



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
Дальневосточный федеральный университет
(ДФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

Департамент психологии и образования

Постникова Дарья Михайловна

ОБРАЗ ВРЕМЕНИ У СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ОПТИМИЗМА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

по направлению подготовки

37.03.01 Психология

Психологическое консультирование и психодиагностика

Владивосток
2018

В материалах данной выпускной квалификационной работы не содержатся сведения, составляющие государственную тайну, и сведения, подлежащие экспортному контролю.

Директор Школы искусств и гуманитарных наук


_____ Ф.Е. Ажимов

«20» июня 2018г.

Защищена в ГЭК с оценкой

Секретарь ГЭК

_____ О.В. Лобода
подпись И.О.Фамилия

« _____ » _____ 20 _____ г.

Автор работы 
(подпись)
« _____ » _____ 20 _____ г.

Руководитель ВКР канд. псих. наук, доцент
(должность, уч. степень, ученое звание)

 Н.В. Виничук
(подпись) (ФИО)

« _____ » _____ 20 _____ г.

Назначен рецензент канд. соц. наук
(уч. степень, ученое звание)

Е.П. Буравлева
(фамилия, имя, отчество)

«Допустить к защите»

Директор департамента

канд. псих. наук, профессор
(уч. степень, ученое звание)

 В.В. Калита
(подпись) (и. о. фамилия)

« 25 » июня 20 18 г.

Оглавление

Введение.....	3
1 Теоретический анализ категорий «образ времени» и «оптимизм».....	7
1.1 Время как психологическая категория	7
1.2 Образ времени и временная перспектива.....	14
1.3 Оптимизм в контексте исследований образа времени и временной перспективы.....	26
2. Исследование образа времени у студентов с разным уровнем оптимизма.	38
2.1 Методологическая база исследования	38
2.2 Анализ и интерпретация результатов	42
Заключение	63
Список литературы.	67
Приложение А	71
Приложение Б.....	74
Приложение В.....	77
Приложение Г	78
Приложение Д.....	80
Приложение Е.....	82
Приложение Ж.....	84

Введение

Проблема времени является одним из центральных вопросов философии, начиная с самых древних времен. Мыслителей интересовало то, существует ли время объективно или является только лишь иллюзией человеческого разума, имеет ли время собственное начало, или является производным от чего-либо.¹ Так, на протяжении многих лет, время изучалось естественными науками и рассматривалось как форма существования бытия. Объектом исследования психологии время стало только с начала XX века и изучается как динамичная форма субъективного отражения окружающей действительности, на основе которого строится целостное отношение личности ко времени, как к части собственной жизни. Более того, время пронизывает практически все области психологии, поскольку формирование самой психики и, в частности, функционирования её компонентов происходит динамично, т. е. развивается во времени².

Однако, не смотря на тесную взаимосвязь времени со всеми компонентами жизни человека, исследований, связанных с изучением особенностей восприятия времени и отношения к нему, проводилось недостаточно. Причина этого заключается в том, что нет теоретического единства в подходе к проблеме, а также существует множество недостатков у инструментов для измерения: они либо сложны в анализе и интерпретации, либо не охватывают всех аспектов временной перспективы³.

Образ времени субъективен и содержит целеполагание, связанное с ориентацией индивида на различные во времени цели. «Характерные для человека временные ориентации формируют определенный тип отношения к

¹ Москвин, В.А. Философско-психологические аспекты исследования категории времени [Электронный ресурс] / В.А. Москвин – Режим доступа: <http://www.improvement.ru/bibliot/filos.shtml>

² Енькова Л.П. Диагностика психологического времени: Учеб. пособие. – Владивосток: Мор. гос. Ун-т, 2005. – 48 с.

³ Сырцова, А., Соколова, Е.Т., Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе// Психологическая диагностика. № 1. 2007. С. 85-106.

жизни, выражаясь в жизненных стратегиях»⁴. Так, одни люди ориентируются на цели и достижения будущего, не замечая, что упускают «здесь и сейчас». Или же, наоборот, живя в настоящем, оказываются неготовыми к будущему, которое наступает неожиданно.

Такие временные децентрации можно считать, по сути, искажением восприятия времени. Однако в современном мире, с возрастанием темпов жизни, становится необходимой быстрая адаптация к переменам и более осмысленное отношение ко времени, что возможно достичь только после прекращения таких искажений. Таким образом, встает вопрос, о возможных причинах, лежащих в основе таких децентраций. Очевидно, это может быть связано с определенными внутриличностными характеристиками. Поэтому в данной работе было выдвинуто предположение о том, что такой характеристикой может быть уровень оптимизма, что в определении М. Селигмана является стилем объяснения неудач, как «...обусловленных внешними, временными и конкретными причинами, а успехов – как вызванных постоянными, универсальными и внутренними причинами»⁵.

Цель выпускной квалификационной работы - исследовать образ времени у студентов с разным уровнем оптимизма.

Объект: образ времени.

Объект (эмпирический): студенты с разным уровнем оптимизма.

Предмет: образ времени у студентов с разным уровнем оптимизма.

Гипотеза данного исследования: существуют особенности образа времени у студентов с разным уровнем оптимизма.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

– рассмотреть основные подходы к пониманию категории времени в психологии;

⁴ Енькова Л.П. Диагностика психологического времени: Учеб. пособие. – Владивосток: Мор. гос. Ун-т, 2005. - С. 24.

⁵ Шевяхова, В.Ю. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: Опросник СТОУН / В.Ю. Шевяхова —М: «Смысл», 2009.— С. 5.

- провести теоретический анализ феноменов «образ времени» и «временная перспектива» в психологии;
- проанализировать особенности высокого и низкого уровней оптимизма в контексте образа времени и временной перспективы;
- подготовить и провести исследование образа времени у студентов с разным уровнем оптимизма.

Для достижения поставленной цели и решения выделенных задач использованы следующие методы исследования:

1. Общенаучные исследовательские методы:

- теоретический анализ психологической и философской литературы;
- сравнительно-аналитический метод.

2. Частные психологические методы:

- 1) Опросник временной перспективы личности Ф. Зимбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory);
- 2) Семантический дифференциал времени;
- 3) Опросник оптимизма – ШОСТО (М. Селигман; русская адаптация Т.О. Гордеевой, В.Ю. Шевяховой);
- 4) Проективная рисуночная методика «циклический тест времени Коттла»;
- 5) Групповой ассоциативный эксперимент.

Статистический анализ результатов исследования осуществлялся с помощью U-критерия Манна-Уитни.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения. В первой главе проводится теоретический анализ категорий «образ времени» и «оптимизм». Вторая глава содержит описание и результаты исследования образа времени у студентов с разным уровнем оптимизма.

Апробация работы. Основные результаты обсуждались на научно-практических конференциях: VI Научно-практическая конференция студентов,

аспирантов и молодых ученых "Актуальные проблемы гуманитарных и социальных наук" (Владивосток, 2017 г.); VII Научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых учёных «Актуальные проблемы гуманитарных и социальных наук» (Владивосток, 2018 г.).

Результаты исследования представлены в научной статье:

Постникова Д.М. Особенности временной перспективы у студентов с разным уровнем оптимизма / Д.М. Постникова // VI Научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых "Актуальные проблемы гуманитарных и социальных наук" - Владивосток: изд-во Дальневост. федерал. ун-та, 2017. - С. 180-186.

1 Теоретический анализ категорий «образ времени» и «оптимизм»

1.1 Время как психологическая категория

Понятие времени является одним из наисложнейших ключевых вопросов философии. Еще в античные времена над определением и описанием времени задумывались такие философы как Платон, Аристотель, Сократ, а в дальнейшем и Декарт, Кант и многие другие⁶. Само собой разумеется, что вопросы касательно понимания времени продолжили появляться и в русле психологической науки. Поскольку развитие любой деятельности во всех сферах жизни человека сопровождается временными характеристиками, необходимо знать основные психологические особенности времени⁷. С древних времен мыслители задаются вопросами, реально ли течение времени, или это только иллюзия в умах человечества, является ли время своеобразной материей или только сопровождает развитие событий.

В психологии понятие времени наиболее важно, поскольку ни одно психическое явление не происходит без временного сопровождения, т.е. является динамичным: будь то индивидуальное развитие человека или же простой процесс ощущения.

В целом, можно сказать, что «время» - это весьма сложный и противоречивый конструкт, понятие которого в психологии до сих пор не определено однозначно. Существует множество подходов к его пониманию, в частности, изучением вопросов, касающихся психологического понимания времени, занимались такие ученые, как К. Левин, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова-Славская, П.И. Яничев, Т.Н. Березина, и многие другие.

Впервые изучение психологических закономерностей отражения времени человеком начал немецкий философ Иммануил Кант. Он понимает время как

⁶ Москвин, В.А. Философско-психологические аспекты исследования категории времени [Электронный ресурс] / В.А. Москвин – Режим доступа: <http://www.improvement.ru/bibliot/filos.shtml>

⁷ Болотова, А.К. Психология организации времени: Учеб. пособие для вузов / А. К. Болотова. — М.: Аспект Пресс, 2006. — 254 с.

условие, необходимое для субъективного понимания и отражения действительности. Как указывает А.А. Мёдова, время в концепции Канта представляет собой уникальную и первичную по отношению к пространству форму структурирования чувственного опыта и одновременно с этим – условием этого опыта. И, таким образом, время является фундаментом содержания сознания⁸. Немецкий философ также сделал попытки объяснения субъективной скорости течения времени в различных условиях функционирования психики, связывая ее с характером деятельности: монотонной или же разнообразной. Позицию Канта критиковал Гегель, утверждая, что время, как и пространство, существует объективно и само по себе, в независимости от восприятия субъектом. Это подтверждает факт того, что не существует единой точки зрения по данному вопросу.

Наиболее исследованной в изучении времени является изучение временных перспектив. Само понятие «временной перспективы» было предложено К. Левиным. Эта категория дополнила его модель жизненного пространства. В его понимании, настоящее хоть и определяется событиями, совпадающими с действиями, однако также может быть детерминировано событиями прошлого и будущего, т.е. события прошлого и будущего могут влиять на поведение и принятие решений в настоящем. Само же понятие «временной перспективы» в научный оборот ввел Л. Франк, как совокупность представлений индивида о его психологическом прошлом и психологическом будущем, существующих в данный момент.

Интересным является точка зрения П.И. Яничева. Он подходит к пониманию отражения времени как адаптационного механизма. Исследователь выделяет важным тот аспект отражения времени, что в процессе эволюции организмам было необходимо научиться предвосхищать, предвидеть

⁸ Мёдова, А.А. Понятие времени и его значение для модели сущности человека. Сравнительный анализ концепций И.Канта и Мориса Мерло-Понти [электронный ресурс]: По материалам Международного конгресса, посвященного 200-летию со дня смерти Иммануила Канта, М.: ИФ РАН, 2005. – режим доступа: <http://iphras.ru/page47501648.htm> (дата доступа: 12.12.17)

биологически значимые воздействия⁹. По сути, это является опережением времени. Однако, такое предвосхищение было бы невозможным без сохранения прошлого опыта. Таким образом, П.И. Яничев указывает, что «развитие психики идет в направлении расширения и дифференцирования пространственно-временного поля»¹⁰. При этом различие между физическим и психологическим временем заключается в том, что в психическом времени стирается такое понятие как «необратимость». Таким образом, помимо переживания настоящего времени здесь и сейчас, индивид может актуализировать в памяти переживания прошлого и предвосхищать, планировать события будущего.

«Осознание времени своего существования, как считает Г.М. Андреева, важное дополнение к осознанию собственной идентичности»¹¹. Таким образом, способность к соотнесению себя настоящего с собой в прошлом и в будущем — важнейшее позитивное образование личности¹².

В отечественной психологии разработка вопросов относительно понимания времени начинается с 80х годов прошлого века и связана с изучением жизненного пути. Основой для этого послужили работы С.Л. Рубинштейна и Б.Г. Ананьева. С.Л. Рубинштейн рассматривает вопрос времени в связи с понятием действительности. «Действительность – это то, что уже стало и не перестало быть таковым в процессе становления. Это то, что на данном этапе в данный момент существует»¹³. Поэтому встает вопрос об отношении прошлого, настоящего и будущего во времени. С.Л. Рубинштейн утверждал, что субъективно переживаемое время отличается от времени, выделенного в механике. Субъективно переживаемое время - это относительное время жизни человека, отражающее план его жизни. Автор

⁹ Яничев, П.И. психология отражения и переживания времени: актуальные проблемы // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2007. – Вып №45 – С. 7-19.

¹⁰ Там же С. 8

¹¹ Болотова, А.К. Психология организации времени: Учеб. пособие для вузов — М.: Аспект Пресс, 2006. - С.5.

¹² Крылова, Е.Д. Особенности временной перспективы подростков – воспитанников детских домов: Автореф. дис. Владивосток, 2015. – 19 с.

¹³ Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: учеб. пособие – СПб: Питер, 2015. – с.304.

подчеркивает преемственность всех этапов жизни человека, ее целостность¹⁴. Для анализа психологического времени С.Л. Рубинштейн вводит такие понятия как: время жизни, жизненный пути и субъект жизни. По мнению автора, жизненный путь - это не только продвижение вперед во времени, но и развитие, достижение некоего личного совершенства. Субъект жизни – это прежде всего человек, ответственный за свою жизнь, который способен сам решать свои проблемы и влиять на ход событий¹⁵.

Б.Г. Ананьев для рассмотрения жизненного пути человека предложил анализ биографии человека. «Жизненный путь человека – это история формирования и развития личности в определенном обществе, современника определенной эпохи и сверстника определенного поколения»¹⁶. В качестве единицы для анализа он выбрал возраст и охарактеризовал этапы жизни человека, которые после использовал для описания возрастов¹⁷.

В дальнейшем, опираясь на работы вышеупомянутых авторов, К.А. Абульханова-Славская также разработала концепцию понимания жизненного пути личности. В своих работах автор исследует личностную организацию времени. «Активность личности — это ее способность соединения самоорганизации с организацией жизни, которая в свою очередь осуществляется механизмами сознания и способностью к организации времени жизни»¹⁸. Далее, эта способность проявляется во временных способностях. Первая из них это ускорение, которое может быть выражено в произвольной психической деятельности. Такое ускорение достигается путем интенсивности проживания жизни и ее ценностно-смысловой наполненностью. Вторая способность заключается в установлении своей и изменению заданной

¹⁴ Сырцова, А., Соколова, Е.Т. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе// Психологическая диагностика. № 1. 2007. С. 85-106., (С. 304.)

¹⁵ Енькова Л.П. Диагностика психологического времени: Учеб. пособие. – Владивосток: Мор. гос. Ун-т, 2005. – 48 с.

¹⁶ Там же С. 14.

¹⁷ Карпинский, К.В. Психология жизненного пути личности: учеб. пособие / К.В.Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 167 с.

¹⁸ Абульханова, К. А., Время личности и время жизни — СПб.: Алетейя, 2001. — С. 27.

временной последовательности или одновременности — деятельностью, общений, встреч, событий жизни.

«Третья и, наверное, основная, это своевременность как характеристика способности личности согласовывать решающий момент своей активности, ее пик с тем временем, моментом события, ситуации, задачи, за пределами которого ее активность бессмысленна и безрезультатна»¹⁹.

Вместе с Т.Н. Березиной они эмпирическим путем выделили 3 типа жизненных перспектив: когнитивную, личностно-мотивационную и жизненную. Первая заключается в способности личности сознательно строить жизненные планы, видеть и структурировать свое будущее. Личностно-мотивационная перспектива выражается в том, что у человека нет когнитивного плана и детального представления о будущем, однако мотивация к достижению создает направленность на будущие события. И третья, собственно, «жизненная перспектива создается предшествующей жизнью, когда уже достигнутая личностная жизненная позиция дает личности потенциал, приоритеты, которые гарантируют успешное будущее». ²⁰ Таким образом, вся динамика жизни зависит от субъекта, темпов и характера его развития. К.А. Альбуханова и Т.Н. Березина разработали собственную концепцию на основе теории Рубинштейна о субъекте жизни, которая заключается в попытке объединить субъективное и объективное время посредством организации времени.

Как указывают К.А. Абульханова и Т.Н. Березина, существует четыре основных направления исследований в области изучения времени; первое — отражение человеком объективного времени, и механизмы отражения (восприятия); второе — динамические аспекты самой психики, связанные с биологическими и нейродинамическими процессами; третий — способность психики к регуляции деятельности и действий в контексте временной

¹⁹ Абульханова, К. А., *Время личности и время жизни* — СПб.: Алетейя, 2001. — С. 27.

²⁰ Там же С.41

динамики; четвертый – личностная организации времени жизни человека, на основе которой строятся ценностные ориентации индивида²¹.

«Время — это темпы, скорость, сроки и ритмы, периоды, этапы и определенные структуры самых различных процессов и явлений. Объединяя все эти временные структуры и явления, можно сказать: время необходимо включает в себя энергетический аспект, время — это энергия нашей жизни»²². В качестве предмета исследования время выступает в качестве физического, биологического, социально-исторического и психологического²³. Физическое время - основной аспект времени, который наиболее изучен, и его исследования проходят в рамках естественных наук, таких как физика. Такое время подразумевает под собой количественное измерение и объективное существование вне зависимости от сознания человека. В психологии этот вид времени может быть изучен с точки зрения отражения психикой субъекта.

Биологическое время понимается как собственное время биосистем, оно тесно связано с временем окружающей среды и имеет свои различные масштабы, такие как: время индивидуума, вида, рода, эволюции и т.д.

Социально-историческое время содержит в себе длительность и последовательность событий и стадий, связанных с деятельностью людей. С психологической точки зрения, социальное время может выражаться в осмыслении человеком своего психологического времени, его этапов, а также в осмыслении связи времени своего существования со временем эпохи, в рамках которой личность существует²⁴.

«Психологическое время личности – это реальное время психических процессов, состояний и свойств личности, в котором они функционируют и развиваются на основе отраженных непосредственным переживанием и ценностном оформлении объективных временных отношений между

²¹ Абульханова, К.А., Время личности и время жизни/ К.А. Абульханова, Т.Н.Березина. — СПб.: Алетейя, 2001. — 304 с.

²² Там же С. 27.

²³ Енькова, Л.П. Диагностика психологического времени: Учеб. пособие. – Владивосток: Мор. гос. Ун-т, 2005. – 48 с.

²⁴ Там же С. 7.

событиями жизни»²⁵. Психология, в отличие от естественных наук рассматривает время как форму существования бытия, и время как субъективное отражение объективных временных отношений, на основе которого формируется целостное отношение личности к времени собственного существования. Если с точки зрения наук время не подвластно воздействию со стороны человека и автономно, время психологическое же можно свободно конструировать. Например, человек сам подвластен выбирать свое будущее, строить его в соответствии со своими желаниями и ожиданиями. Так же время объективное необратимо, чего нельзя сказать о времени психологическом. Возможность строить планы на будущее или черпать информацию из прошлого позволяет придать времени характер обратимости. Равномерность физического времени так же может быть преодолена посредством замедления или ускорения времени психического.

Физическое время, как уже было сказано, линейно, равномерно и необратимо. Еще одной важной характеристикой его является направленность из прошлого, через настоящее в будущее. В психологическом времени все обстоит немного иначе. «Личность постоянно экстраполирует себя в будущее, а свое отдаленное будущее проецирует в свое настоящее»²⁶. Таким образом, можно сказать о том, что психологическое время протекает из будущего через настоящее в прошлое, или же из настоящего в будущее и из настоящего в прошлое.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что существует множество теорий исследования категории «время», и не создана еще единая концептуальная модель, раскрывающая соотношение биологического, психологического, социального и культурного времени.

²⁵ Енькова Л.П. Диагностика психологического времени: Учеб. пособие. – Владивосток: Мор. гос. Ун-т, 2005. – С. 8.

²⁶ Там же С. 9.

1.2 Образ времени и временная перспектива

Образ является одной из основных категорий психологии. Изначально, категория образа была основой представления о сознании. В свою очередь, сознание – это комплекс знаний человека об окружающем его мире. Как пишет А.В. Петровский, знание сообщает человеку нечто об объекте, внешнем по отношению к тому, кто его наблюдает. Таким образом, существует неразрывная связь между субъектом и объектом восприятия²⁷.

Образ – результат психического отражения, субъективная картина мира или ее фрагментов, включающая самого субъекта, других людей, пространственное окружение и временную последовательность событий. Основной задачей образов является сохранение событий и явлений, а также репрезентация в структуре сознания феноменов внутренней реальности. Категория образа, созданная исследовательской мыслью, является формой и инструментом ее работы.

А.Н. Леонтьев считает, что образ мира – это индивидуальная целостная субъективная картина мира, опосредованная психическим отражением. Автор подчеркивает, что помимо 4 основных измерений пространства-времени, существует пятое квазиизмерение, которое заключается в значении. Следовательно, образ мира отражается не только с точки зрения пространственно-временных характеристик, но и относительно значения, которое существует у субъекта относительно того, что отражается²⁸.

Категория образа обладает двумя основными характеристиками. Во-первых, образ всегда вторичен по отношению к тому, что воспринимается; во-вторых, подчеркивается активность субъекта по отношению к построению образа. «Человек строит не мир, а его образ. Этот образ «вычерпывается» из объективной реальности. Процесс восприятия является средством этого

²⁷ Петровский А.В. Основы теоретической психологии/ А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. - М.: ИНФРА-М, 1998. – 528 с.

²⁸ Серкин, В.П. Методы психологии субъективной семантики и психосемантики: Учебное пособие для вузов / В. П. Серкин. — М.: Издательство ПЧЕЛА, 2008. — 382 с.

