дослідження дають змогу описати механізм нелінійної взаємозалежності: компетентність у часі виникає як результат активації ключових ресурсів (ініціюючих та підсилюючих), при цьому ресурси включаються структуровано та по-різному за ступенем впливу, формуючи складний процес взаємодії. Результати дослідження показали, що різні ресурси включаються у процес прояву компетентності у міру актуалізації, а не випадково: ресурс «віра у добро» ініціює прояв компетентності, тоді як ресурси «робота над собою», «творчість» та «уміння оновлювати ресурси» посилюють і стабілізують її прояви. Таким чином формується складний механізм взаємозалежності, де ресурси виконують ініціюючу, підтримуючу та регулюючу функції, визначаючи нелінійний характер зв'язку.

Практичне значення результатів дослідження полягає у визначенні ключових ресурсів, які формують і підтримують компетентність у часі, а саме: віра у добро – ключовий ресурс, який ініціює прояв компетентності та визначає здатність особистості орієнтуватися у теперішньому моменті; робота над собою – підтримує своєчасну саморефлексію та готовність до змін; творчість – стимулює адаптивне використання ресурсів у нестандартних ситуаціях; уміння оновлювати ресурси – забезпечує стабільне підтримання компетентності у часі; впевненість у собі, прагнення мудрості, самореалізація у професії, успіх – формують базис усвідомленої оцінки значущості моменту і своєчасності дій. Саме визначені ресурси можна використовувати як цільові точки у тренінгах тайм-менеджменту, психологічної підтримки та розвитку навичок усвідомленого

проживання часу, формуючи індивідуальні програми розвитку компетентності у часі.

Результати підкреслюють, що психологічні ресурси діють як «оптика», через яку особистість бачить і використовує можливості моменту, визначаючи, як проявляється компетентність у часі. Емпірично це проявляється в тому, що окремі ресурси відіграють різну роль у сприйнятті значущості моменту: ресурс «віра у добро» ініціює усвідомлену присутність у теперішньому, а творчість і робота над собою підсилюють конкретні дії та адаптивний розподіл уваги й енергії. Така поетапна актуалізація ресурсів демонструє, що через ключові психологічні характеристики особистість «фільтрує» і структурує сприйняття моменту, вибираючи оптимальні дії у часі.

Список літератури:

1. Бунас А. А. Часова перспектива як один із чинників розгортання прогностичної компетентності особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2020. № 1. С. 38–41. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2020.1.6> (дата звернення: 16.03.2026).
2. Diaconu-Gherasim L. R., Mardari C. R., Măirean C. The relation between time perspectives and well-being: A meta-analysis on research. *Current Psychology*. 2023. № 42. P. 5951–5963. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01949-4> (date of access: 16.03.2026).
3. Liu Y., Qin C., Ma X., Liang H. Serendipity in human information behavior: a systematic review. *Journal of Documentation*. 2022. Vol. 78. No. 2. P. 435–462. DOI: <https://doi.org/10.1108/JD-02-2021-0029> (date of access: 25.03.2026).
4. Mohammed Looti. Personal Orientation Inventory. *Psychological Scales & Instruments Database*. 2025. URL: <https://db.arabpsychology.com/scales/personal-orientation-inventory/> (date of access: 16.03.2026).
5. Povoroznyk K. O. Psychological characteristics of students' time perspective development. *Problems of Modern Psychology: Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G. S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S. D. Maksymenko, L. A. Onufriieva*. Issue 30. Kamianets-Podilskyi: Aksioma, 2015. С. 540–550. URL: <https://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/158105> (date of access: 25.03.2026).
6. Przepiorka A., Siu N. Yf., Szcześniak M. et al. The Relation Between Personality, Time Perspective and Positive Orientation in Chile, Hong Kong, and Poland. *Journal of Happiness Studies*. 2020. Vol. 21. P. 1081–1101. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00113-x> (date of access: 25.03.2026).
7. Shostrom E. L. Comment on a test review: The Personal Orientation Inventory. *Journal of Coun-*

seling Psychology. 1973. Vol. 20, No. 5. P. 479–481. DOI :<https://doi.org/10.1037/h0035340> (date of access: 16.03.2026).

8. Shtepa O. S. The questionnaire of a personality's psychological resourcefulness: the results of development and approbation of the author's method. *Problems of Modern Psychology*: Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine / scientific editing by S. D. Maksymenko, L. A. Onufriieva. Issue 39. Kamianets-Podilskyi: Aksioma, 2018. C. 380–399. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/156722/156090> (date of access: 10.03.2026).

9. Young A. N., Bourke A., Foley S., Di Blasi Z. Effects of time management interventions on mental health and wellbeing factors: A protocol for a systematic review. *PLOS ONE*. 2024. Vol. 19. No. 3. Article e0288887. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288887> (дата звернення: 17.03.2026).

References:

1. Bunas, A. A. (2020). Chasova perspektyva yak odyin iz chynnykiv rozghortannia prohnostychnoi kompetentnosti osobystosti [Time perspective as one of the factors in the development of an individual's prognostic competence]. *Dniprovskyi naukovyi chasopys publichnoho upravlinnia, psykholohii, prava*, (1), 38–41. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2020.1.6> [in Ukrainian].

2. Diaconu-Gherasim, L. R., Mardari, C. R., & Măirean, C. (2023). The relation between time perspectives and well-being: A meta-analysis on research. *Current Psychology*, 42, 5951–5963. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01949-4>

3. Liu, Y., Qin, C., Ma, X., & Liang, H. (2022). Serendipity in human information behavior: A systematic

review. *Journal of Documentation*, 78(2), 435–462. <https://doi.org/10.1108/JD-02-2021-0029>

4. Looti, M. (2025). Personal Orientation Inventory. *Psychological Scales & Instruments Database*. Retrieved March 16, 2026, from <https://db.arabpsychology.com/scales/personal-orientation-inventory/>

5. Povoroznyk, K. O. (2015). Psychological characteristics of students' time perspective development. In S. D. Maksymenko & L. A. Onufriieva (Eds.), *Problems of modern psychology*: Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G. S. Kostiuk Institute of Psychology of NAES of Ukraine (Issue 30, pp. 540–550). Aksioma. <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/158105>

6. Przepiorka, A., Siu, N. Y. F., Szcześniak, M., et al. (2020). The relation between personality, time perspective and positive orientation in Chile, Hong Kong, and Poland. *Journal of Happiness Studies*, 21, 1081–1101. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00113-x>

7. Shostrom, E. L. (1973). Comment on a test review: The Personal Orientation Inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 20(5), 479–481. <https://doi.org/10.1037/h0035340>

8. Shtepa, O. S. (2018). The questionnaire of a personality's psychological resourcefulness: The results of development and approbation of the author's method. In S. D. Maksymenko & L. A. Onufriieva (Eds.), *Problems of modern psychology*: Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G. S. Kostiuk Institute of Psychology of NAES of Ukraine (Issue 39, pp. 380–399). Aksioma. <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/156722/156090>

9. Young, A. N., Bourke, A., Foley, S., & Di Blasi, Z. (2024). Effects of time management interventions on mental health and wellbeing factors: A protocol for a systematic review. *PLOS ONE*, 19(3), e0288887. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288887>

© О. С. Штепа

Науково-методична стаття

Дата першого надходження статті до видання: 02.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 30.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026