«вычерпывания», а его результат – образ объективного мира»²⁹. Его формирование – это сложный процесс, имеющий определенную временную протяженность, в ходе которого отражение становится все более и более соответствующим отражаемому предмету. При этом на каждой фазе процесса выявляются все новые свойства предмета и уточняются уже выявленные.

Отсюда можно сделать вывод, что образ времени – это результат отражения субъектом физического времени, его протяженности, эмоциональной наполненности, линейности, и последовательности событий и явлений.

«Несомненно, процесс познания и овладения временем имеет огромное значение для развития общества, человеческой культуры и личности»³⁰. Освоение времени человеком, как и освоение любого образа, само собой не происходит молниеносно и развивается с самых ранних этапов онтогенеза. Как пишет А.В. Михальский, в ходе развития психика приобретает способность расширять границы собственного времени – от осознания настоящего до реконструкции прошлого и конструирования будущего³¹. Например, до 2 лет ребенок способен оперировать лишь объектами и событиями текущего дня, способность вспоминать события у него формируется к 2 годам и дальше развивается. Сначала он может вспоминать события месячной давности, затем произошедшее год назад, далее 2 года и т.д. Примерно к 3 годам ребенок начинает интересоваться событиями завтрашнего дня, а к 4 такая антиципация достигает нескольких месяцев, а к 8-9 нескольких десятков лет³².

Так же А.В. Михальский утверждает, что в любом периоде жизни человеку кажется, что раньше время шло медленнее. Подтверждение данных слов приведено в статье Е.А. Ильинской, где она приводит результаты исследования по изучению ускорения времени в соотношении с возрастом. В

²⁹ Кошелева Ю.П. «Образ» в психологии: теория и практика // Вестник МГЛУ. – 2012. – Вып. 7(640). – С. 42.

³⁰ Печерская С.А. психологическое время как психологический аспект здоровья личности// Вестник Университета – 2014. - № 21. – С. 293.

³¹ Михальский А.В. Психология времени (хронопсихология)/ Учебное пособие. – Москва, МПГУ, 2016. – 72 с.

³² Енькова Л.П. Диагностика психологического времени: Учеб. пособие. – Владивосток: Мор. гос. Ун-т, 2005. – 48 с.

частности, данные свидетельствуют о том, что в возрасте 10-20 лет субъективно время ускоряется в 1,2 раза, к 30-40 годам – в 2 раза, а в 40-50 лет - примерно в 4-5 раз³³. Данный факт может быть связан как с наполненностью жизни событиями, так и со сравнением прожитого количества лет. Например, для ребенка двух лет один год является половиной всей жизни, тогда как в 60 лет этот год составляет всего 1,6% от прожитых лет.

Еще одним важным моментом во влиянии возраста на восприятие времени является центрация на определенном временном промежутке в связи с его определенной значимостью. Так, например, в юношеском возрасте более выражена направленность на будущее, что связано с выбором дальнейшей жизни, представлениями о своей судьбе, карьере, и т.п., в пожилом же возрасте акцент смещается на далекое прошлое, когда уже нет стремлений к каким бы то ни было далеким, заветным целям и остается только множество воспоминаний³⁴.

Существует множество и других факторов, так или иначе влияющих на восприятие и отражение времени человеком. Например, оценка временных промежутков связана с их эмоциональным наполнением. Так, приятные события и интересные занятия значительно сокращают время, и наоборот, скучные и неинтересные удлиняют промежуток времени. Однако в отношении событий прошлого картина кардинально меняется. События приятные для человека в прошлом имеют более продолжительный характер, а скучные оцениваются как незначительный период времени³⁵. «Восприятие времени изменяется в зависимости от характера установки человека на будущее. Время ожидания желательного события субъективно удлиняется, нежелательного – стремительно сокращается»³⁶.

³³ Ильинская Е.А. Эволюция психологического восприятия времени // Человек и образование – 2011. - № 4 (29). – С. 144-148.

³⁴ Печерская С.А. психологическое время как психологический аспект здоровья личности// Вестник Университета – 2014. - № 21. – С. 292-297.

³⁵ Шакура, К.В. К проблеме восприятия времени человеком // педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. – 2017. -№ 1(10). – С. 323-327.

³⁶ Там же С. 325.

В. Москвин так же указывает, что на точность восприятия времени влияет множество разнообразных факторов. С точки зрения психофизиологии, важным является характер предъявляемого стимула. Например, зрительные стимулы кажутся более длительными, чем слуховые при их одинаковой длительности. Автор пишет о том, что более заполненные интервалы времени кажутся субъективно более длительными, нежели пустые промежутки.

«Людам свойственны индивидуальные особенности восприятия времени, например, как плавно текущего или скачкообразно, как сжатого или растянутого, пустого или насыщенного»³⁷. Недостаточно изученной, по мнению К. В. Шакура, является взаимосвязь восприятия времени с личностными особенностями человека, что, тем не менее, представляет большую значимость для практической работы психолога³⁸.

Несмотря на большое разнообразие факторов, влияющих на восприятие времени, основной проблемой изучения времени является разрозненный характер исследований относительного данного вопроса. Изучаются отдельные аспекты, влияющие на восприятие, такие как пол, возраст, социальная среда, род деятельности, проводятся локальные исследования в области социальной, кросскультурной, экономической психологии³⁹. Кроме того, как указывает Е.В. Забелина, данные исследования формулируются как исследования субъективного времени, восприятия времени, образа, переживания времени, отношения ко времени и т.д. Наиболее распространенным же является изучение временной перспективы, что в данном исследовании подразумевается как один из компонентов образа времени⁴⁰.

Само понятие «временной перспективы» было предложено К. Левиным. Эта категория дополнила его модель жизненного пространства. В его

³⁷ Москвин, В.А. Философско-психологические аспекты исследования категории времени – Режим доступа: <http://www.improvement.ru/bibliot/filos.shtm>

³⁸ Шакура, К.В. К проблеме восприятия времени человеком // педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. – 2017. -№ 1(10). – С. 323-327.

³⁹ Забелина Е.В, Смирнов М.Г., Честюнина Ю.В. Психологическое время личности в условиях глобализации: постановка проблемы // Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн. - 2016. - № 9 (27). URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/3607>

⁴⁰ Абульханова, К.А., Время личности и время жизни/ К.А. Абульханова, Т.Н.Березина. — СПб.: Алетейя, 2001. — 304 с.

понимании, настоящее хоть и определяется событиями, совпадающими с действиями, однако также может быть детерминировано событиями прошлого и будущего. «Включение идеального и реального, будущего и прошлого в план данного момента - все части поля субъективно переживаются и определяют поведение личности»⁴¹. Следовательно, в понимании К. Левина, события прошлого и будущего могут влиять на поведение и принятие решений в настоящем⁴². В дальнейшем, понятие «временной перспективы» в научный оборот ввел Л. Франк, как совокупность представлений индивида о его психологическом прошлом и психологическом будущем, существующих в данный момент.

Концепция, предложенная Ж. Нюттеном, связана с изучением временной перспективы в соотношении с мотивацией человека. «Временная перспектива – когнитивная функция, репрезентация, не существующая в реальном пространстве восприятия, и её наполнение – это «виртуально присутствующие» объекты и события, которые человек представляет. Они и являются целями деятельности, они же составляют наполнение временной перспективы, её глубины и содержательности»⁴³.

Ж. Нюттен отмечает, что в основном, понятие временной перспективы подразумевает под собой 3 аспекта: временная перспектива, временная установка и временная ориентация. Временная перспектива содержит в себе такие характеристики как: глубина, насыщенность, степень структурированности и тд. Под установкой понимается характер настроения человека по отношению к каждому из периодов времени. Временная ориентация характеризует поведение индивида с точки зрения доминантности в его сознании прошлого, настоящего или будущего.

Ф. Зимбардо в 1999 представил свой опросник ZTP1, в котором исследуется та или иная направленность человека на определенную временную

⁴¹ Михальский А.В. Психология времени (хронопсихология)/ Учебное пособие. – Москва, МПГУ, 2016. – С. 41.

⁴² Жукова, Е.В., Нестик Т.А. Управленческое видение и временная перспектива руководителей // Актуальные вопросы современной психологии: материалы Междунар. науч. конф. — Челябинск: Два комсомольца, 2011. — С. 28-31.

⁴³ Михальский, А.В. Психология времени (хронопсихология)/ Учебное пособие. – Москва, МПГУ, 2016. – С. 41.

перспективу. Автор опирается на модель поля К. Левина, предполагая, что события прошлого и вероятные события будущего определяют поведение человека в настоящий момент. Его концепцию можно назвать факторной, поскольку он выделяет 5 основных факторов: «негативное прошлое», «фаталистическое настоящее», «позитивное прошлое», «будущее» и «гедонистическое настоящее». Фактически, это те зоны, в которых люди «живут»⁴⁴.

Ф. Зимбардо утверждает, что существует индивидуальная тенденция фокусироваться на одном из перечисленных факторов, что так же находит отражение в работах Е.И. Головаха и А.А. Кроник. Авторы вводят понятия временной децентрации, то есть наиболее типичные и характерные для человека ориентации на прошлое, настоящее или будущее, что в дальнейшем влияет на его жизнь⁴⁵. Например, человек, больше ориентированный на будущие цели и события может совершенно не замечать того, что происходит с ним сейчас, и жизнь проходит как бы мимо него. Другой вариант, когда человек заикливаясь на прошлом, оказывается совершенно не готовым к событиям, преподносимым будущим. Однако, как считают Е.И. Головаха и А.А. Кроник, «благодаря механизмам временной децентрации человек способен к «объемному видению» каждого момента жизни с точки зрения любого другого момента, к целостному осознанию своего жизненного пути, к расширению своей «временной картины» и осмыслению собственной жизни в историческом контексте»⁴⁶.

Что касается влияния временной перспективы на поведение людей в настоящий момент, необходимо уточнить, что перспектива отличается от научения. В процессе научения мы можем знать значение какого-либо слова, но не помнить откуда и при каких условиях появилось понимание этого слова.

⁴⁴ Сырцова, А., Соколова, Е.Т. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе// Психологическая диагностика. № 1. 2007. С. 85-106.

⁴⁵ Енькова, Л.П. Диагностика психологического времени: Учеб. пособие. – Владивосток: Мор. гос. Ун-т, 2005. – 48 с.

⁴⁶ Головаха Е.И. Психологическое время личности// Е.И. Головаха, А.А. Кроник – Киев: Наукова думка, 1984. – С. 79.

«Отсюда мы делаем заключение: психологическим настоящим являются только те прошлые и будущие события, которые, принадлежа прошлому или будущему, составляют содержание актуального когнитивного функционирования; в качестве таковых они образуют временную перспективу индивида и могут влиять на его поведение в настоящем».⁴⁷

В целом, что касается психологических теорий, то практически все из них акцентируют внимание на влиянии прошлого опыта, не учитывая роли будущего. Если же будущее все-таки учитывается, то оно воспринимается в контексте прошлого опыта. Для примера можно вспомнить теорию обуславливания: когда после сигнала подается еда, в дальнейшем будет ожидаться, что с его возникновением будет подана пища, и в связи с этим происходят какие-либо изменения в поведении или физиологии. Другой пример можно увидеть в теории социального научения, по которой человек будет совершать или не совершать какое-либо действие в связи с ожиданием одобрения или наказания, связанного с прошлым опытом наблюдения за моделью, демонстрирующей данное поведение.

В.И. Ковалев ввел понятие «транспектива», под которым понимал способность индивида объединять в сознании настоящего ретроспективу и перспективу, то есть прошлое и будущее соответственно. Таким образом, транспектива является интеграцией времени жизни субъекта⁴⁸. По мнению А.В. Левченко, «временная транспектива идентична осознанному переживанию направленности и результативности собственной жизни. Следовательно, восприятие и осмысление прошлого, настоящего и будущего играют детерминирующую роль в поведении личности, выступают в качестве его «ориентировочной основы» и кристаллизуют смысл жизни»⁴⁹.

У различных авторов в качестве параметров временной перспективы в основном выступают такие как: глубина, протяженность, уровень

⁴⁷ Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего — М.: Смысл, 2004. — С. 356.

⁴⁸ Абульханова, К.А., Время личности и время жизни/ К.А. Абульханова, Т.Н.Березина. — СПб.: Алетейя, 2001. — 304 с.,

⁴⁹ Левченко, А.В Временная перспектива самоактуализирующейся личности // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2011. - № 6(76) – С. 97

реалистичности, степень структурированности, насыщенность событиями. А.В. Левченко в качестве структуры выделяет такие аспекты как: плотность, протяженность, направленность и эмоциональный фон отдельных промежутков времени, а также жизни в целом⁵⁰. Но наиболее важными по мнению О.А. Проконич являются сбалансированность и гибкость временной перспективы. Поскольку эти параметры позволяют выбирать наиболее подходящую временную ориентацию для каждой конкретной ситуации, что способствует оптимальному функционированию человека в обществе⁵¹.

В попытке описать структуру временной перспективы Ж. Нюттен сравнивает это понятие с перспективой пространственной. С точки зрения пространственной перспективы, основной ее аспект – глубина передается посредством расстояния от наблюдателя до объекта. Во временной перспективе, для передачи глубины, такое расстояние замещается на временные интервалы, которые переживаются субъектом. Таким образом, глубина временной перспективы передается посредством последовательности событий с большим или меньшим промежутком времени между ними.

Другое понятие перспективы – зрительные образы, в данном случае замещаются понятием когнитивной репрезентации. «Когнитивные репрезентации напрямую связывают нас с событиями, вне зависимости от их объективного и реального присутствия»⁵².

Временная перспектива строится на определенной базе темпоральных знаков. События настоящего имеют наиболее определенный темпоральный знак – здесь и сейчас. Однако помимо настоящего события локализируются на всем промежутке временной перспективы и при этом не смешиваются, а находятся в некой определенной последовательности. Таким образом, темпоральный знак складывается из двух компонентов: расположение события в прошлом или будущем и локализация внутри определенной зоны прошлого

⁵⁰ Левченко, А.В Временная перспектива самоактуализирующейся личности // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2011. - № 6(76) – С. 97-101.

⁵¹ Проконич, О.А. Динамические характеристики временной перспективы личности студентов ВУЗа в процессе обучения // Современные исследования социальных проблем – 2015. - №1(45), С. 207-219.

⁵² Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего — М.:Смысл, 2004. — С. 361

или будущего. Благодаря наличию большого числа целевых объектов, одни располагаются перед другими, что создает хронологическую структуру. Помимо этого, некоторые из объектов могут играть роль точки отсчета, с которой сравнивается временное расположение того или иного объекта⁵³.

Что касается расположения объектов во временной перспективе, Ж. Нюттен использует понятие актуальный радиус, куда включает объекты попадающие в поле внимания индивида. Для одних людей объекты будут представлять большее значение и занимать более длительные участки времени, для других они будут менее значимы. В каждое время внимание субъекта направлено лишь на одно событие или объект, но латентно в его сознании присутствуют и другие. Если сравнивать это с реальной перспективой, то можно сказать, что восприятие субъекта направлено на один лишь предмет, но это не значит, что все остальные исчезают. Кроме того, автор добавляет, что в опасных и стрессовых ситуациях может сокращаться временная перспектива, включая в себя только ближайшие события, и расширяться в спокойном состоянии.

Следовательно, Ж. Нюттен определяет понятие временной перспективы как «конфигурацию темпорально локализованных объектов, виртуально заполняющих сознание в определенной ситуации»⁵⁴. И далее, объекты временной перспективы являются детерминантами поведения человека.

В связи с тем, что некоторые объекты временной перспективы могут не иметь темпорального знака, это, например, когда-то выученные понятия или приобретенные идеи, Ж. Нюттен предлагает различать действенную временную перспективу и когнитивную временную перспективу. Что касается первой категории, она включает в свое содержание объекты, которые реально проявляются в поведении человека. Ко второй же категории относится все, что не имеет прямого воздействия на поведение, однако также является частью временной перспективы. При этом говоря о действенной временной

⁵³ Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Под ред. Д.А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2004. — 608 с.

⁵⁴ Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. — М.:Смысл, 2004. — С. 367

перспективе, необходимо учитывать степень реальности объектов. «Более удаленные во времени объекты обладают меньшей степенью реальности и меньше влияют на поведение»⁵⁵.

Необходимо учитывать важность жизненных условий и личного опыта для построения жизненной перспективы. Поскольку, например, у людей, живущих в неблагоприятных условиях, значительно сокращена перспектива будущего. Это связано с тем, что у них более выраженная неопределенность ситуации, в которой они находятся.

И.А. Спиридонова в своей диссертации «временная транспектива субъекта: влияние возраста и раннего предметного обучения» отразила основные особенности возрастных изменений временной транспективы. В ходе исследования автор установила, что фактор возраста связан с тенденцией смещения центрации временной перспективы. Если у детей она направлена в будущее, то у молодых людей сфокусирована на настоящем, и к пожилому возрасту смещается в прошлое. Таким образом, растет величина временной ретроспективы, тогда как величина временной перспективы сокращается. С увеличением возраста изменяется дифференциация эмоционального отношения к временным участкам. Так в детстве вся временная транспектива воспринимается практически одинаково, в юношестве акцент смещается на ожидание будущего, вера в него и надежды, тогда как в пожилом возрасте ощущение радости начинает соответствовать прошлому, а в отношении будущего возникает чувство тревоги и неуверенности⁵⁶. Так, И.А.Спиридонова выявила взаимосвязь между локусом контроля и переживанием времени. По ее данным, люди с интернальным локусом контроля имеют преимущественно ориентацию на будущее, а экстерналы оценивают себя как живущих в настоящем.

⁵⁵ Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. — М.:Смысл, 2004. — С. 375.

⁵⁶ Спиридонова И.А. Временная транспектива субъекта: влияние возраста и раннего предметного обучения [электронный ресурс]: диссертация / И.А. Спиридонова, Л.В. Бороздина, М: 2002 г. — URL: <http://www.childpsy.ru/dissertations/id/19743.php>

Наиболее полно современные тенденции восприятия времени отражают представители молодого поколения, находящиеся в условиях информационной перегрузки при недостатке временных ресурсов. Поэтому основное количество проводимых исследований направленно на изучение восприятия времени молодыми людьми. Так, проведено множество исследований, выявляющих взаимосвязь восприятия времени с различными факторами. «Временная перспектива образует фундамент, на котором основываются многие процессы, например, достижение, постановка целей, рисковое поведение, поиск новых ощущений, различные зависимости, переживание вины и др»⁵⁷.

К примеру, Е.Е. Бочарова в своей статье отразила основные результаты, полученные ей в ходе исследования относительно взаимосвязи временной перспективы и адаптационной готовности студентов. По ее данным, при более высоких показателях адаптационной готовности, наблюдается более насыщенная событиями временная перспектива, и акцент ставится на планировании событий настоящего⁵⁸. Н.М. Сараева в своей статье «Временная перспектива студентов с разным уровнем субъектности» указывает, что студенты с более высоким уровнем субъектности показывают более выраженную направленность на будущее⁵⁹. В статье С.А. Печерской отражено психологическое время как психологический аспект здоровья личности.

О.А. Проконич в своем исследовании показала, что временная перспектива и восприятие времени не являются статическим образованием, а способны изменяться по мере накопления опыта. По полученным автором данным, по мере обучения в ВУЗе наблюдается тенденция относительно изменения отношения к негативным аспектам прошлого в сторону их сокращения. С каждым последующим курсом происходит изменение таких

⁵⁷ Проконич О.А. Динамические характеристики временной перспективы личности студентов ВУЗа в процессе обучения // Современные исследования социальных проблем – 2015. - №1(45), - С. 211.

⁵⁸ Бочарова Е.Е. Временная перспектива личности студента с разным уровнем адаптационной готовности/ Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития, - Т.3, вып. 1(9). – 2014 г. – С. 57-63.

⁵⁹ Сараева Н.М. Временная перспектива студентов с разным уровнем субъектности / Учёные записки ЗабГ У. - 2014. - № 5 (58). – С. 84-90.

параметров временной перспективы, как: структура, направленность, осязаемость, плотность, величина, активность и ряд других⁶⁰.

«Временная транспектива идентична осознанному переживанию направленности и результативности собственной жизни. Следовательно, восприятие и осмысление прошлого, настоящего и будущего играют детерминирующую роль в поведении личности, выступают в качестве его «ориентировочной основы» и кристаллизуют смысл жизни»⁶¹. Таким образом, появляется необходимость описать временную перспективу самоактуализирующейся личности, что на наш взгляд удалось сделать в своем исследовании А.В. Левченко. По ее данным, временная перспектива самоактуализирующейся личности обладает следующими характеристиками: значительная протяженность временной перспективы и включение в нее отдаленного будущего; умеренная плотность прошлого и будущего, при высокой плотности настоящего; выраженная ориентация на настоящее и умеренная на будущее; позитивная окраска прошлого и умеренный уровень гедонистического отношения к настоящему⁶².

Как подчеркивает Е.В. Забелина, жизнь, переходя к постиндустриальному развитию общества, становится все более изменчивой и размытой с точки зрения социальных и культурных стереотипов поведения, что вынуждает человека становится субъектом своей жизни и самостоятельно решать определенные задачи в каждый момент своей жизни. «Способность личности жить настоящим и переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или подготовку к будущей «настоящей жизни» является, с точки зрения А. Маслоу, одной из

⁶⁰ Проконич О.А. Динамические характеристики временной перспективы личности студентов ВУЗа в процессе обучения // Современные исследования социальных проблем – 2015. - №1(45), С. 207-219.

⁶¹ Левченко, А.В Временная перспектива самоактуализирующейся личности // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2011. - № 6(76) – С. 97.

⁶² Левченко, А.В Временная перспектива самоактуализирующейся личности // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2011. - № 6(76) – С. 97-101.

характеристик самоактуализированной личности, и обозначается как компетентность во времени»⁶³.

Таким образом, на данном этапе развития психологической науки проведено множество исследований относительно структуры восприятия образа времени и временной перспективы, а также факторов, которые на них влияют. Однако, все еще недостаточно изученной является взаимосвязь образа времени и личностных особенностей, которая, тем не менее, может иметь высокую практическую значимость для деятельности психолога.

1.3 Оптимизм в контексте исследований образа времени и временной перспективы

Уже древние мыслители обращали внимание на то, что люди неодинаково восприимчивы к приятным и неприятным впечатлениям, то и дело возникающим и определяющим дальнейшее поведение людей. Корни первых философских изысканий относительно оптимизма уходят в далекое прошлое и связаны в первую очередь с попыткой найти связь между оптимизмом и человеческим мировоззрением. Как указывает С.Т. Посохова, «в этом контексте оптимизм отражает ценностную сторону мировосприятия, поскольку его интерпретация основывается преимущественно на соотношении добра и зла»⁶⁴. Оптимизм символизировал собой убежденность в лучшем будущем, а оптимистом признавался тот, кто считал мир безупречным, стремился понять смысл жизни и был обращен к развитию и чему-то совершенному. Так же подчеркивался активный характер, присущий оптимизму, который заключался в попытке привести в порядок несовершенные вещи, достигнуть некоего идеала.

В дальнейшем, вопросы оптимизма стал рассматривать Г. Лейбниц, и именно он в 18 веке ввел понятие «оптимизм» для описания определенного

⁶³ Воробьева, К.И. Временная перспектива как моделирование жизненного пути // Социальные и гуманитарные науки на дальнем Востоке – 2012. - №2(34). –С. 25.

⁶⁴ Посохова, С.Т. оптимизм: психологическое содержание и личностный смысл // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2009. – Вып. 1 Ч. 1 – С. 5.

типа мышления, который затем популяризовал Вольтер в своем романе «Кандид, или оптимизм». Для Лейбница понятие оптимизма означало в первую очередь убеждение о том, что добро всегда побеждает зло. Термин «пессимизм» возник значительно позже и был введен А. Шопенгауэром для описания эмоционального аспекта жизни человека ⁶⁵.

До второй половины двадцатого века чисто психологических исследований оптимизма не проводилось и только к 60-70 г удалось накопить эмпирические данные в области психологии относительно нереалистичности человеческого мышления. В частности, была обнаружена позитивная тенденциозность в языке и культуре. К примеру, большинство людей склонно употреблять больше позитивных слов, как при письме, так и в речи, оценивать себя более положительно, при свободных воспоминаниях чаще всего называются положительные события.

Эту идею наиболее полно выразил Л. Тайгер, связывая оптимизм с биологией и эволюцией. Он указывает, что оптимизм возникает тогда, когда люди начинают предвосхищать и задумываться о будущем. Однако мысли о будущем могут натолкнуть на рассуждения об ужасных событиях, в том числе и своей смерти. Поэтому, как указывает Л. Тайгер, у человека должно возникнуть некое образование, которое бы позволило преодолевать страх перед данными событиями ⁶⁶. Таким образом, оптимизм понимается с точки зрения автора, как адаптивная характеристика, возникающая в ходе эволюции.

Говоря о природе оптимизма с точки зрения индивидуальных различий, К Петерсон указывает, что на становление современных теорий оказали влияния теория поля К. Левина и теория личностных конструкторов Дж. Келли. Автор говорит о том, что именно эти теории в совокупности с теорией локуса контроля Дж. Роттера создали основу того, как оптимизм или пессимизм понимается при определении поведения людей.

⁶⁵ Сычев, О.А. Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу/ О.А. Сычев. – Бийск: БПГУ им. В.М. Шукшина, 2008. – 69 с.

⁶⁶ Сычев, О.А. Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу/ О.А. Сычев. – Бийск: БПГУ им. В.М. Шукшина, 2008. – 69 с.

В современной зарубежной литературе на данном этапе сложилось два основных подхода к пониманию оптимизма. Наибольшую популярность в России получила теория объяснения оптимизма как атрибутивного стиля, разработанная М. Селигманом и К. Петерсоном, и менее популярная, но не менее разработанная теория диспозиционного оптимизма Ч. Карвера и М. Шейера. Эти подходы имеют достаточно общих положений и вполне являются непротиворечивыми, а напротив, дополняющими друг друга.

Стоит отметить, что общими положениями этих подходов является постулат позитивной психологии о том, что оптимизм считается позитивным феноменом, а пессимизм негативным. В современной психологической практике так же распространен принцип согласно которому необходимо всегда мыслить позитивно и «наращивать» оптимистическое восприятие мира. Однако некоторые авторы не разделяют такой точки зрения, утверждая, что достоинства оптимизма и позитивного мышления преувеличены и необходимо обратиться к рассмотрению пессимизма более детально ⁶⁷. Так, Б. Хелд опубликовала статью под названием «Тирания позитивного отношения в Америке: наблюдения и размышления», в которой ставит под сомнение абсолютную пользу позитивного мышления. Действительно, радикальный отказ от раздумий над возможными поражениями и несчастиями не дает в полной мере возможности для адаптивной подготовки к ним. Будучи самым заядлым оптимистом, необходимо заранее предвидеть ситуации способные вызвать отрицательные эмоции, для того чтобы снизить возможную фрустрацию и негативные последствия. Например, устраиваясь на работу, необходимо заранее продумать, что делать в случае, если зададут вопрос, на который не знаешь ответ, если окажется много других кандидатов на эту должность или обстоятельства сложатся так, что ты попадешь в неловкую ситуацию, споткнувшись и пролив кофе на интервьюера, и т.д.

⁶⁷ Серкин В.П. Методы психологии субъективной семантики и психосемантики: Учебное пособие для вузов / В. П. Серкин. — М.: Издательство ПЧЕЛА, 2008. — 382 с.

В отечественной психологии вопросам оптимизма уделялось весьма мало внимания. Основные исследования проводились в рамках социологии и освещали вопрос только лишь об удовлетворенности населения настоящим положением, не затрагивая будущих перспектив. В настоящее время основная масса исследований, так же опирается на публикации зарубежных авторов. Например, сотрудники, аспиранты и студенты факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова под руководством Д.А. Леонтьева и Т.О. Гордеевой проводят исследования оптимистического мышления как одной из составляющих личностного потенциала, опираясь при этом преимущественно на подход М. Селигмана. В социологическом контексте К. Муздыбаев, проводя исследования оптимизма и пессимизма, опирается на подход Ч. Шейера и М. Карвера. Он рассматривает эти явления как личностные диспозиции, отражающие позитивные или негативные ожидания относительно конкретных событий или будущего в целом. Автор утверждает, что эмоциональные особенности оптимистов и пессимистов являются следствием определенной избирательности восприятия. Так же, по его мнению, отличие между оптимистами и пессимистами состоит в настойчивости по преодолению трудностей и воле к достижению целей.

Важный вклад при анализе теорий позитивного мышления внес в отечественную психологию Ю.М. Орлов. Он предложил понятие «саногенного» мышления, как бы объединяя в нем плюсы оптимизма и пессимизма. Под данным понятием автор подразумевает мышление, в котором здравый смысл преобладает над эмоциями, тогда как патогенное мышление определяется как бессознательное, неуместное, приводящее к превращению отрицательных эмоций в хроническое состояние и в частности создающее у человека субъективное ощущение неблагополучия ⁶⁸.

Таким образом, следует признать, что в отечественной литературе не так много внимания уделялось изучению оптимизма-пессимизма, следовательно,

⁶⁸ Орлов, Ю.М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / Составитель А.В. Ребенок. Серия: Управление поведением, кн. 1. - 2-е изд., исправленное. - М.: Слайдинг, 2006. - 96 с.

стоит детальнее рассмотреть основные теории, разработанные зарубежными исследователями.

Первая из них – теория диспозиционного оптимизма Ч. Карвера и М. Шейера. Данный подход строится на модели «ожидаемой ценности» Аткинсона, в основе которой лежит постулат о некоторой цели, вокруг которой строится поведение, направленное на достижение этой цели. Другой основной элемент данной модели заключается в ожидании, которое выражается в чувстве уверенности или сомнения относительно возможности или невозможности достичь цели. «Только если у человека достаточно уверенности, он инициирует действие и продолжает свои попытки достигнуть цели при столкновении с препятствиями»⁶⁹. Естественно, что как цели различаются по своему объему, так и ожидания будут различаться по степени обобщения: от крупных сфер жизни до частных задач.

Таким образом, говоря об оптимизме-пессимизме Ч. Карвер и М. Шейер имеют ввиду широкое, диффузное чувство сомнения или уверенности относительно обобщенных, касающихся разных сфер жизни ожиданий успеха или неудач. Так, столкнувшись с препятствием оптимист склонен действовать настойчиво и уверенно, тогда как пессимисты ожидают неудачи.

Одной из проблем данного подхода является вопрос о том, правомерно ли противопоставлять оптимизм пессимизму или же это два самостоятельных и независимых друг от друга конструкта. Такое предположение возникло в результате факторного анализа разработанной авторами методики, которая предполагала оптимизм и пессимизм как разные полюса одного фактора. Однако в результате факторного анализа они были выведены как 2 независимых фактора⁷⁰. Как указывают авторы, это можно интерпретировать с точки зрения того, что с приобретением опыта, люди начинают более дифференцированно относиться к ожиданиям относительно различных

⁶⁹ Сычев, О.А. Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу/ О.А. Сычев. – Бийск: БПГУ им. В.М. Шукшина, 2008. – С. 12.

⁷⁰ Там же С. 13.

ситуаций и событий. Поэтому человек и может сочетать в себе как пессимистичные, так и оптимистичные аспекты.

Второй распространенный подход – оптимизм как атрибутивный стиль был разработан М. Селигманом и К. Петерсоном. Данная теория основывается на концепции выученной беспомощности и теории каузальной атрибуции Г. Келли и Ф. Хайдера⁷¹. Концепция выученной беспомощности объясняет пассивное и беспомощное поведение человека или животных в ситуации, когда ранее действовало воздействие, на которое нельзя было оказать влияние. Таким образом, прошлый опыт определяет пассивность или активность по отношению к существующей ситуации, даже если есть возможность на нее повлиять.

Однако М. Селигман выяснил, что существуют различия в скорости научения беспомощности и для ее объяснения прибегнул к теории каузальной атрибуции. Данная теория заключается в том, что человек, не находя достаточного количества информации, но желая понять причину того или иного события или поведения людей, вынужден приписывать им некие гипотетические причины. «В результате научения складывается устойчивый стиль атрибуции, который отражает представления человека о причинах, происходящих с ним событий и возможности их контроля»⁷². И именно стиль атрибуции, по мнению М. Селигмана и является определяющим оптимизма-пессимизма человека.

В соответствии с данной теорией оптимизм или пессимизм определяется тремя основными категориями: постоянством, широтой и персонализацией. Каждый из параметров определяет особенности атрибуции положительных и отрицательных событий. Постоянство представляет собой временную характеристику, определяющую причины событий как имеющие временный или постоянный характер. «Под глобальностью или широтой понималась пространственная характеристика, позволяющая описать универсальность или

⁷¹ Циринг, Д.А. Вопросы диагностики оптимизма и пессимизма в контексте теории диспозиционного оптимизма [Электронный ресурс]: Психологические исследования: электронный журнал – режим доступа: <http://psystudy.ru/num/2013v6n31/887-tsiring31> (дата доступа 18.12.17)

⁷² Сычев, О.А. Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу/ О.А. Сычев. – Бийск: БПУ им. В.М. Шукшина, 2008. –С. 16.

конкретность причинных объяснений, склонность к чрезмерным обобщениям или, напротив, конкретному рассмотрению отдельно взятых ситуаций»⁷³.

Последняя характеристика в целом схожа с понятием Дж. Роттера о локусе контроля, и определяет склонность человека объяснять те или иные события с точки зрения своего влияния или воздействия окружающей среды. Таким образом оптимистический атрибутивный стиль характеризовался «объяснением неудач как обусловленных внешними (обвинение других), временными и конкретными причинами, а успехов – как вызванными постоянными, универсальными и внутренними (личностными) причинами»⁷⁴.

В дальнейшем, под действием критики Ч. Карвера, М. Селигман отказался от переменной персонализации ввиду ее низкой взаимосвязи с другими переменными.

Таким образом, подход М. Селигмана в исследовании оптимизма-пессимизма не является противоречивым по отношению к подходу М. Шейера и Ч. Карвера, а скорее дополняет его. Если М. Шейер и Ч. Карвер при определении данных понятий основное значение придают положительным или отрицательным ожиданиям, то М. Селигман смещает акцент на причины тех или иных ожиданий, которые, следует искать в особенностях атрибутивного стиля⁷⁵.

Однако эти две теории не являются единственными и исчерпывающими. С.Т. Посохова в своей статье «оптимизм: психологическое содержание и личностный смысл» указывает, что на данный момент выделяется нескольких основных направлений:

– Структурный – оптимизм рассматривается с точки зрения присущих ему компонентов, исследуется его структурная организация, его роль в организации личности и связи с другими компонентами психики;

⁷³ Шевяхова, В.Ю. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: Опросник СТОУН / В.Ю. Шевяхова — М: «Смысл», 2009.— С. 5.

⁷⁴ Там же С. 5.

⁷⁵ Сычев, О.А. Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу/ О.А. Сычев. – Бийск: БПУ им. В.М. Шукшина, 2008. – 69 с.

– Функциональный – изучаются психологические, социальные и физиологические функции оптимизма;

– Мотивационно-смысловой – изучаются смысловые аспекты оптимизма и его смысловой потенциал.

«Сегодня можно говорить о том, что существующие дефиниции оптимизма отличаются большим разнообразием и фиксируют довольно нечеткую его структуру»⁷⁶. По мнению С.Т. Посоховой одним из компонентов оптимизма зачастую выступает счастье, при этом все понимают этот конструкт по-разному. Однако, существует мнение, что оптимизм, напротив, является компонентом счастья. Другим компонентом признается психологический комфорт, который по своей сути близок к понятию счастья, и может быть сведен к определению доминирующего настроения. Так же сюда можно отнести переживание положительных эмоций, юмор, активность, уверенность в себе.

Коль скоро оптимизм понимается как один из компонентов счастья или включает его в свои компоненты, необходимо сказать о взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего в отношении счастья. Это хорошо отразила в своей диссертации Н.В. Виничук: «счастье, являясь неотъемлемой составляющей аффективной, когнитивной и поведенческой сфер жизни человека, проявляется в пространственно-временной перспективе»⁷⁷. Несмотря на то, что счастье переживается в настоящем, на его ощущение оказывают влияние положительные эмоции относительно прошлого и будущего. Относительно прошлого это могут быть положительные воспоминания, гордость за свои достижения, и просто удовлетворенность, тогда как относительно будущего могут проявляться позитивные ожидания каких-либо событий, вера и надежда на прекрасную дальнейшую жизнь. В связи с чем можно говорить не о

⁷⁶ Посохова, С.Т. оптимизм: психологическое содержание и личностный смысл // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2009. – Вып. 1 Ч. 1 – С. 9.

⁷⁷ Виничук Н.В. Психосемантический анализ представлений о счастье китайских и российских студентов: дис. на соиск. учен. степ. канд. псих. наук (19.00.01)/ Дальневосточный гос. университет путей сообщения. – Хабаровск, 2008. – С. 66.

первостепенной важности настоящего, а также и прошлого и будущего в жизни человека ⁷⁸.

Несколько отличается структура оптимизма-пессимизма с точки зрения Л.М. Рудиной. Она выделяет 6 переменных: время неудач и время успеха, широта неудач и широта успеха, я – неудача и я-успех. Данная структура достаточно удачно вписывается в теорию атрибутивного стиля М. Селигмана, поскольку отражает 3 введенных им компонента. Таким образом, по мнению Рудиной, время неудач отражает в себе продолжительность и частоту происходящих с индивидом негативных событий. Широта неудач отражает объяснение негативных событий как конкретными причинами, так и распространением беспомощности на более широкие сферы жизни. Я-неудача выражается в оценке персонализации в плохих условиях. Все те же пояснения действительны и для остальных 3 компонентов, только относительно успеха ⁷⁹.

Поиск структурной организации подтолкнул С.Т. Посохову совместно с О.П. Викторовой к проведению нескольких пилотажных исследований. «Одна из целей исследований заключалась в выявлении личностного смысла оптимизма, раскрывающего его психологическое содержание, которое сформировалось под влиянием индивидуального опыта переживания успеха и неудачи в разнообразных жизненных ситуациях»⁸⁰. В ходе исследования им удалось выяснить, что смысловое пространство понятия «оптимизм» у студентов довольно широкое и включает в себя:

- выражение важности момента жизни;
- позицию личности;
- глобальность позитивного отношения к миру;
- активную персональную трансформацию негативного в позитивное;
- переживание удовольствия.

⁷⁸ Васерман Л.И. Семантический дифференциал времени: экспертная психодиагностическая система в медицинской психологии: Учеб. пособие. – СПб: СПб НИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2009. – 44 с.

⁷⁹ Киреева, М.В. Проблема позитивного мышления в отечественной и зарубежной психологии// Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ». – 2014. – Вып. 4 (23). – С. 1-8.

⁸⁰ Посохова, С.Т. оптимизм: психологическое содержание и личностный смысл // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2009. – Вып. 1 Ч. 1 – С.11.

«Оптимист воспринимается как человек, склонный к вере в глобальность позитивного, к трансляции позитивного отношения, как человек, осознающий свою уникальность и самоценность»⁸¹.

Что касается предпосылок развития оптимизма-пессимизма, О.А. Сычев выделяет несколько основных:

- биологические;
- социально-психологические;
- социальные.

Как уже было сказано ранее, Л. Тайгер определял оптимизм как адаптационный механизм, способствующий развитию вида. Накоплены определенные психофизиологические знания, позволяющие предполагать взаимосвязь между оптимизмом-пессимизмом и асимметрией головного мозга. Исследования близнецовым методом показали, что существуют определенные генетические факторы, определяющие оптимизм-пессимизм.

По Мнению Ч. Карвера и М. Шейера пессимистические ожидания могут быть оправданы завышенными ожиданиями и притязаниями. М. Селигман предполагает, что атрибутивный стиль закладывается в детстве по мере приобретения опыта. Личные детские победы и неудачи интериоризируются и в дальнейшем начинают определять стиль мышления.

Относительно социальных факторов, большое значение на мышление людей может оказывать нынешняя социально-политическая ситуация. Если человек живет в развитом преуспевающем обществе, вероятность оптимистичного мышления будет выше.

Вместе с тем, как бы не рассматривались истоки оптимизма, как биологические факторы или как социально-психологические – в любом случае он выступает как относительно стабильный, постоянный личностный

⁸¹ Посохова, С.Т. оптимизм: психологическое содержание и личностный смысл // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2009. – Вып. 1 Ч. 1 – С. 15.

конструкт, о чем свидетельствует множество данных, полученных с помощью методик как Ч. Шейера и М. Карвера, так и М. Селигмана⁸².

Несмотря на это, существуют некоторые методики, направленные на развитие и формирование более позитивного и оптимистического мышления, такие как КБТ и тренинг личной самоэффективности. «Способом развития надежды и оптимизма М. Селигман считает развенчание и опровержение человеком своих пессимистических мыслей. Это поможет создать позитивные психологическую, личностную и жизненную перспективы»⁸³. Таким образом, если существует взаимосвязь между образом времени и оптимизмом, есть возможность повлиять на одно посредством другого. Так же, исследования, проведенные С.Т. Посоховой и О.П. Викторовой наталкивают на мысль, что такая взаимосвязь существует. Можно предположить, к примеру, что у оптимистов более выраженная направленность на настоящее время, выраженная в получение удовольствия от жизни «здесь и сейчас». Это так же может предполагать под собой то, что у оптимистов более сформированная временная перспектива и менее искаженная временная децентрация. В связи с чем, представляется интерес изучить вопрос взаимосвязи оптимизма и образа времени.

Выводы по первой главе:

1. Существует множество теорий исследования категории «время», и не создана еще единая концептуальная модель, раскрывающая соотношение биологического, психологического, социального и культурного времени. Зачастую исследования времени носят название «временная перспектива», «жизненный путь», «образ времени», «отношение ко времени» и т.д., что значительно усложняет работу по данной тематике.

⁸² Сычев, О.А. Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу/ О.А. Сычев. – Бийск: БПГУ им. В.М. Шукшина, 2008. – 69 с.

⁸³ Виничук, Н.В. Психосемантический анализ представлений о счастье китайских и российских студентов: дис. на соиск. учен. степ. канд. псих. наук (19.00.01)/ Дальневосточный гос. университет путей сообщения. – Хабаровск, 2008. – С. 70.

2. Образ времени тесно связан со множеством сфер жизни человека, что отражено в ряде работ современных авторов. Исследованы взаимосвязь временной перспективы и адаптационной готовности, здоровья личности и т.д.

3. Существует множество теорий оптимизма, которые в основном опираются на два основных подхода: теория атрибутивного стиля М. Селигмана и теория, основанная на ожиданиях М. Шейера и Ч. Карвера. В частности данная работа будет опираться на теорию атрибутивного стиля М. Селигмана.

2 Исследование образа времени у студентов с разным уровнем оптимизма

2.1 Методологическая база исследования

Цель исследования: изучить образ времени у студентов с разным уровнем оптимизма.

Эмпирический объект: студенты с разным уровнем оптимизма.

Предмет: образ времени у студентов с разным уровнем оптимизма.

Гипотеза данного исследования: существуют особенности образа времени у студентов с разным уровнем оптимизма.

Для достижения поставленной цели исследования необходимо решение следующих задач:

- подготовить методологическую основу исследования;
- сформировать выборку;
- провести исследование;
- обработать полученные результаты;
- сформулировать выводы .

Эмпирическое исследование проводилось в 3 этапа:

1 этап: формирование выборки и исследование с помощью подобранных методик.

2 этап: разделение выборки на две группы по уровню оптимизма (выше среднего и ниже среднего).

3 этап: обработка и сравнительный анализ полученных данных.

1. Анализ и обработка полученных результатов.

Для проверки выдвинутой гипотезы были выбраны следующие методы и методики:

- 1) Опросник временной перспективы личности Ф. Зимбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory);
- 2) Семантический дифференциал времени;

3) Опросник оптимизма – ШОСТО (М. Селигман; русская адаптация Т. О. Гордеевой, В. Ю. Шевяховой);

4) Проективная рисуночная методика «циклический тест времени Коттла»;

5) Групповой Ассоциативный эксперимент.

Выборку исследования составили 54 студента, обучающихся в Дальневосточном федеральном университете, на 1 и 2 курсах, преимущественно по специальности психология, в возрасте от 17 до 22 лет, (средний возраст 19,8).

Исследование проводилось в ноябре 2017 года. Испытуемым была зачитана инструкция каждой методики и затем выданы бланки. Для проективной методики «Циклический тест времени Коттла» были предоставлены цветные карандаши. При необходимости давались пояснения относительно рекомендаций заполнения бланков. Общий настрой на исследование был положительный. Большинство участников с интересом заполняли методики и интересовались исследованием. По результатам исследования была дана обратная связь всем испытуемым по желанию (каждому испытуемому был присвоен номер).

Бланки методик были составлены в соответствии с общей утомляемостью – от самых трудоемких до более простых. В первую очередь, для выполнения предоставлялся «Опросник временной перспективы Ф.Зимбардо» и «Опросник оптимизма ШОСТО» как достаточно трудоемкие, но настраивающие на работу и приводящие к работоспособности. Следующая методика – «Семантический дифференциал времени» – была наиболее трудоемкой методикой и требовала наибольшего количества внимания от испытуемых, после которой предлагалось выполнить ассоциативный эксперимент и проективную методику «Циклический тест времени Коттла». Однако жесткой инструкции относительно порядка заполнения не было, студенты могли сами выбрать с чего начать работу. Анализ результатов всех пяти методик будет представлен ниже.

Опросник оптимизма – ШОСТО (русская адаптация Т.О. Гордеевой, В.Ю. Шевяховой) (Приложение А) является адаптацией опросника Мартина Селимана, и, соответственно, строится на его концепции объяснения позитивных и негативных событий как обусловленных внешними или внутренними, временными или постоянными и конкретными или универсальными причинами⁸⁴. Валидность и надежность данной методики получили удовлетворительное эмпирическое подкрепление, что дает основание для ее использования в качестве экспресс-диагностики оптимизма. В ходе прохождения методики, испытуемому предлагается набор позитивных и негативных ситуаций и 2 варианта реакции или интерпретации, среди которых ему необходимо выбрать наиболее подходящий для себя. Интерпретация предполагает 4 варианта уровня оптимизма и пессимизма: «оптимист», «умеренный оптимист», «умеренный пессимист» и «пессимист».

Для исследования временной перспективы, как одного из компонентов образа времени, и направленности на определенный временной промежуток, была выбрана методика «Опросник временной перспективы личности Ф. Зимбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory)» (Приложение Б), поскольку она имеет приемлемую надежность и высокие показатели валидности, а также пятифакторную структуру: «негативное прошлое», «гедонистическое настоящее», «позитивное прошлое», «будущее», и «фаталистическое настоящее». Кроме того, методика достаточно удобна как в использовании, так и в интерпретации. Методика построена на мотивационных, эмоциональных и социальных составляющих. В ее основу положено понимание временной перспективы, разработанной на основе модели жизненного пространства К. Левина. Таким образом, авторы предполагают, что то, как мы воспринимаем наше прошлое, и представляем будущее, влияет на принятие решений в настоящем. Опросник содержит 56 утверждений, которые оцениваются по 5-ти

⁸⁴ Шевяхова, В.Ю. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: Опросник ШОСТО / В.Ю. Шевяхова — М: «Смысл», 2009.— 102 с.

бальной шкале в соответствии с тем, как это относится к испытуемому: от «совершенно не верно» до «совершенно верно»⁸⁵.

Для выявления качественных характеристик образа времени был выбран Семантический дифференциал времени, разработанный Л.И. Вассерманом (Приложение В). «Методика предназначена для изучения когнитивных и эмоциональных компонентов в субъективном восприятии личностью индивидуального психологического времени»⁸⁶. Методика содержит ряд из 25 пар прилагательных, в соответствии с которыми испытуемому необходимо оценить на трех регистрационных бланках прошлое, настоящее и будущее соответственно. На основе данных шкал выделено 5 факторов: эмоциональная окраска, активность, величина, структура и осязаемость времени⁸⁷.

Также для исследования качественных характеристик был применен групповой ассоциативный эксперимент на слова-стимулы «прошлое», «настоящее» и «будущее». Его преимущества определяются простотой, удобством использования, а также возможностью группового исследования⁸⁸. Метод используется для исследования представлений групп людей об определенном объекте, его свойствах и функциях. Испытуемым необходимо в соответствии с инструкцией записать первые пришедшие на ум ассоциации к слову-стимулу. Инструкция письменно и устно: «Напишите, пожалуйста, как можно быстрее первые пришедшие вам в голову слова, связанные с темой «прошлое» («настоящее», «будущее»). Дополнительно пояснялось: «Вы должны писать все, что приходит вам в голову, не относясь к этому критически, даже если вам кажется, что это бессмысленно, не имеет отношения к теме, неудобно или неприятно».

⁸⁵ Сырцова, А., Соколова, Е.Т. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе// Психологическая диагностика. № 1. 2007. С. 85-106.

⁸⁶ Вассерман, Л.И. Семантический дифференциал времени: экспертная психодиагностическая система в медицинской психологии: Учеб. пособие. – СПб: СПб НИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2009. – С. 3.

⁸⁷ Вассерман, Л.И. Семантический дифференциал времени: экспертная психодиагностическая система в медицинской психологии: Учеб. пособие. – СПб: СПб НИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2009. 44 с.

⁸⁸ Серкин, В.П. Методы психологии субъективной семантики и психосемантики: Учебное пособие для вузов / В. П. Серкин. — М.: Издательство ПЧЕЛА, 2008. — 382 с.

«Циклический тест времени Коттла» также помогает дополнить данные, полученные с помощью других методик. Данная методика является одной из наиболее распространенных в изучении временной перспективы. Главным ее преимуществом является простота, которая заключается как в инструкции, так и в выполнении методики. Как и все проективные методы, «Циклический тест времени Коттла» позволяет исключить социальную желательность и обойти барьеры сознания, которые могут препятствовать полной реконструкции образа времени. В данной методике испытуемому предлагалось изобразить прошлое, настоящее и будущее в виде трех кругов. Анализ рисунков производится по тем же критериям, что и другие проективные методики.

2.2 Анализ и интерпретация результатов

В данном исследовании была выдвинута гипотеза о том, что существуют особенности образа времени у студентов с высоким и низким уровнями оптимизма.

Так, на втором этапе исследования выборка была поделена на две группы (по результатам «Опросник оптимизма – ШОСТО», Приложение Г):

- 1) «с высоким уровнем оптимизма», условно названные «оптимисты»;
- 2) «с низким уровнем оптимизма», условно названные «пессимисты»

В данной работе 4 уровня оптимизма методики М. Селигмана были объединены в 2 основных: «высокий уровень оптимизма» («умеренный оптимист» и «оптимист») и «низкий уровень оптимизма» («умеренный пессимист и «пессимист»).

В первую группу вошли 27 студентов (более 15 баллов по ШОСТО), средний возраст – 20,6 лет; во вторую – также 27 студентов (менее 15 баллов по ШОСТО), средний возраст – 19 лет. Средний уровень оптимизма в группе с высоким уровнем оптимизма равен 17,2, в группе с низким уровнем оптимизма – 11,9.

В среднем, среди полученных данных, наименьший показатель оптимизма равен 8, наибольший 21.

В результате математической обработки данных с помощью U-критерия Манна-Уитни по методикам «Опросник оптимизма – ШОСТО» и «Опросник временной перспективы личности» были получены следующие результаты: существуют значимые различия в двух группах по факторам негативное прошлое ($u=220,5$, $p \leq 0,01$) и фаталистическое настоящее ($u=158,5$, $p \leq 0,01$) на 1% уровне значимости (Приложение Д).

Фактор «негативное прошлое» отражает негативное, с долей отвращения, отношение к прошлому, предполагает боль и сожаление по отношению к прошлым событиям. «Такое отношение может быть из-за реальных неприятных и травматических событий, из-за негативной реконструкции положительных событий, или из-за того и другого одновременно»⁸⁹. Людям с ориентацией на негативное прошлое свойственно думать о том плохом, что произошло с ними в прошлом, или том хорошем, что они упустили в жизни⁹⁰. Среднее значение по данному фактору у «оптимистов» находится на уровне, равном 2,9 баллов, у «пессимистов» – 3,4 из 5 возможных. Таким образом, можно говорить о том, что у «оптимистов» данный фактор выделяется значительно, нежели у оптимистов. Эти данные подтверждают результаты, полученные в предыдущем исследовании (2017 года), где было установлено, что существует отрицательная корреляция между уровнем оптимизма и фактором негативное прошлое (чем выше уровень оптимизма, тем ниже уровень выраженности негативного прошлого). У студентов с высоким уровнем оптимизма, возможно, в действительности не было ранее особо неприятных, травматических событий, или же они как бы игнорируются, не попадая в поле зрения. Так же возможна положительная реконструкция этих событий, как выделение большего количества плюсов, нежели минусов, в том, что произошло.

⁸⁹ Постникова Д.М. Особенности временной перспективы у студентов с разным уровнем оптимизма / Д.М.

Постникова // VI Научно -практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых "Актуальные проблемы гуманитарных и социальных наук" - Владивосток: изд-во Дальневост. федерал. ун-та, 2017. - С. 184.

⁹⁰ Сычев, О.А. Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу/ О.А. Сычев. – Бийск: БПГУ им. В.М. Шукшина, 2008. – 69 с.

Фактор «фаталистического настоящего» отражает общую пассивную позицию относительно своей жизни. Будущее представляется как нечто независимое от человека - на него невозможно повлиять, поэтому остается только смириться с прихотями судьбы и жить, как бы плывя по течению. Забегая вперед, можно указать на то, что далее в данной работе этот фактор найдет отражение в результатах ассоциативного эксперимента, и будет выражен в отсутствии категории целеполагания в дескрипторах испытуемых с низким уровнем оптимизма. По факторам «позитивное прошлое», «будущее» и «гедонистическое настоящее» значимых различий обнаружено не было.

Одно из центральных мест в данном исследовании занимает методика «Семантический дифференциал времени», для качественного описания образа времени у студентов с высоким и низким уровнями оптимизма. Обеими группами оценивалось прошлое, настоящее и будущее по 25 парам прилагательных. Полученные данные обрабатывались при помощи метода семантических универсалий, предложенный Е.Ю. Артемьевой и описанный В.П. Серкиным⁹¹ «Семантической универсалией называется список выделенных для данного стимула координат (оценок по шкалам), одинаково оцениваемых значимым большинством однородной группы испытуемых»⁹².

Наибольшее количество дескрипторов, входящих в семантические универсалии, получено у «оптимистов» (Приложение Е, Таблица 1). С одной стороны, это свидетельствует о более сформированном общем представлении о времени, с другой стороны, это могут быть стереотипичные ответы, сформированные на протяжении жизни, тогда как «пессимисты» отвечают более дифференцированно и лично соотнесено. В качестве критерия обработки выбран 80% (20% интервал допуска) уровень частоты встречаемости дескриптора. Далее будут более подробно рассмотрены результаты отдельно по каждой группе.

⁹¹ Серкин, В.П. Методы психологии субъективной семантики и психосемантики: Учебное пособие для вузов / В.П. Серкин. — М.: Издательство ПЧЕЛА, 2008. — 382 с.

⁹² Там же С.259.

Таблица – 1 Семантические универсалии «прошлого», «настоящего» и «будущего» в группе студентов-«оптимистов» (с высоким уровнем оптимизма)

<i>прошлое</i>		<i>настоящее</i>		<i>будущее</i>	
		активное	-1,70	активное	-2,11
		стремительное	-1,59		
				радостное	-2,22
плотное	-1,96	плотное	-1,81	плотное	-2,15
яркое	-1,48	яркое	-1,59	яркое	-2,59
		большое	-1,48	большое	-2,44
цветное	-1,59	цветное	-2,11	цветное	-2,48
объемное	-1,52	объемное	-1,89	объемное	-2,15
широкое	-1,41	широкое	-1,93	широкое	-2,44
		близкое	1,19		
реальное	-1,37	реальное	-1,89		
		глубокое	-1,85	глубокое	-2,41
				светлое	-2,48
		ощущаемое	-1,89		
		открытое	1,78	открытое	1,96
необратимое	1,37				
				ритмичное	-1,81

При оценке прошлого «оптимисты» больше склонны оценивать время с точки зрения характеристик эмоциональной окраски и величины времени. Так, данная группа оценивает прошлое как яркое, цветное, объемное, и широкое. Средние показатели по количеству баллов так же подтверждают, что прошлое оценивается испытуемыми данной группы как временной отрезок, наполненный яркостью и насыщенностью эмоциональных событий. Высокие показатели по факторам «структура» и «ощущаемость» могут свидетельствовать о ясности и упорядоченности представлений испытуемых о прошлом, а также об эмоциональной и интеллектуальной включенности в события того периода жизни. Низкие показатели по фактору «активность», могут говорить о субъективном чувстве недостатка сил и энергии, или же о некой пассивности и созерцательности, а семантическая универсалия

«необратимость» - о невозможности снова пережить тот период времени, который остался в прошлом.

Настоящее данная группа оценила по тем же характеристикам, что и прошлое (за исключением необратимости), а также добавились: «активное», «стремительное», «большое», «близкое», «глубокое», «ощущаемое», «открытое». Все эти дескрипторы характеризуют настоящее в основном с точки зрения величины, активности и ощущаемости. Однако, по результатам сопоставления факторов, можно говорить о низком уровне выраженности последних двух факторов. Таким образом, настоящее может восприниматься также с некоторой статичностью или недостаточной наполненностью жизни событиями и недостатком эмоциональной и интеллектуальной включенности.

Если сравнивать настоящее и будущее, то в последнем исчезают такие категории как: «стремительное», «близкое», «реальное» и «ощущаемое», что вполне логично, поскольку будущее еще не наступило, оно достаточно статично в представлении и пока не наполнено деятельностью, о чем свидетельствуют низкие показатели по факторам «активность» и «ощущаемость». Однако, добавляются такие дескрипторы, как: «радостное» и «светлое», что характеризует положительную аффективную окраску в отношении будущего. Существенно повышенные показатели по факторам «величина» и «структура» можно проинтерпретировать как ощущение значимости и большего размера будущего по отношению к остальным периодам, его значительную наполненность и ожидания относительно вероятных событий, а также ясность и упорядоченность событий.

В целом, все три периода времени отличаются такими универсалиями как: «плотное», «яркое», «цветное», «объемное» и «широкое», что в первую очередь охарактеризовано с точки зрения аффективной окраски и величины, и подтверждается достаточно высокими показателями по соответствующим факторам. Следовательно, все три времени отличаются у «оптимистов» удовлетворенностью событиями всех периодов жизни, их положительной окраской, насыщенностью, а также их смысловой наполненностью и чувством

глубины и объемности. При этом наиболее «ощущаемым» является прошлое и далее к «будущему» показатели снижаются. Возможно, это связано с более отстраненным переживанием будущего и с наиболее реальной картиной прошлого. Только для настоящего и будущего характерны такие универсалии, как «активное» и «открытое» что может свидетельствовать о представлении возможности повлиять на события сейчас и в последующем, тогда как прошлое уже осталось позади, оно более статично, неизменчиво и необратимо.

В группе «пессимистов» также получены семантические универсалии (Приложение Е, Таблица 2). Прошлое данная группа оценила, как: «цветное», «объемное», «глубокое», «ощущаемое» и «необратимое». С точки зрения активности данный временной период не был оценен, что подтверждают показатели по фактору «активность». Так же низкие показатели продемонстрированы по факторам «структура» и «ощущаемость», что может свидетельствовать о недостаточной психологической связи испытуемых с прошлым, отстраненности, безучастности, сниженном чувстве подконтрольности и прогнозируемости событий, субъективном ощущении недостаточной упорядоченности и логичности событий, происходящих в прошлом.

Наименьшее число дескрипторов было выделено по категории «настоящее», это: «цветное», «близкое», «реальное» и «ощущаемое». Таким образом, настоящее как бы описано с позиции ощущения событий, как происходящих сейчас, в данный промежуток времени. Как и у «оптимистов» низкие показатели по фактору «активность» могут свидетельствовать о субъективном чувстве недостатка сил и энергии, или же о некой пассивности и созерцательности. Низкие показатели по фактору «ощущаемость», вероятно, как и у «оптимистов», говорят о недостаточной наполненности жизни событиями и недостатком эмоциональной и интеллектуальной включенности в события настоящего. Низкие показатели по фактору «величина» можно проинтерпретировать, как ощущение настоящего как совсем короткого промежутка времени, содержащего в себе препятствия для удовлетворения

актуальных потребностей, что приводит к потере смысловой наполненности и личностной значимости происходящего в оцениваемом периоде времени⁹³.

Таблица – 2 Семантические универсалии «прошлого, настоящего и будущего» в группе студентов-«пессимистов» (с низким уровнем оптимизма)

<i>прошлое</i>		<i>настоящее</i>		<i>будущее</i>	
				активное	-1,89
				радостное	-1,85
				плотное	-1,67
				яркое	-1,59
				непонятное	0,52
				большое	-2,22
				спокойное	0,52
цветное	-1,19	цветное	-1,56	цветное	-1,85
объемное	-1,26			объемное	-1,81
				широкое	-1,93
				изменчивое	0,81
		близкое	2,07		
		реальное	-2,33		
глубокое	-1,70				
				светлое	-1,59
ощущаемое	-1,11	ощущаемое	-1,93		
				открытое	1,30
необратимое	1,89				
				ритмичное	-1,59

По категории «будущее» у «пессимистов» в сравнении с «оптимистами» практически совпадают универсалии за исключением некоторых. Отсутствует только «глубокое», однако, добавляется: «непонятное», «спокойное» и «изменчивое». Можно предположить, что испытуемые данной группы ощущают будущее как нечто слабо структурированное и недостаточно осознанное, что, однако, не подтверждается по показателю фактора «структура», поскольку он имеет высокие данные. С одной стороны, это можно проинтерпретировать как оценку будущего по заранее прописанным шаблонам, например, «после школы я должен поступить в вуз, после вуза найти работу,

⁹³ Васерман, Л.И. Семантический дифференциал времени: экспертная психодиагностическая система в медицинской психологии: Учеб. пособие. – СПб: СПб НИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2009. – 44 с.

завести семью и т.д.». С другой стороны, как осознание студентами изменчивости ожидаемых событий и их вариативности и изменчивости.

В целом, «пессимисты» оценивают каждый из промежутков времени практически по-разному: прошлое оценивается с точки зрения величины и эмоциональной наполненности, настоящее – структурированности и развертывании событий в настоящий момент, будущее – величины, структурированности и эмоциональной наполненности. Для всех трех времен характерен низкий уровень «активности» и «ощущаемости», что может говорить о недостаточной вовлеченности в события, о субъективном ощущении недостатка сил и энергии, пассивности, о сниженной восприимчивости к реальности, которая может проявляться в позиции «наблюдателя за собственной жизнью», в отстраненности, внутренней безучастности.

Если сравнивать результаты по обеим группам (Приложение Е, таблица 3), то можно обнаружить, что в целом, у группы «оптимистов» было выделено больше семантических универсалий. И «оптимисты» и «пессимисты» оценивают прошлое, как «цветное», «объемное» и «необратимое», что отражает его эмоциональную наполненность и невозможность прожить заново. настоящее оценивается обеими группами так же как «цветное», но при этом и «близкое», «реальное» и «ощущаемое», что подчеркивает его актуальное состояние и существование «сейчас». При этом «оптимисты» при описании настоящего добавили, что оно «плотное», «яркое», «большое», «глубокое» и «изменчивое», тем самым подчеркивая его субъективную значимость. Семантические универсалии относительно будущего практически совпадают у двух групп, однако «пессимисты», в отличие от «оптимистов» наделили данное понятие такими характеристиками как: «непонятное», «изменчивое» и «спокойное», что отражает непредсказуемость событий. Вероятно это связано с тем, что «оптимисты» более ответственно подходят к прогнозированию будущего, и для них уже все известно заранее (поэтому будущее «глубокое»), или же с большей тревогой «пессимистов», которая выражается в страхе перед неизвестностью.

Таблица – 3 Сравнение семантических универсалий «прошлого, настоящего и будущего» по обеим группам

"оптимисты"		"пессимисты"	
<i>прошлое</i>			
Плотное	-1,96		
Яркое	-1,48		
Цветное	-1,59	цветное	-1,19
Объемное	-1,52	объемное	-1,26
Широкое	-1,41		
Реальное	-1,37		
		глубокое	-1,70
		ощущаемое	-1,11
Необратимое	1,37	необратимое	1,89
<i>настоящее</i>			
Активное	-1,70		
Стремительное	-1,59		
Плотное	-1,81		
Яркое	-1,59		
Большое	-1,48		
Цветное	-2,11	цветное	-1,56
Объемное	-1,89		
Широкое	-1,93		
Близкое	1,19	близкое	2,07
Реальное	-1,89	реальное	-2,33
Глубокое	-1,85		
Ощущаемое	-1,89	ощущаемое	-1,93
Открытое	1,78		
<i>будущее</i>			
активное	-2,11	активное	-1,89
радостное	-2,22	радостное	-1,85
плотное	-2,15	плотное	-1,67
яркое	-2,59	яркое	-1,59
		непонятное	0,52
большое	-2,44	большое	-2,22
		спокойное	0,52
цветное	-2,48	цветное	-1,85
объемное	-2,15	объемное	-1,81
широкое	-2,44	широкое	-1,93
		изменчивое	0,81
глубокое	-2,41		
светлое	-2,48	светлое	-1,59
открытое	1,96	открытое	1,30
ритмичное	-1,81	ритмичное	-1,59

Показатель по фактору «активность» нигде не достигает высокого уровня, что характеризует некоторую пассивность, созерцательность, чувство недостаточности наполненности жизни событиями. Для «оптимистов» прошлое представляется как более логически выстроенное, упорядоченное и ясное, тогда как для студентов второй группы характерно некоторое безучастие, отстраненность и отсутствие эмоциональной включенности в события прошлого и его логической структуры. Настоящее в первой группе имеет более выраженную смысловую наполненность и насыщенность, более «весомые масштабы» в отношении глубины и объема, что не характерно для другой группы. И для первой, и для второй группы характерно отношение ко времени с точки зрения положительной аффективной окраски и в целом схожи по характерным универсалиям, однако у студентов с высоким уровнем оптимизма более выражены факторы «величина» и «структура», что может быть связано с более дифференцированным и продуманным образом будущего, более конкретными ожиданиями и целями.

Для дополнительного качественного исследования образа времени был применен групповой ассоциативный эксперимент. В первой группе («оптимистов») получено 480 ассоциаций, среди которых 163 относительно прошлого, 163 – настоящего и 154 – будущего времени. Во второй группе («пессимистов») ассоциаций несколько больше – 509: 182 относительно прошлого, 171 – настоящего, 156 – будущего, что в целом составляет 509 ассоциаций.

Для анализа первичных данных был использован метод экспертной оценки. «Методом экспертных оценок называется совокупность эмпирических процедур, направленных на оценку объекта в определенной шкале путем его экспозиции экспертам с последующей регистрацией их оценочных суждений»⁹⁴. Конкурирующие друг с другом предложения экспертов подвергаются более тщательному рассмотрению. Была привлечена группа экспертов, в количестве

⁹⁴ Кильченко О.И. Метод контент-анализа в психологических исследованиях Уч.-метод. пособие. Пермь: Перм. гос. ун-т, 2007. – С. 27.

3-х человек с высшим психологическим образованием и опытом работы более 10 лет. Набор первичных данных (дескрипторов) был редуцирован следующим образом. На первом этапе оценки суждения, близкие по смыслу были исключены или объединены. Полученный список редуцированных суждений был далее проанализирован на предмет соотнесения с той или иной темой.

В конечном итоге, на втором этапе экспертной оценки было выделено 6 основных категорий на слово стимул «прошлое», каждой из которых соответствовала определенная группа дескрипторов. На слово стимул «настоящее» было выделено 8 категорий и на «будущее» также 8 категорий. (таблица 4)

Таблица 4 – Состав категорий, полученных на слова стимулы «прошлое, настоящее и будущее»

№	Категория	Дескрипторы
«прошлое»		
1	Детство	«детство» - 5,50%
2	Учеба	«школа» - 3,18%
3	Семья	«семья» - 2,60%
4	Дружба	«друзья» - 2,31%
5	Положительные эмоции	«беззаботность» - 2,03%, «радость» - 1,16%
6	Отрицательные эмоции	«боль» - 1,16%
«настоящее»		
1	Учеба	«учеба» - 5,38%, «развитие» - 1,19% , «университет» - 0,89%
2	Семья	«семья» - 2,39%, «любовь» - 1,19%
3	Работа	«ответственность» - 1,79%, «работа» - 1,19%
4	Дружба	«друзья» - 2,99%
5	Положительные эмоции	«радость» - 2,09%
6	Отрицательные эмоции	«проблемы» - 1,19%
7	Целеполагание	«цель» - 0,90%
8	Жизнь	«жизнь» - 0,90%
«будущее»		
1	Учеба	«развитие» - 0,96%

Окончание таблицы 4

№	Категория	Дескрипторы
		«будущее»
2	Семья	«семья» - 7,03%, «дети» - 1,28%, «любовь» - 0,96%
3	Работа	«работа» - 3,51%, «карьера» - 1,92%
4	Путешествие	«путешествие» - 2,24%
5	Положительные эмоции	«счастье» - 3,19%, «успех» - 1,92%
6	Отрицательные эмоции	«страх» - 1,28%
7	Целеполагание	«цели» - 1,28%
8	Жизнь	«жизнь» - 0,96%

На рисунке 1 отражена гистограмма, отражающая вес каждой категории в обеих группах относительно прошлого времени. В первую очередь, стоит отметить, что выделенная категория «детство» является специфической, включает в себя одноименную универсалию «детство» и относится только к данному периоду времени. Также, сразу бросается в глаза отсутствие категории «отрицательные эмоции» у «оптимистов», тогда как у второй группы в эту категорию входит универсалия «боль». Такая особенность хорошо соотносится с результатами опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо и отражает фактор «негативное прошлое».

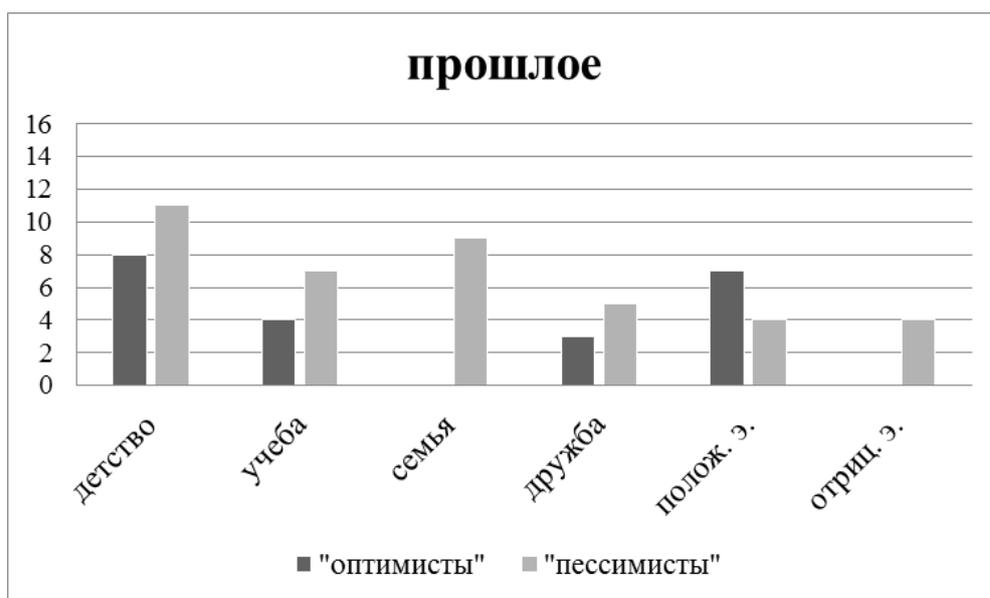


Рисунок 1 - Гистограмма выраженности ассоциативных категорий прошлого у студентов двух групп

Наибольший вес у «пессимистов» имеет категория «семья», которая в свою очередь отсутствует на значимом уровне у другой группы. «Учеба», куда входит ассоциация «школа» также более выражена у «пессимистов». Вероятно, наиболее важной категорией для «оптимистов», помимо детства, является «положительные эмоции», что включает в себя «радость» и «беззаботность». Эти данные могут служить подтверждением результатов ранее проведенного исследования в рамках курсовой работы (2017 года), где было установлено, что существует корреляция между уровнем оптимизма и «позитивным прошлым».

В отношении настоящего (рисунок 2), необходимо отметить, что наиболее часто встречаемыми являются ассоциации, относящиеся к категории «учеба», что логично соотносится с актуальной деятельностью испытуемых, связанной с обучением в ВУЗе. Тогда как в «прошлом» «семья» была более встречаемой категорией у «пессимистов», в «настоящем» ее замещает «учеба» и «работа». При этом у «оптимистов» данная категория находится на втором месте после «учебы», что может свидетельствовать об актуализации семейно-родительских отношений и построении своей собственной семьи. При этом «пессимисты» будто не торопятся заводить семью, и в приоритете для них находится дружба с товарищами.

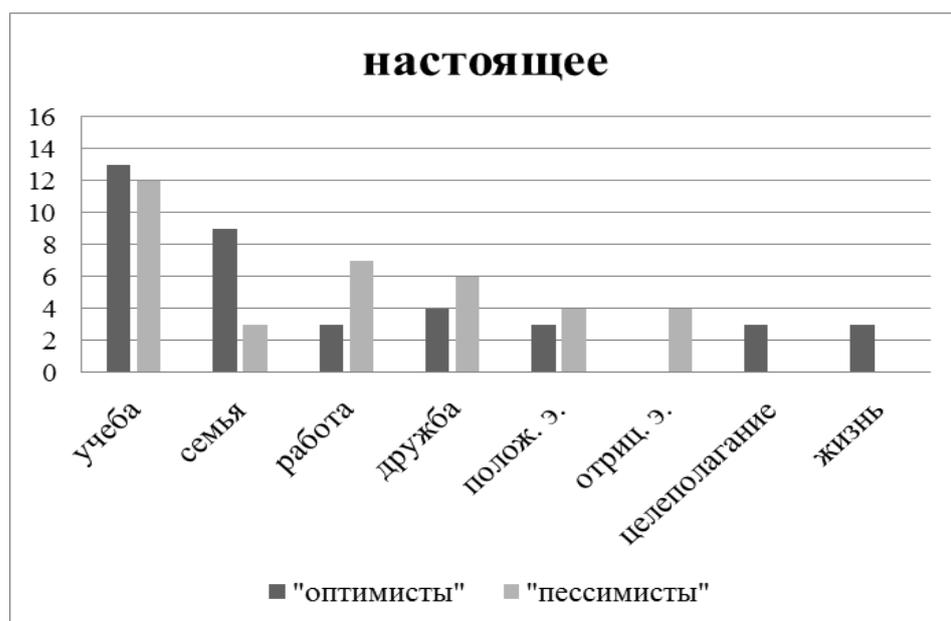


Рисунок 2 - Гистограмма выраженности ассоциативных категорий настоящего у студентов двух групп

Как и относительно прошлого времени, у «пессимистов» встречается дескриптор «отрицательные эмоции», включающий в себя «проблемы». Вероятно, студенты данной группы больше внимания уделяют преградам и трудностям, возникающим у них на пути в настоящее время, и относятся к ним более серьезно или настороженно, нежели испытуемые другой группы. В ассоциациях «оптимистов», появляются семантические универсалии, относящиеся к категории «целеполагание», что отражает возможную постановку целей на будущее или реализацию запланированных ранее целей. Данная категория отсутствует у «пессимистов», что соответствует фактору «фаталистическое настоящее»: незачем ставить цели, если судьбой уже все предрешиено. Также у «оптимистов» появляется дескриптор «жизнь», что можно проинтерпретировать как ощущение полноты проживания жизни в настоящий момент, что жизнь уже идет здесь и сейчас.

По отношению к будущему (рисунок 3) выравниваются показатели по дескриптору «семья», а также «положительные эмоции», что, вероятно, связано с планированием создания уже собственной семьи и, в целом, с позитивным ожиданием будущих событий, охарактеризованных счастьем и успехом. Однако у «пессимистов» все так же проявляется дескриптор «отрицательные эмоции», выраженный в ассоциации «страх». Таким образом, можно предположить, что испытуемые испытывают страх в отношении неизвестности и непредсказуемости будущего. Как было отражено в методике СДВ, будущее для них открытое и при этом изменчивое и непонятное, неизвестно чего ожидать от судьбы.

Как и на предыдущей гистограмме, необходимо отметить, что у «пессимистов» отсутствует «целеполагание», однако появляется категория «жизнь», характерная для другой группы в «настоящем». Таким образом, можно предположить, что данные испытуемые живут в будущем, т.е. ожидают, что жизнь начнется потом, а то что происходит сейчас не считается. Все это характеризует так называемый «синдром отложенной жизни».

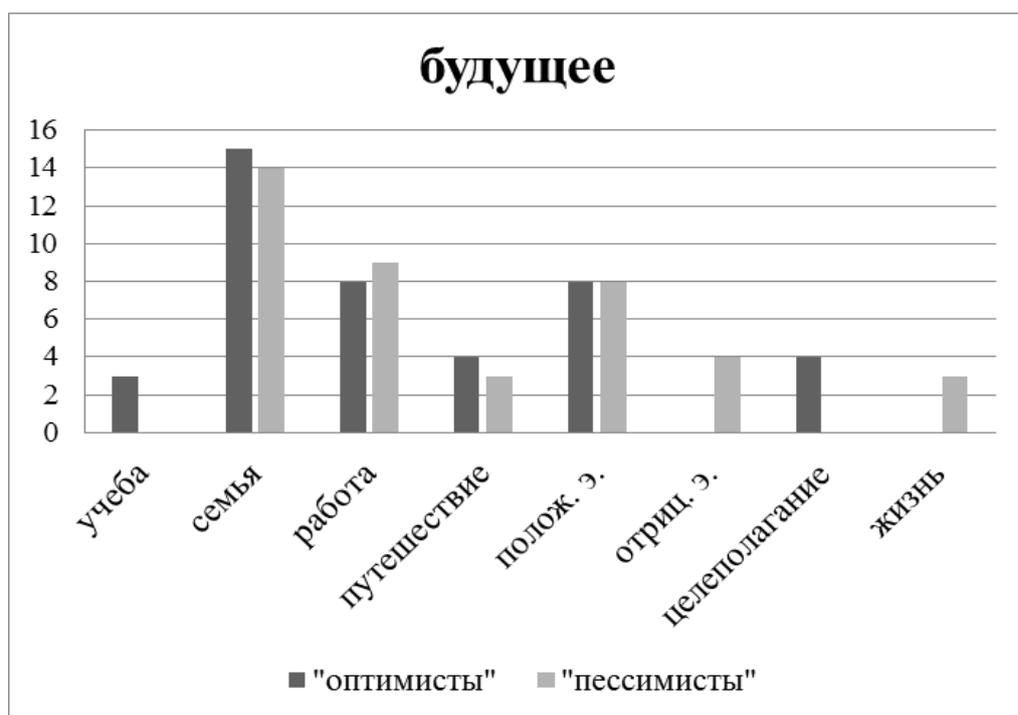


Рисунок 3 - Гистограмма выраженности ассоциативных категорий будущего у студентов двух групп

В целом, можно говорить о том, что для обеих групп характерны представления о настоящем и будущем, как о «семье», «учебе» и «работе». Однако интересным является тот факт, что у «пессимистов» «учеба» как бы заканчивается в настоящем, тогда как у второй группы эта ассоциация встречается и в будущем, что говорит о стремлении к дальнейшему развитию и личностному росту. Также интересно наличие категории «путешествие» в ассоциациях к стимулу «будущее» у обеих групп. С одной стороны, это может быть выражено большим стремлением современной молодежи к поиску новых впечатлений от других стран и городов, или же, с другой, проинтерпретировано с метафорической точки зрения: будущее как путешествие по жизни, которое ожидает студентов после окончания ВУЗа или просто в дальнейшем.

Большинство категорий, полученных из ответов «пессимистов», имеют больший вес, нежели у второй группы. Это может говорить о более стереотипичных ассоциациях, тогда как «оптимисты» имеют более дифференцированные представления. Обобщая, можно сказать, что студенты с

высоким уровнем оптимизма как бы живут настоящим, здесь и сейчас, а с низким – ожидают, что жизнь начнется когда-то позже.

В качестве проективной методики был выбран «Циклический тест времени Коттла». Перед испытуемыми стояла задача отобразить в виде трех кругов прошлое, настоящее и будущее. В результате было получено 54 рисунка, которые были проанализированы группой экспертов, с точки зрения трех выделенных критериев интерпретации: «связанность» трех времен, их субъективная «значимость» и «наполненность». Примеры рисунков представлены в Приложении Ж.

Критерий связанности оценивался по количеству пересечений кругов. На рисунке 4 отражена частота встречаемости того или иного типа рисунков у студентов двух групп, выраженная в процентах. При обработке рисунков были отмечены следующие паттерны рисования у студентов обеих групп: все круги нормативно пересекаются, образуя 2 пересечения, пересечения только между прошлым и настоящим или настоящим и будущим, пересечений нет, все 3 круга пересекаются, образуя 3 пересечения или все три круга находятся один в другом. Последние варианты являются не самыми адаптивными, поскольку характеризуют собой некую заикленность во времени, и, как можно видеть из диаграммы, ненамного, но более выражен у «пессимистов». Ситуация, когда все три времени имеют прочную связь и преемственность, более выражена у «оптимистов», что характеризует более сформированную временную перспективу, при которой прошлое определяет настоящее, а настоящее в свою очередь является фундаментом для формирования будущего. Относительно частных пересечений, можно отметить, что для «оптимистов» более характерно изображать настоящее как связанное с будущим, а для второй группы – как связанное с прошлым. Это может свидетельствовать о некой особенности формирования временных децентраций, направленных на прошлое или будущее. Примерно одинаковый процент встречаемости отсутствия пересечений у обеих групп, что говорит о разрозненности времен. Например, в таком случае прошлое может восприниматься как нечто давно прошедшее, что

никак не повлияло на сегодняшний день, а будущее как нечто, чего еще нет, и то, что человек делает сегодня, также не окажет на него никакого влияния.

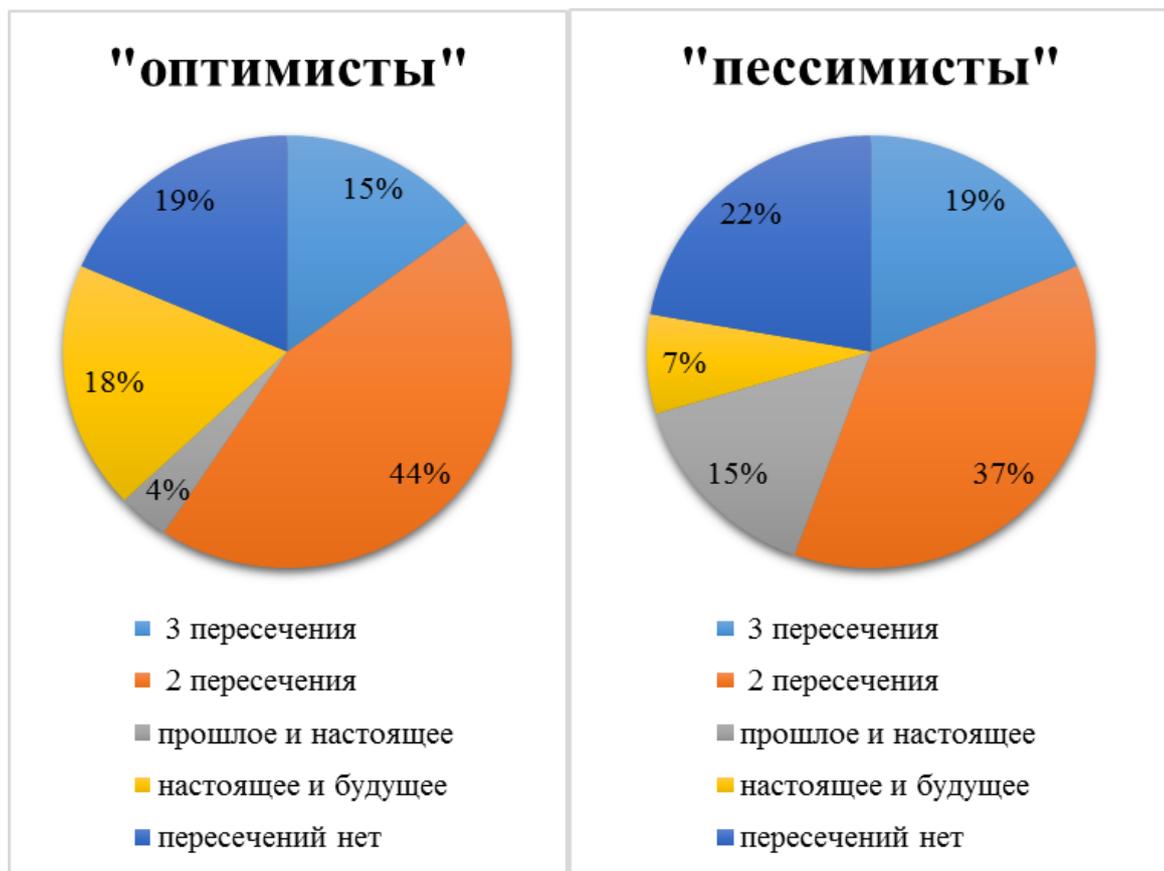


Рисунок 4 - Связанность трех времен у студентов двух групп

Значимость того или иного времени оценивалась по размеру изображаемых кругов. Так, были замечены практически все сочетания размеров кругов (рисунок 5). Первое, что сразу же хочется отметить, большой процент встречаемости (59%) изображения будущего как наиболее значимого времени у «оптимистов», тогда как у второй группы этот процент ниже (37%). Это характеризуют испытуемых первой группы как устремленных к будущим событиям, может предполагать построение планов и постановку целей на будущее, что соотносится с результатами методики СДВ, где отражено целеполагание данной группы. Возможно, данные испытуемые ощущают, что будущее очень обширно и несет в себе много нового, иначе говоря, «вся жизнь впереди» что соотносится с возрастом испытуемых (17-22 года). Для студентов второй группы это менее выражено, но тем не менее так же характерно. При этом, для «пессимистов» по данному критерию более характерна оптимальная

временная перспектива, поскольку выше процент встречаемости трех равных кругов (26%). Это свидетельствует о равенстве всех трех времен в сознании испытуемого. Прошлое важно с точки зрения истории человека, настоящее как актуальное время жизни и будущее как дальнейшие перспективы и планы на жизнь. При этом у студентов данной группы чаще встречаются рисунки на которых выраженность прошлого или настоящего выше (11% и 11%), в отличии от испытуемых с высоким уровнем оптимизма (7% и 4% соответственно). Это может свидетельствовать о некоем застревании в прошлом, что характерно для «пессимистов» по результатам методики Ф. Зимбардо и коррелирует с фактором «негативное прошлое», а также о некоторой заикленности на настоящем, что соотносится с фактором «фаталистическое настоящее». Таким образом, можно сделать вывод о том, что обе группы демонстрируют некую склонность к децентрациям, при этом для «оптимистов» характерны децентрации на будущем, а «пессимистов» – на прошлом и настоящем.

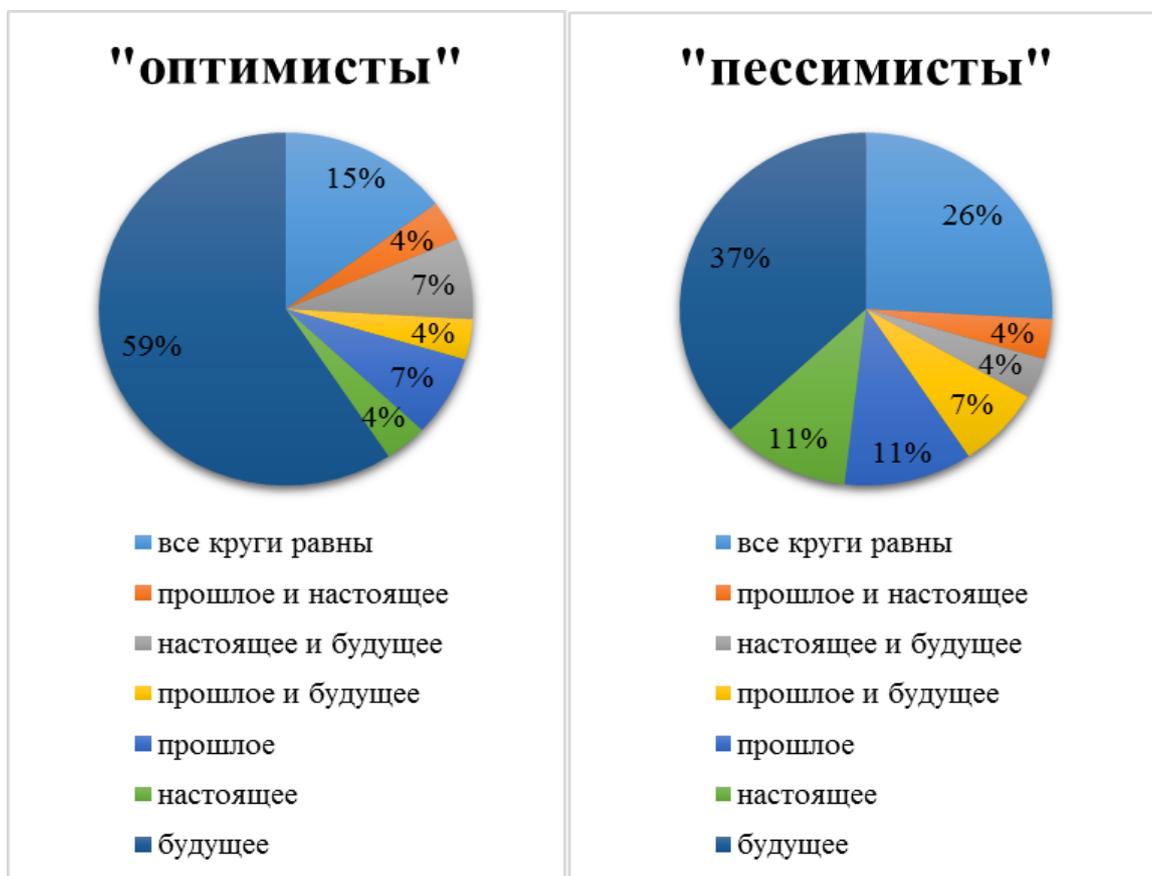


Рисунок 5 - Значимость трех времен у студентов двух групп

На рисунке 6 отражена наполненность трех времен, которая анализировалась по качеству прорисовывания и детализации кругов. К примеру, некоторые круги оставались пустыми, что может говорить о малой эмоциональной насыщенности и субъективной наполненности времени, и очень детализированные рисунки, в которых прорисовываются различные детали, как конкретные связанные с событиями, так и абстрактные (закрашенность различными цветами). Как можно увидеть из гистограммы, для «оптимистов» характерна либо одинаковая наполненность всех трех времен (70%), либо отсутствие таковой совсем (30%). Это свидетельствует о достаточно сформированной преемственности временной перспективы, когда отражается эмоциональная значимость каждого из времен, или не прорисовывается ни один из кругов, что может свидетельствовать об определенном стиле изображения. У второй группы так же наиболее встречаемые эти типы рисования (55% и 29% соответственно), однако появляются рисунки, в которых наполнены только один или два круга. Так у студентов данной группы появляются такие рисунки, где выделены: прошлое и настоящее, прошлое и будущее, прошлое, настоящее (по 4% каждый). Следовательно, можно говорить о том, что для «пессимистов» более характерно наличие децентраций, которые проявляются в субъективном наполнении одного или двух времен, преимущественно прошлого и настоящего.



Рисунок 6 - Наполненность трех времен у двух групп

Таким образом, для студентов с высоким уровнем оптимизма характерна более сформированная временная перспектива, которая выражается в достаточной преемственности всех трех времен, их эмоциональной наполненности и субъективной значимости, с характерным акцентированием будущего времени как наиболее значимого.

Для студентов с низким уровнем оптимизма больше характерно застревание на прошлом или настоящем, что выражено в их символическом отрыве от будущего и субъективной значимости и наполненности. При этом менее выражена значимость будущего времени в отличии от первой группы, но тем не менее является ведущей.

Выводы по второй главе:

Таким образом, по методике «Временная перспектива личности Ф. Зимбардо» можно сделать вывод о том, что у студентов с низким уровнем оптимизма более выражены факторы «негативное прошлое» и «фаталистическое настоящее», следовательно, «пессимисты» больше склонны воспринимать прошлое с негативной стороны, а настоящее как независимое от

собственных действий. Кроме того по методике «Семантический дифференциал времени» у студентов данной группы более выражена характеристика непредсказуемости будущего, что можно охарактеризовать, как неизвестность того, что ждать от судьбы. Также результаты позволяют предположить, что «оптимисты» относятся к прошлому более осознанно в отличие от «пессимистов», поскольку оценивают прошлое как логически выстроенное, упорядоченное и ясное. Помимо этого, «оптимисты» демонстрируют большую значимость настоящего. Они как бы живут здесь и сейчас, что подтверждают результаты ассоциативного эксперимента, тогда как «пессимисты» словно ожидают, что жизнь начнется позже. Так же результаты ассоциативного эксперимента указывают на то, что «пессимисты» склонны все три времени оценивать с долей негатива, что не характерно для «оптимистов». По методике «циклический тест времени Коттла» можно говорить о том, что у студентов обеих групп наблюдается сформированная временная перспектива, однако существуют особенности в возможной склонности к децентрации: у студентов с низким уровнем оптимизма к прошлому и настоящему, у студентов с высоким уровнем оптимизма к будущему.

Заключение

В соответствии с поставленными задачами, в данной работе были проанализированы основные подходы к пониманию категории времени в психологии, а так же проведен теоретический анализ феноменов «образ времени» и «временная перспектива» в психологии; проанализированы особенности высокого и низкого уровней оптимизма в контексте образа времени и временной перспективы.

В результате теоретического анализа литературы актуальность была подтверждена, была достигнута цель исследования и выполнены поставленные задачи. В целом, можно сказать, что «время» - это весьма сложный и противоречивый конструкт, понятие которого в психологии до сих пор не определено однозначно и существует множество подходов к его пониманию.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что существует множество теорий исследования категории «время», и не создана еще единая концептуальная модель, раскрывающая соотношение биологического, психологического, социального и культурного времени.

В данной работе образ времени понимается как результат отражения субъектом физического времени, его протяженности, эмоциональной наполненности, линейности, и последовательности событий и явлений. Образ не является статичным образованием, а формируется в ходе развития человека и в дальнейшем способен видоизменяться, по мере накопления опыта. Существует множество и других факторов, помимо возраста, так или иначе влияющих на восприятие и отражение времени человеком. Проведено множество исследований, направленных на изучение взаимосвязи восприятия времени и различных внутриличностных характеристик, таких как: локус контроля, адаптационная готовность, уровень субъектности и др.

Однако, все еще недостаточно изученной является взаимосвязь образа времени и личностных особенностей, которая, тем не менее, может иметь

высокую практическую значимость для деятельности психолога, что открывает перспективы для дальнейших исследований по данной тематике.

В современной зарубежной литературе на данном этапе сложилось два основных подхода к пониманию оптимизма. Наибольшую популярность в России получила теория объяснения оптимизма как атрибутивного стиля, разработанная М. Селигманом и К. Петерсоном, и менее популярная, но не менее разработанная теория диспозиционного оптимизма Ч. Карвера и М. Шейера. Эти подходы имеют достаточно общих положений и вполне являются непротиворечивыми, а напротив, дополняющими друг друга. Если М. Шейер и Ч. Карвер при определении данных понятий основное значение придают положительным или отрицательным ожиданиям, то М. Селигман смещает акцент на причины тех или иных ожиданий, которые, следует искать в особенностях атрибутивного стиля⁹⁵.

В соответствии с поставленной задачей было подготовлено и проведено исследование образа времени у студентов с разным уровнем оптимизма. Исследование проводилось в ноябре 2017 г., выборку составили 54 студента, обучающихся в ДВФУ, которые были поделены на две группы по уровню оптимизма и условно названы «оптимисты» и «пессимисты».

Выдвинутая гипотеза о существовании особенностей образа времени у студентов с разным уровнем оптимизма, подтвердилась частично: были установлены значимые различия у «оптимистов» и «пессимистов» по факторам негативное прошлое ($u=220,5$, $p\leq 0,01$) и фаталистическое настоящее ($u=158,5$, $p\leq 0,01$) на 1% уровне значимости. Следовательно, для «пессимистов» более характерно восприятие прошлого, как наполненного негативными или травматичными событиями, а также будущего, как независимого от человека и predetermined, на что нельзя повлиять.

Для студентов с высоким уровнем оптимизма прошлое представляется как более логически выстроенное, упорядоченное и ясное, тогда как для

⁹⁵ Сычев, О.А. Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу/ О.А. Сычев. – Бийск: БПГУ им. В.М. Шукшина, 2008. – 69 с.

«пессимистов» характерно некоторое безучастие, отстраненность и отсутствие эмоциональной включенности в события прошлого и его логической структуры. Настоящее для «оптимистов» имеет более выраженную смысловую наполненность и насыщенность, более «весомые масштабы» в отношении глубины и объема, что не характерно для другой группы. И для «оптимистов», и для «пессимистов» характерно отношение ко времени с точки зрения положительной аффективной окраски. И в целом характеристики достаточно схожи, однако у студентов с высоким уровнем оптимизма более выражены факторы «величина» и «структура», что может быть связано с более дифференцированным и продуманным образом будущего, более конкретными ожиданиями и целями.

Для «пессимистов» характерно наличие отрицательных дескрипторов в отношении всех трех времен, что не наблюдается среди «оптимистов». Следовательно, студентам с низким уровнем оптимизма свойственно обращать внимание на негативные аспекты жизни чаще. Противоположная ситуация наблюдается относительно целеполагания: по результатам ассоциативного эксперимента оно встречается только у студентов с высоким уровнем оптимизма, и отсутствует у студентов второй группы, что соотносится с результатами опросника Ф. Зимбардо и отражает фактор «фаталистическое настоящее»: не имеет смысла ставить цели, если все уже предрешено.

Кроме того, по результатам ассоциативного эксперимента, можно сделать вывод о том, что «жизнь» у «оптимистов» находится в настоящем, у «пессимистов» – в будущем. Таким образом, «оптимисты» как бы живут в настоящем, а «пессимисты» в будущем. Однако это не означает, что «пессимисты» направлены в будущее, а «оптимисты» в настоящее. Это подтверждается методикой «циклический тест времени Коттла».

Для студентов с высоким уровнем оптимизма характерна более сформированная временная перспектива, которая выражается в достаточной преимственности всех трех времен, их эмоциональной наполненности и субъективной значимости, с характерным акцентированием будущего времени

как наиболее значимого. Для студентов с низким уровнем оптимизма больше характерно застревание на прошлом или настоящем, что выражено в их символическом отрыве от будущего и субъективной значимости и наполненности. При этом менее выражена значимость будущего времени в отличии от первой группы, но тем не менее является ведущей.

В целом, можно говорить о том, что у студентов и с высоким и с низким уровнем оптимизма выражена сформированная временная перспектива, однако существуют особенности в возможной склонности к децентрации: у студентов с высоким уровнем оптимизма к прошлому и настоящему, у студентов с низким уровнем оптимизма к будущему.

Для дополнительной проверки полученных данных имеет место увеличение объема выборки, с целью повышения ее репрезентативности и получения наиболее достоверных результатов. Результаты исследования могут быть использованы при разработке различных тренинговых программ, направленных на развитие позитивного отношения ко времени и жизни в целом.

Список литературы

1. Абульханова, К.А., Время личности и время жизни/ К.А. Абульханова, Т.Н.Березина. — СПб.: Алетейя, 2001. — 304 с.
2. Белинская Е.П., Давыдова И.С. Графический тест Коттла: специфика показателей временной перспективы/ Психологическая наука и образование, - 2007. - №5. – С. 28-37.
3. Болотова, А.К. Психология организации времени: Учеб. пособие для вузов / А. К. Болотова. — М.: Аспект Пресс, 2006. — 254 с.
4. Бочарова Е.Е. Временная перспектива личности студента с разным уровнем адаптационной готовности/ Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития, - Т.3, вып. 1(9). – 2014 г. – С. 57-63.
5. Васерман Л.И. Семантический дифференциал времени: экспертная психодиагностическая система в медицинской психологии: Учеб. пособие. — СПб: СПб НИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2009. – 44 с.
6. Виничук Н.В. Психосемантический анализ представлений о счастье китайских и российских студентов: дис. на соиск. учен. степ. канд. псих. наук (19.00.01)/ Виничук Наталья Владимировна; Дальневосточный гос. университет путей сообщения. – Хабаровск, 2008. – 173 с.
7. Воробьева К.И. Временная перспектива как моделирование жизненного пути // Социальные и гуманитарные науки на дальнем Востоке – 2012. - №2(34). – С. 23-26.
8. Головаха Е.И. Психологическое время личности// Е.И. Головаха, А.А. Кроник – Киев: Наукова думка, 1984. – 130 с.
9. Енькова Л.П. Диагностика психологического времени: Учеб. пособие. – Владивосток: Мор. гос. Ун-т, 2005. – 48 с.
10. Жукова, Е.В., Нестик Т.А. Управленческое видение и временная перспектива руководителей // Актуальные вопросы современной психологии:

материалы Междунар. науч. конф. — Челябинск: Два комсомольца, 2011. — С. 28-31.

11. Забелина Е.В, Смирнов М.Г., Честюнина Ю.В. Психологическое время личности в условиях глобализации: постановка проблемы // *Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн.* - 2016. - № 9 (27). URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/3607>

12. Ильинская Е.А. Эволюция психологического восприятия времени // *Человек и образование* – 2011. - № 4 (29). – С. 144-148.

13. Кильченко О.И. Метод контент-анализа в психологических исследованиях Уч.-метод. пособие. Пермь: Перм. гос. ун-т, 2007. – 104с.

14. Карпинский, К.В. Психология жизненного пути личности: учеб. пособие / К.В.Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 167 с.

15. Киреева, М.В. Проблема позитивного мышления в отечественной и зарубежной психологии// *Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ»*. – 2014. – Вып. 4 (23). – С. 1-8.

16. Кошелева Ю.П. «Образ» в психологии: теория и практика // *Вестник МГЛУ*. – 2012. – Вып. 7 (640). – С. 39-51.

17. Крылова, Е.Д. Особенности временной перспективы подростков – воспитанников детских домов: Автореф. дис. Владивосток, 2015. – 19 с

18. Левченко А.В. Временная перспектива самоактуализирующейся личности // *Научно-теоретический журнал «Ученые записки»*. – 2011. - № 6(76) – С. 97-101.

19. Мёдова, А.А. Понятие времени и его значение для модели сущности человека. Сравнительный анализ концепций И.Канта и Мориса Мерло-Понти [электронный ресурс]: По материалам Международного конгресса, посвященного 200-летию со дня смерти Иммануила Канта, М.: ИФ РАН, 2005. – режим доступа: <http://iphras.ru/page47501648.htm>

20. Михальский А.В. Психология времени (хронопсихология)/ Учебное пособие. – Москва, МПГУ, 2016. – 72 с.

21. Москвин, В.А. Философско-психологические аспекты исследования категории времени [Электронный ресурс] / В.А. Москвин – Режим доступа: <http://www.improvement.ru/bibliot/filos.shtm>
22. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Под ред. Д.А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2004. — 608 с.
23. Орлов Ю.М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / Составитель А.В. Ребенок. Серия: Управление поведением, кн. 1. - 2-е изд., исправленное. - М.: Слайдинг, 2006. - 96 с.
24. Печерская С.А. психологическое время как психологический аспект здоровья личности// Вестник Университета – 2014. - № 21. – С. 292-297.
25. Петровский А.В. Основы теоретической психологии/ А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. - М.: ИНФРА-М, 1998. – 528 с.
26. Посохова, С.Т. оптимизм: психологическое содержание и личностный смысл // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2009. – Вып. 1 Ч. 1 – С. 5-16.
27. Постникова Д.М. Особенности временной перспективы у студентов с разным уровнем оптимизма / Д.М. Постникова // VI Научно -практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых "Актуальные проблемы гуманитарных и социальных наук" - Владивосток: изд-во Дальневост. федерал. ун-та, 2017. - С. 180-186.
28. Проконич О.А. Динамические характеристики временной перспективы личности студентов ВУЗа в процессе обучения // Современные исследования социальных проблем – 2015. - №1(45), С. 207-219.
29. Романова, Е. С Графические методы в психологической диагностике: учеб. пособие/ Е.С. Романова, О.Ф. Потемкина. – М.: «Дидакт», 1991. – 256 с.
30. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: учеб. пособие/ С.Л. Рубинштейн. – СПб: Питер, 2015. – 718 с.
31. Сараева Н.М. Временная перспектива студентов с разным уровнем субъектности / Учёные записки ЗабГ У. - 2014. - № 5 (58). – С. 84-90.

32. Серкин В.П. Методы психологии субъективной семантики и психосемантики: Учебное пособие для вузов / В. П. Серкин. — М.: Издательство ПЧЕЛА, 2008. — 382 с.

33. Спиридонова И.А. Временная транспектива субъекта: влияние возраста и раннего предметного обучения [электронный ресурс]: диссертация / И.А. Спиридонова, Л.В. Бороздина, М: 2002 г. — URL: <http://www.childpsy.ru/dissertations/id/19743.php>

34. Сырцова, А., Соколова, Е.Т. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе// Психологическая диагностика. № 1. 2007. С. 85-106.

35. Сычев, О.А. Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу/ О.А. Сычев. – Бийск: БПГУ им. В.М. Шукшина, 2008. – 69 с.

36. Циринг, Д.А. Вопросы диагностики оптимизма и пессимизма в контексте теории диспозиционного оптимизма [Электронный ресурс]: Психологические исследования: электронный журнал – режим доступа: <http://psystudy.ru/num/2013v6n31/887-tsiring31>

37. Шакура К.В. К проблеме восприятия времени человеком // педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. – 2017. -№ 1(10). – С. 323-327.

38. Шевяхова, В.Ю. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: Опросник СТОУН / В.Ю. Шевяхова —М: «Смысл», 2009.— 102 с.

39. Яничев, П.И. психология отражения и переживания времени: актуальные проблемы // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2007. – Вып №45 – С. 7-19.

Опросник оптимизма – ШОСТО (М. Селигман; русская адаптация Т. О. Гордеевой, В. Ю. Шевяховой)

Инструкция. Для ответа на каждый из вопросов вы можете затратить столько времени, сколько хотите. Среди ответов нет ни правильных, ни неправильных. Прочитайте описание каждой ситуации и постарайтесь наглядно представить, что все это происходит с вами. Может быть, вы не попадали в некоторые из описанных ситуаций, но это не имеет значения. Может случиться так, что, с вашей точки зрения, ни один из ответов не подходит точно; тогда постарайтесь выбрать тот из них, который, как вам кажется, точнее вам подходит.

1. Таинственный (таинственная) поклонник (поклонница) дарит вам цветы. Вы думаете:

- А. Видно, я ей (ему) нравлюсь.
- Б. Неудивительно, я многим нравлюсь.

2. Вы побеждаете в конкурсе на выборную должность.

- А. Я потратил (потратила) много времени и сил, чтобы победить в этом конкурсе.
- Б. Я всегда работаю упорно.

3. Вы пропускаете важную встречу. Вы думаете:

- А. Я иногда забываю заглянуть в ежедневник.
- Б. Иногда моя память меня подводит.

4. Вы организовали отличный прием гостей.

- А. Я был (была) особенно хорош (хороша) этим вечером.
- Б. Я вообще хороший хозяин (хозяйка).

5. Вы проваливаетесь на важном экзамене. Вы думаете:

- А. Я плохо к нему подготовился (подготовилась).
- Б. Я глупее остальных сдававших этот экзамен.

6. Вы приготовили особое блюдо для друга (подруги), а он (она) едва ли к нему притронулся (притронулась).

- А. В этот раз у меня было мало времени на готовку.
- Б. Я плохо готовлю.

7. Вы проигрываете в спортивном состязании, к которому долго готовились.

- А. Я не слишком успешен (успешна) в этом виде спорта.
- Б. У меня плохие спортивные задатки.

8. В споре с другом (подругой) вы выходите из себя.

- А. Он (она) был (была) в плохом настроении.
- Б. Он (она) постоянно доводит меня.

9. С вас сняли премию за то, что вы не сдали вовремя отчет. Вы думаете:

- А. В этот раз я не успел (успела) вовремя его сдать.
- Б. Вечно я сдаю материалы позже, чем надо.

10. Команда, за которую вы болеете, выиграла матч.

- А. Они хорошо играли в тот день.
- Б. Они – хорошая команда (профессионалы, которые хорошо знают свое дело).

11. Вы пригласили кого-то на свидание, но вам отказали. Вы думаете:

- А. Мне не удалось быть достаточно убедительным (убедительной) и обаятельным (обаятельной).
- Б. Наверное, я непривлекательный (непривлекательная).

12. На вечеринке вас постоянно приглашают танцевать. Вы думаете:

- А. Я особенно хорошо выглядел (выглядела) в тот день.
- Б. Как правило, я имею успех на вечеринках.

13. Вы начали учить иностранный язык, но продвигаетесь вперед очень медленно. Вы думаете:

- А. У нас плохой преподаватель.
- Б. Мне всегда было сложно учить язык.

14. Вы очень успешно отвечали на собеседовании при приеме на работу.

- А. Я чувствовал (чувствовала) себя особенно уверенно во время собеседования.
- Б. Я успешно прохожу собеседования.

15. Ваш начальник дает слишком мало времени, чтобы закончить проект, но вы успеваете в срок.

- А. Мне хорошо дается эта работа.
- Б. Я работаю эффективно.

16. Вы спасли тонущего человека, сделав ему искусственное дыхание.

- А. Я знаю несколько приемов, которые помогают спасти тонущего человека.
- Б. Я знаю, что делать в критических ситуациях.

17. Во время отпуска вы отправляетесь в турпоездку и вас заселяют в отвратительный отель. Вы думаете:

- А. В этот раз мне не повезло с турфирмой.
- Б. Как правило, отдых мне не удастся.

18. Друг (подруга) говорит что-то, что сильно вас задевает. Вы думаете:

- А. У него (нее) сегодня было плохое настроение и он (она) вылил (вылила) свое недовольство на меня.
- Б. Он (она) вечно болтает, не думая о чувствах других людей.

19. Начальник обращается к вам за советом. Вы думаете:

- А. Я специалист в той области, которая его интересовала.
- Б. Я умею давать ценные советы.

20. Друг (подруга) благодарит вас за то, что вы помогли ему (ей) в беде.

- А. Мне было важно помочь ему (ей) в трудную минуту.
- Б. Я равнодушен (равнодушна) к бедам других людей.

21. Ваш врач говорит, что вы в хорошей физической форме.

- А. Я стараюсь не забывать постоянно делать физические упражнения.
- Б. Я уделяю много внимания своему здоровью.

22. Начальник недоволен качеством отчета, который вы сдали ему накануне.

- А. Я потратил недостаточно времени на подготовку этого отчета.
- Б. Начальник всегда мной недоволен.

23. Ваш молодой человек (девушка) (супруг/супруга) устраивает вам романтические выходные.

- А. Ему (ей) нужно было сменить обстановку.
- Б. Он (она) любит новые места.

24. Вы ушли из дома, забыв закрыть кран с водой, и залили свою квартиру и квартиру соседей. Вы думаете:

- А. У меня голова была забита совсем другим, и я сам (сама) не знаю, как забыл (забыла) выключить этот кран.
- Б. У меня что ни день, то неприятности.

25. Вас просят возглавить важный проект.

- А. Недавно я успешно закончил (закончила) похожий проект.
- Б. Я хороший руководитель.

26. Вы выиграли престижную награду.

- А. Я нашел (нашла) решение важной проблемы.
- Б. Я победил, потому что я лучший (лучшая).

27. Вы потратили деньги на дорогой спортивный тренажер (кухонный комбайн, др.), но выяснилось, что это совершенно бесполезная вещь.

- А. Мне показалась убедительной реклама этого товара.
- Б. Я не умею тратить деньги.

28. Вы набрали пару килограммов за выходные и никак не можете сбросить.

- А. Диета, которую я попробовал (пробовала), не помогла мне.
- Б. Диеты мне не помогают.

29. Вы неожиданно обнаружили, что у вас в квартире за неуплату отключают электроэнергию.

- А. Я забыл (забыла) пополнить свой счет.
- Б. Я плохо отслеживаю свои траты.

Приложение Б

Опросник временной перспективы личности (Ф.Зимбардо)

Инструкция: *Пожалуйста, прочитайте все предлагаемые пункты опросника и как можно более честно ответьте на вопрос: «Насколько это характерно или верно в отношении Вас?» Отметьте свой ответ в соответствующей ячейке, используя шкалу:*

1 – совершенно не верно

2 – почти не верно

3 – нейтрально

4 – достаточно верно

5 – абсолютно верно

Пожалуйста, ответьте на ВСЕ вопросы.

	<i>Утверждение</i>	1	2	3	4	5
1.	Я считаю, что весело проводить время со своими друзьями – одно из важных удовольствий в жизни.					
2.	Знакомые с детства картины, звуки, запахи приносят с собой поток замечательных воспоминаний.					
3.	Судьба многое определяет в моей жизни.					
4.	Я часто думаю о том, что я должен(-на) был(а) сделать в своей жизни иначе.					
5.	На мои решения в основном влияют окружающие меня вещи и люди.					
6.	Я считаю, что каждое утро человек должен планировать свой день.					
7.	Мне приятно думать о своем прошлом.					
8.	Я действую импульсивно.					
9.	Я не беспокоюсь, если мне что-то не удастся сделать вовремя.					
10.	Если я хочу достичь чего-то, я ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами их достичь.					
11.	Вообще говоря, в моих воспоминаниях о прошлом гораздо больше хорошего, чем плохого.					
12.	Слушая свою любимую музыку, я часто забываю про время.					
13.	Если завтра необходимо закончить (сдать) работу и предстоят другие важные дела, то сегодня я думаю о них, а не о развлечениях сегодняшнего вечера.					
14.	Если уж чему-то суждено случиться, то от моих действий это не зависит.					
15.	Мне нравятся рассказы о том, как все было в старые добрые времена.					
16.	Болезненные переживания прошлого продолжают занимать мои мысли.					
17.	Я стараюсь жить полной жизнью каждый день, насколько это возможно.					
18.	Я расстраиваюсь, когда опаздываю на заранее назначенные встречи.					

19.	В идеале, я бы проживал(а) каждый свой день так, словно он последний.					
20.	Счастливые воспоминания о хороших временах с легкостью приходят в голову.					
21.	Я вовремя выполняю свои обязательства перед друзьями и начальством.					
22.	В прошлом мне досталась своя доля плохого обращения и отвержения.					
23.	Я принимаю решения под влиянием момента.					
24.	Я принимаю каждый день, каков он есть, не пытаюсь планировать его заранее.					
25.	В прошлом слишком много неприятных воспоминаний, я предпочитаю не думать о них.					
26.	Важно, чтобы в моей жизни были волнующие моменты.					
27.	В прошлом я совершил(а) ошибки, которые хотел(а) бы исправить.					
28.	Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от процесса работы, чем выполнить ее в срок.					
29.	Я скучаю по детству.					
30.	Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я потрачу, и что получу.					
31.	Риск позволяет мне избежать скуки в жизни.					
32.	Для меня важнее получать удовольствие от самого путешествия по жизни, чем быть сосредоточенным(-ной) только на цели этого путешествия.					
33.	Редко получается так, как я ожидаю.					
34.	Мне трудно забыть неприятные картины из моей юности.					
35.	Процесс деятельности перестает приносить мне удовольствие, если приходится думать о цели, последствиях и практических результатах.					
36.	Даже когда я получаю удовольствие от настоящего, я все равно сравниваю его с чем-то похожим из своего прошлого.					
37.	Ты реально не можешь планировать свое будущее, потому что все слишком изменчиво.					
38.	Мой жизненный путь контролируется силами, на которые я не могу повлиять.					
39.	Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно ничего не могу сделать.					
40.	Я выполняю намеченное вовремя, постепенно продвигаясь вперед.					
41.	Я замечаю, что теряю интерес к разговору, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое.					
42.	Я рискую, чтобы придать жизни остроты и возбуждения.					
43.	Я составляю список того, что мне надо сделать.					
44.	Я чаще следую порывам сердца, чем доводам разума.					
45.	Я способен(-на) удержаться от соблазнов, если знаю, что меня ждет работа, которую нужно сделать.					

46.	Волнующие моменты часто захватывают меня.					
47.	Сегодняшняя жизнь слишком сложна, я бы предпочел(-ла) более простое прошлое.					
48.	Я предпочитаю таких друзей, которые спонтанны и раскованны, а не очень предсказуемы.					
49.	Мне нравятся семейные традиции, которые постоянно соблюдаются.					
50.	Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом.					
51.	Я продолжаю работу над трудными и неинтересными заданиями, если это поможет мне продвинуться вперед.					
52.	Лучше потратить заработанные деньги на удовольствия сегодняшнего дня, чем отложить на черный день.					
53.	Часто удача дает больше, чем упорная работа.					
54.	Я часто думаю о том хорошем, что упустил(-а) в своей жизни.					
55.	Мне нравится, когда мои близкие отношения исполнены страсти.					
56.	Придерживаюсь мнения, что «работа не волк, в лес не убежит».					

Бланк методики СДВ

1	длительное	-3	-2	-1	0	1	2	3	мгновенное
2	активное	-3	-2	-1	0	1	2	3	пассивное
3	Напряженное	-3	-2	-1	0	1	2	3	расслабленное
4	радостное	-3	-2	-1	0	1	2	3	печальное
5	стремительное	-3	-2	-1	0	1	2	3	застывшее
6	Плотное	-3	-2	-1	0	1	2	3	пустое
7	яркое	-3	-2	-1	0	1	2	3	тусклое
8	понятное	-3	-2	-1	0	1	2	3	непонятное
9	Большое	-3	-2	-1	0	1	2	3	маленькое
10	Неделимое	-3	-2	-1	0	1	2	3	делимое
11	тревожное	-3	-2	-1	0	1	2	3	спокойное
12	цветное	-3	-2	-1	0	1	2	3	серое
13	объемное	-3	-2	-1	0	1	2	3	плоское
14	широкое	-3	-2	-1	0	1	2	3	узкое
15	Далекое	-3	-2	-1	0	1	2	3	близкое
16	Непрерывное	-3	-2	-1	0	1	2	3	прерывное
17	реальное	-3	-2	-1	0	1	2	3	кажущееся
18	частное	-3	-2	-1	0	1	2	3	общее
19	Постоянное	-3	-2	-1	0	1	2	3	изменчивое
20	Глубокое	-3	-2	-1	0	1	2	3	мелкое
21	Ощущаемое	-3	-2	-1	0	1	2	3	неощущаемое
22	Светлое	-3	-2	-1	0	1	2	3	темное
23	замкнутое	-3	-2	-1	0	1	2	3	открытое
24	обратимое	-3	-2	-1	0	1	2	3	необратимое
25	ритмичное	-3	-2	-1	0	1	2	3	неритмичное

Сводная таблица первичных данных.

№	возраст	пол	ШОСТО	Временная перспектива по Ф.Зимбардо				
			уровень О.	Негативное прошлое	Гедонист. настоящее	Будущее	Позитивное прошлое	Фаталист. настоящее
17	19	м	21	1,9	4,1	4,5	3,8	1,5
18	18	ж	20	1,4	3,8	4,2	3,7	1,8
40	23	м	20	3,7	3,1	4,2	3,8	2,6
42	22	ж	20	4,3	4,1	4,2	2,7	1,9
8	19	м	19	2,7	4,2	4,5	3,2	2,2
43	20	м	19	2,8	3,4	3,3	2,3	2,8
3	19	ж	18	3,3	3,1	3,1	3,2	2,6
10	17	м	18	2,6	3,4	3,5	4,4	1,9
14	22	ж	18	2,0	3,6	3,6	2,3	2,4
21	48	ж	18	1,9	3,2	3,8	2,7	2,6
23	20	ж	18	1,7	3,7	3,4	3,6	2,1
1	19	ж	17	2,2	3,6	3,2	3,7	1,8
32	19	м	17	2,7	4,1	2,8	3,6	2,9
35	19	м	17	2,5	3,0	2,8	3,1	2,1
37	19	ж	17	2,9	4,1	3,8	4,0	2,9
51	19	ж	17	2,9	4,1	2,9	2,9	2,6
11	18	м	16	2,8	4,2	2,7	4,1	2,4
15	19	ж	16	3,0	3,8	3,9	3,5	2,9
22	18	ж	16	3,5	3,7	4,0	3,3	2,2
39	19	м	16	3,4	3,3	3,0	3,3	2,6
41	19	ж	16	3,3	4,6	3,7	3,7	3,4
47	18	ж	16	2,0	3,0	3,9	4,3	1,8
5	28	ж	15	3,4	3,9	3,3	2,4	2,3
13	18	ж	15	3,4	3,8	3,6	3,8	2,7
31	18	м	15	2,9	3,5	3,5	4,2	1,8
34	19	ж	15	3,7	3,3	3,9	3,7	2,6
44	19	м	15	4,2	2,9	3,9	4,1	1,3
57	21	ж	14	3,0	3,1	3,8	3,3	3,2
58	20	ж	14	3,8	3,3	3,6	2,7	2,8
55	21	ж	14	3,1	3,6	2,5	2,2	2,4
20	17	м	14	1,9	3,2	2,2	3,2	3,7
28	19	м	14	3,9	2,3	2,8	3,6	2,6
30	18	ж	14	3,3	3,6	4,0	4,2	3,2
2	18	ж	13	4,0	3,1	3,5	2,7	2,7
7	17	ж	13	4,2	4,0	3,2	4,2	2,6
19	20	м	13	1,7	3,7	3,8	4,3	2,1
24	21	ж	13	4,1	3,5	3,8	3,1	3,0
45	19	ж	13	2,5	2,7	4,0	4,3	2,5
50	19	ж	13	3,5	3,1	3,4	3,4	2,4

№	возраст	пол	ШОСТО	Временная перспектива по Ф.Зимбардо				
			уровень О.	Негативное прошлое	Гедонист. настоящее	Будущее	Позитивное прошлое	Фаталист. настоящее
4	18	ж	12	4,1	4,2	3,5	3,4	2,6
12	19	ж	12	2,6	3,7	3,5	4,5	2,0
27	18	ж	12	3,5	3,7	3,7	3,6	3,0
36	18	ж	12	3,1	3,7	3,6	4,0	3,4
16	18	ж	11	2,8	2,9	3,5	3,8	2,4
26	18	ж	11	4,4	3,8	4,7	3,1	3,2
56	21	ж	11	3,7	3,4	4,2	4,2	3,2
53	19	ж	11	3,3	3,5	2,8	2,1	3,8
9	21	ж	10	3,0	4,4	3,3	1,4	2,0
33	18	ж	10	3,5	3,7	2,5	3,8	2,8
38	19	ж	10	2,6	3,2	3,7	4,2	3,2
48	20	ж	10	4,3	4,6	2,9	1,6	3,7
49	19	ж	10	3,0	3,3	3,0	4,2	2,9
6	19	ж	9	4,9	3,0	1,6	4,0	4,2
25	18	ж	8	4,2	4,7	1,4	4,9	3,8

*По методике «опросник оптимизма ШОСТО»:

- 15-21 балл – «оптимисты»
- 8-15 баллов – «пессимисты»

Пример математической обработки результатов исследования с помощью критерия «U-критерий Манна-Уитни».

фактор "негативное прошлое"					
"пессимисты"			"оптимисты"		
имя	Балл	ранг	имя	балл	ранг
			18	1,4	1
			23	1,7	2,5
19	1,7	2,5			
			17	1,9	5
			21	1,9	5
20	1,9	5			
			14	2,0	7,5
			47	2,0	7,5
			1	2,2	9
			35	2,5	10,5
45	2,5	10,5			
			10	2,6	13
12	2,6	13			
38	2,6	13			
			8	2,7	15,5
			32	2,7	15,5
			43	2,8	18
			11	2,8	18
16	2,8	18			
			37	2,9	21
			51	2,9	21
			31	2,9	21
			15	3,0	24,5
57	3,0	24,5			
9	3,0	24,5			
49	3,0	24,5			
55	3,1	27,5			
36	3,1	27,5			
			3	3,3	30,5
			41	3,3	30,5
30	3,3	30,5			
53	3,3	30,5			
			39	3,4	34
			5	3,4	34

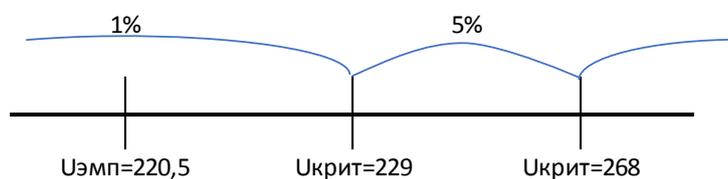
фактор "негативное прошлое"					
"пессимисты"			"оптимисты"		
имя	Балл	ранг	имя	балл	ранг
			13	3,4	34
			22	3,5	37,5
50	3,5	37,5			
27	3,5	37,5			
33	3,5	37,5			
			40	3,7	41
			34	3,7	41
56	3,7	41			
58	3,8	43			
28	3,9	44			
2	4,0	45			
24	4,1	46,5			
4	4,1	46,5			
			44	4,2	49
7	4,2	49			
25	4,2	49			
			42	4,3	51,5
48	4,3	51,5			
26	4,4	53			
6	4,9	54			
сумма рангов:		886,5	сумма рангов:		598,5

- H0:** уровень признака во второй группе ("оптимисты") не ниже уровня признака в первой группе ("пессимисты")
- H1:** уровень признака во второй группе ("оптимисты") ниже уровня признака в первой группе ("пессимисты")

$$U_{\text{эмп}} = n_1 n_2 + \frac{n x (n x + 1)}{2} - T x$$

$$U_{\text{эмп}} = 220,5$$

$$U_{\text{крит.}} = \begin{cases} 268 \text{ при } p \leq 0,05 \\ 229 \text{ при } p \leq 0,01 \end{cases}$$



Так как $U_{\text{эмп}}$ меньше $U_{\text{крит}}$ для $p \leq 0,01$, то принимается H_1 гипотеза о наличии различий на 1% уровне значимости.

Таким образом, уровень признака по фактору "негативное прошлое" во второй группе ("оптимисты") ниже уровня признака в первой группе ("пессимисты")

название фактора	$U_{\text{ЭМП}}$
"негативное прошлое"	220,5
"гедонистическое настоящее"	303,5
"будущее"	276,5
"позитивное прошлое"	332,5
"фаталистическое настоящее"	158,5

Таблица 1. Семантические универсалии по методике СДВ.

Студенты с высоким уровнем оптимизма				Студенты с низким уровнем оптимизма			
прошлое	настоящее	будущее		прошлое	настоящее	будущее	
	активное	активное	-1,70			активное	-1,89
	стремительное		-1,59				
		радостное				радостное	-1,85
плотное	плотное	плотное	-1,81			плотное	-1,67
яркое	яркое	яркое	-1,59			яркое	-1,59
						непонятное	0,52
	большое	большое	-1,48			большое	-2,22
						спокойное	0,52
цветное	цветное	цветное	-2,11	цветное	цветное	цветное	-1,85
объемное	объемное	объемное	-1,89	объемное		объемное	-1,81
широкое	широкое	широкое	-1,93			широкое	-1,93
						изменчивое	0,81
	близкое		1,19		близкое		
реальное	реальное		-1,89		реальное		
	глубокое	глубокое	-1,85	глубокое			
		светлое				светлое	-1,59
	ощущаемое		-1,89	ощущаемое	ощущаемое		
	открытое	открытое	1,78			открытое	1,30
необратимое				необратимое			
		ритмичное				ритмичное	-1,59
			-1,81				

Таблица 2. Средние баллы по факторам СДВ

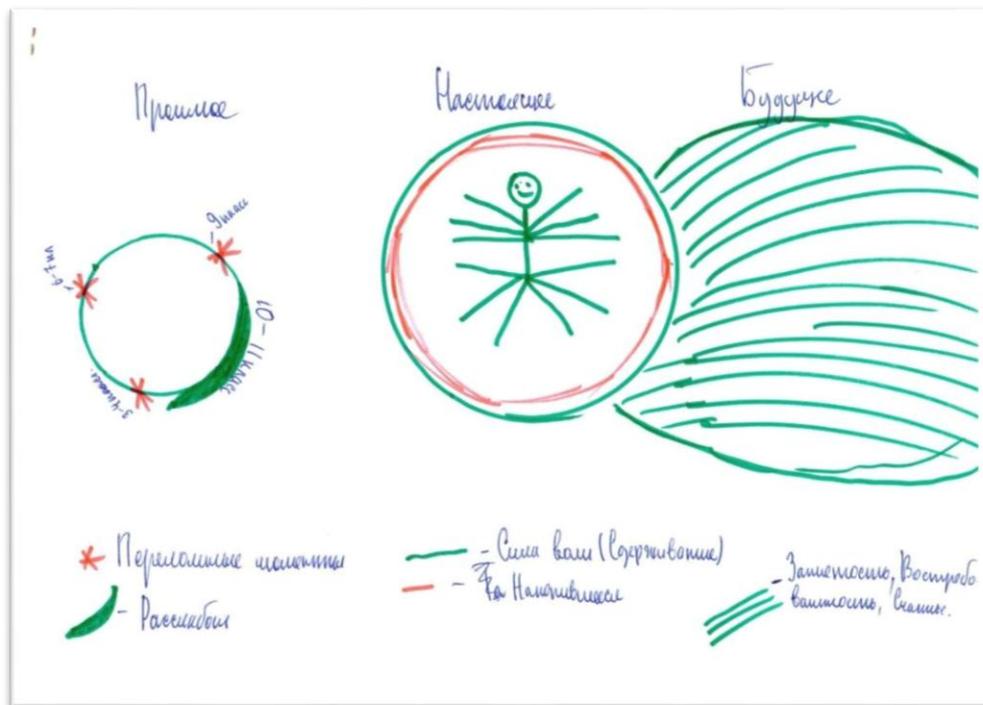
	«оптимисты»			«пессимисты»		
	прошлое	настоящее	будущее	прошлое	настоящее	будущее
Активность времени	3,1	4,6	4,3	2,5	4,1	3,9
Эмоциональная окраска времени	5,9	6,4	9,0	3,6	5,3	6,4
Величина времени	4,3	6,4	10,9	5,0	2,5	8,6
Структура времени	1,5	3,4	6,4	0,6	3,1	3,2
Ощущаемость времени	3,0	1,3	-0,8	3,2	2,0	-1,0

Таблица 3. Принципы градации показателей СДВ в соотношении с показателями нормативной выборки

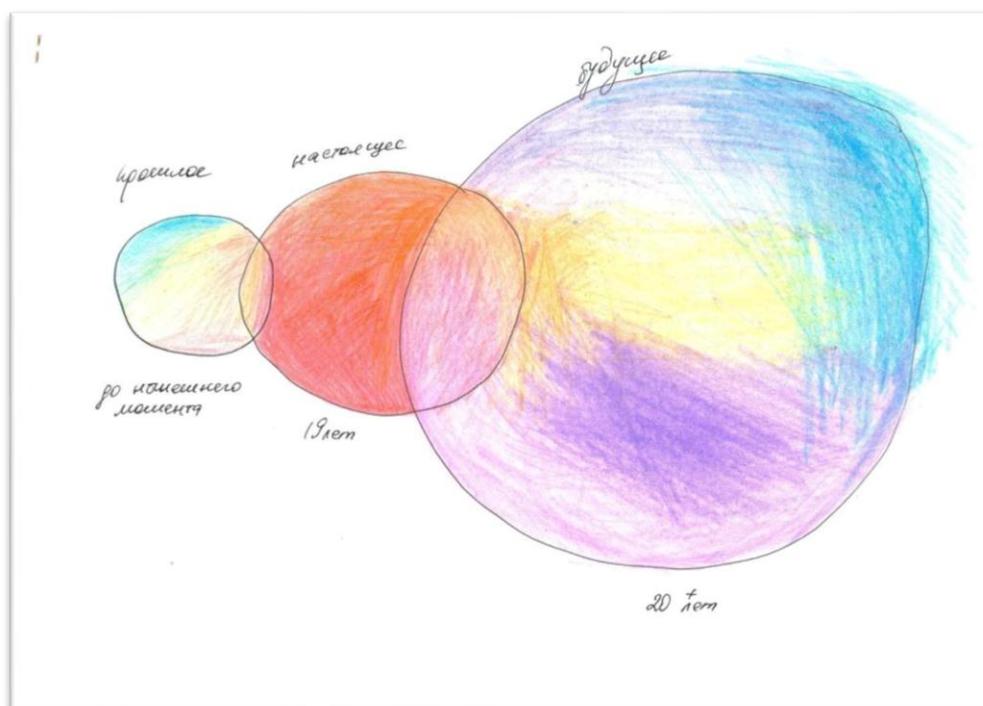
	Существенно пониженный ур.	пониженный ур. (M-SD)	повышенный ур. (M+SD)	существенно повышенный ур.
настоящее				
Средняя оценка	[-15; 0,8)	[0,8; 3,5)	[3,5; 6,2]	(6,2; 15]
Активность в.	[-15; 1,0)	[1,0; 6)	[6; 10]	(10; 15]
Эмоциональная окраска в.	[-15; -3)	[-3; 2)	[2; 8]	(8; 15]
Величина в.	[-15; -1)	[-1; 3)	[3; 7]	(7; 15]
Структура в.	[-15; -1)	[-1; 2)	[2; 6]	(6; 15]
Ощущаемость в.	[-15; 0)	[0; 5)	[5; 9]	(9; 15]
прошлое				
Средняя оценка	[-15; -2)	[-2; 1,7)	[1,7; 5,4]	(5,4; 15]
Активность в.	[-15; -1)	[-1; 4)	[4; 9]	(9; 15]
Эмоциональная окраска в.	[-15; -5)	[-5; 2)	[2; 8]	(8; 15]
Величина в.	[-15; -4)	[-4; 2)	[2; 7]	(7; 15]
Структура в.	[-15; -4)	[-4; 0)	[0; 4]	(4; 15]
Ощущаемость в.	[-15; -4)	[-4; 2)	[2; 7]	(7; 15]
будущее				
Средняя оценка	[-15; 1,9)	[1,9; 5,1)	[5,1; 8,3]	(8,3; 15]
Активность в.	[-15; 2)	[2; 5)	[5; 8]	(8; 15]
Эмоциональная окраска в.	[-15; 1)	[1; 5)	[5; 10]	(10; 15]
Величина в.	[-15; 1)	[1; 5)	[5; 10]	(10; 15]
Структура в.	[-15; -1)	[-1; 2)	[2; 6]	(6; 15]
Ощущаемость в.	[-15; 1)	[1; 5)	[5; 10]	(10; 15]

Примеры рисунков по методике «Циклический тест времени Коттла».

Пол - мужской; 19 лет; уровень оптимизма - 17 («оптимист»).



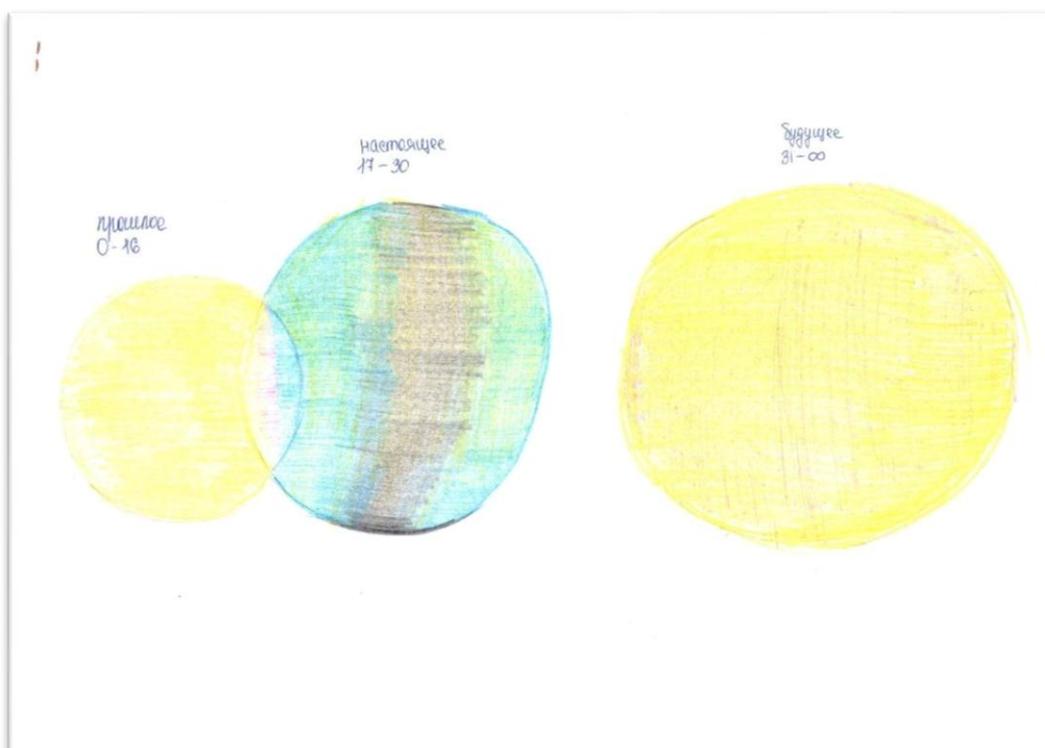
Пол – женский; 19 лет; уровень оптимизма – 21 («оптимист»)



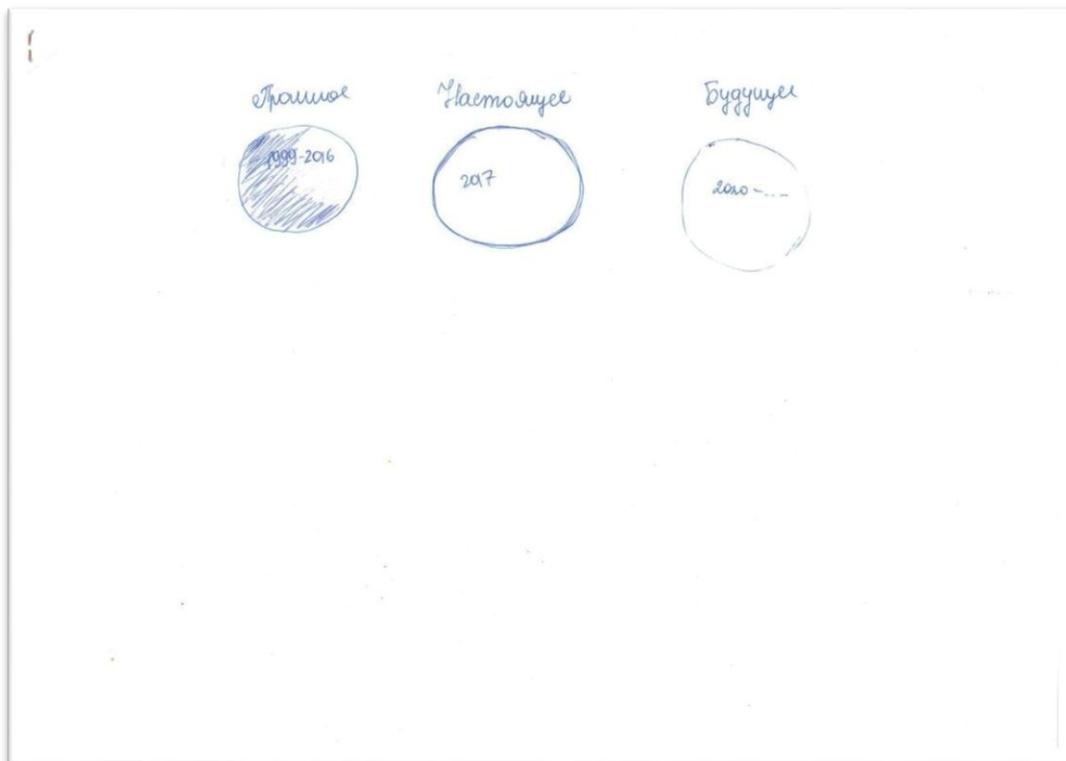
Пол – женский; 19 лет; уровень оптимизма – 17 («оптимист»)



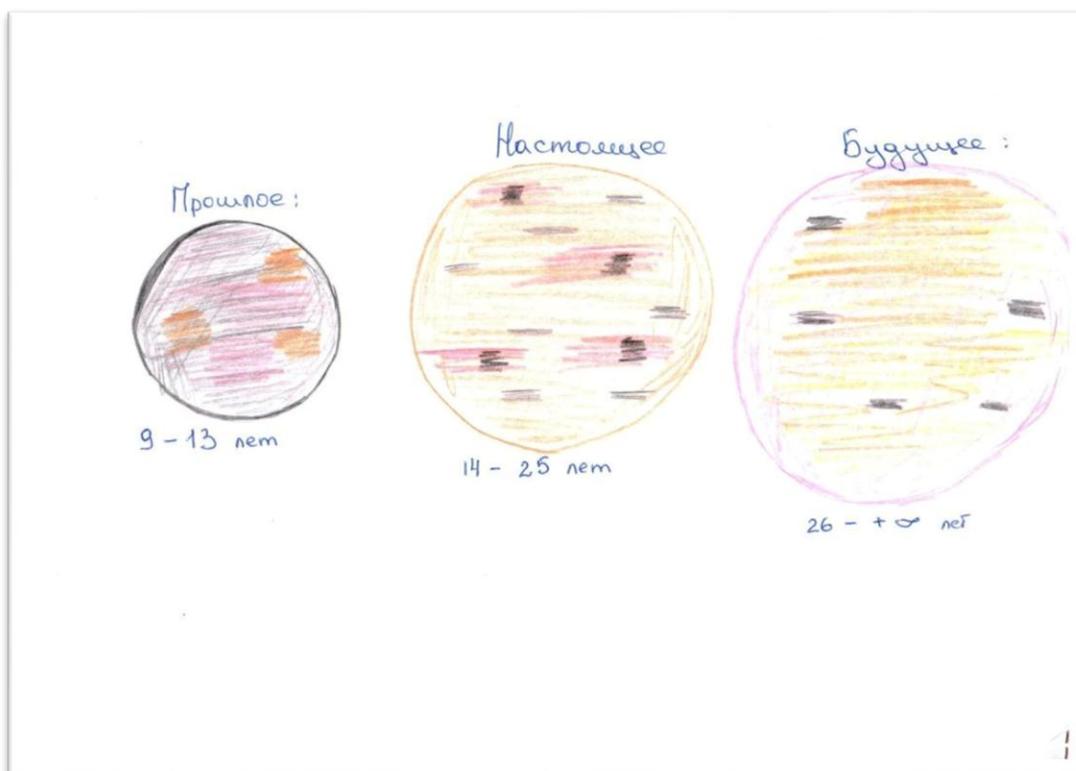
Пол – женский; 18 лет; уровень оптимизма – 11 («пессимист»)



Пол – женский; 18 лет; уровень оптимизма – 8 («пессимист»)



Пол – женский; 18 лет; уровень оптимизма – 13 («пессимист»)



ШКОЛА ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

Департамент социальных и психологических наук

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу

студентки группы Б4402 Постниковой Дарье Михайловне
(фамилия, имя, отчество)

на тему: Образ времени у студентов с разным уровнем оптимизма

Вопросы, подлежащие разработке (исследованию):

1. Рассмотреть основные подходы к пониманию категории времени в психологии, в частности «образа времени» и «временной перспективы»
2. Проанализировать особенности высокого и низкого уровней оптимизма в контексте образа времени и временной перспективы
3. Выбрать методическое обеспечение исследования образа времени у студентов с разным уровнем оптимизма
4. Провести эмпирическое исследование образа времени у студентов с разным уровнем оптимизма
5. Провести статистическую обработку данных эмпирического исследования

Основные источники информации и прочее, используемые для разработки темы: *научные монографии, периодические научные издания, учебники, учебные пособия, методологическая психологическая литература*

Васерман Л.И. Семантический дифференциал времени: экспертная психодиагностическая система в медицинской психологии: Учеб. пособие. – СПб: СПб НИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2009. – 44 с.

Головаха Е.И. Психологическое время личности// Е.И. Головаха, А.А. Кроник – Киев: Наукова думка, 1984. – 130 с.

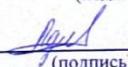
Енькова Л.П. Диагностика психологического времени: Учеб. пособие. – Владивосток: Мор. гос. Ун-т, 2005. – 48 с.

Шевяхова В.Ю. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: Опросник СТОУН / В.Ю. Шевяхова — М: «Смысл», 2009.— 102 с.

Срок представления работы «26» мая 2018 г.

Дата выдачи задания «01» декабря 2017 г.

Руководитель ВКР канд.псих.н., доцент  Н.В. Виничук
(подпись)

Задание получила  Д.М. Постникова
(подпись)



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

Департамент психологии и образования

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ ВКР

на выпускную квалификационную работу студентки

Постниковой Дарьи Михайловны

Направление «Психология» ___ группа Б4402 _____

Руководитель ВКР: к.психол.н., доцент, Н.В. Виничук _____
(ученая степень, ученое звание, и.о. фамилия)

На тему: Образ времени у студентов с разным уровнем оптимизма _____

Дата защиты ВКР «29» _____ 06 _____ 2018 г.

Актуальность выбранной темы определяется повышением научно-практического интереса к позитивным аспектам функционирования личности. В рамках позитивной психологии обнаружена корреляция психологического благополучия и оптимизма. Но существует дефицит исследований образа мира в контексте личностных характеристик. В зарубежных исследованиях категория «образа мира» практически не изучается. Поэтому данная работа является оригинальной, востребованной и ценной.

Цель выпускной квалификационной работы: исследовать образ времени у студентов с разным уровнем оптимизма. Для достижения поставленной цели автор ставит и успешно решает поставленные задачи: проанализировать основные подходы к пониманию категории времени в психологии; провести теоретический анализ феноменов «образ времени» и «временная перспектива» в психологии; проанализировать особенности высокого и низкого уровней оптимизма в контексте образа времени и временной перспективы; подготовить и провести исследование образа времени у студентов с разным уровнем оптимизма.

Соответствие содержания работы заданию полное. Результаты проведенного исследования представлены текстовой частью и графически.

Основными достоинствами работы являются: качественный теоретический анализ рассматриваемых понятий, тщательно подготовленное, ответственно проведенное исследование, качественная обработка и интерпретация полученных результатов.

Украшает работу тщательный анализ проективной рисуночной методики «циклический тест времени Коттла» и ассоциативного эксперимента, которые качественно дополняют результаты статистической обработки вербальных методов и методик.

Существенных недостатков не обнаружено.

Полученные результаты имеют высокое теоретическое и практическое значение: могут быть опубликованы, стать основой дальнейших научных исследований в области позитивной психологии. Практически результаты проведенного исследования могут

использоваться в групповом и индивидуальном психологическом консультировании и психотерапии, психодиагностике, психологическом сопровождении образовательного процесса в ВУЗах.

На основе полученных данных планируется расширение программы психологической работы по повышению психологического благополучия личности через формирование позитивного (ресурсного) образа мира.

Постникова Д.М. показала высокую степень работоспособности, самостоятельности, ответственности и способности к исследовательской и практической работе, умения и навыки искать, обобщать, анализировать материал и делать выводы. В период выполнения выпускной квалификационной работы Постникова Д.М. качественно, аккуратно и своевременно выполняла все задания и исправляла замечания, а также вносила перспективные предложения по проведению исследования, отражающие не только ее учебный, но и личный интерес.

Оригинальность текста ВКР составляет 69 %.

Выпускная квалификационная работа Постниковой Д.М. соответствует требованиям, предъявляемым к данному виду работ, и заслуживает высокой оценки («**отлично**»).

Руководитель ВКР _____
к.псих.н.
(уч. степень, уч. звание)



(подпись)

_____ Н.В. Виничук _____
(и.о. фамилия)

«19» июня 2018 г.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК
Департамент психологии и образования

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу студентки
_____ Постниковой Дарьи Михайловны _____

(фамилия, имя, отчество)

направление (специальность) __37.03.01__ Психология, профиль Психологическое
консультирование и психодиагностика
_____ группа __Б4402__

на тему __ Образ времени у студентов с разным уровнем
оптимизма _____

Руководитель ВКР __ канд. псих. наук, доцент Н.В. Виничук _____
(ученая степень, ученое звание, и о фамилия)

Дата защиты ВКР « 2 » _____ июля _____ 2018 г.

1. Актуальность ВКР, ее научное, практическое значение и соответствие заданию

Дипломная работа Постниковой Дарьи Михайловны актуальна, так как время тесно взаимосвязано со всеми компонентами жизни человека, формирование и развитие психики происходит динамично. Следовательно, исследования, связанные с изучением особенностей восприятия времени и отношения к нему, обладают как научной, так и практической значимостью. Определенные автором квалификационной работе цель, задачи, объект и предмет исследования полностью соответствуют заявленной теме. _____

2. Достоинства работы: умение работать с литературой, последовательно и грамотно излагать материал, оригинальность идей, раскрытие темы, достижение поставленных целей и задач

Автор рецензируемой работы показала умение работать с литературой, последовательно и грамотно излагать материал, проводить исследование, систематизировать результаты и делать выводы. Содержание работы соответствует заявленной теме. Используются авторитетные литературные источники. Работа хорошо структурирована, содержательна и написана ясным языком, логично выстроена, главы достаточно освещают рассматриваемую проблематику. Достаточен анализ таких понятий, как время, образ времени, временная перспектива, оптимизм. На основе проведенного теоретического анализа выдвинуто предположение о том, что существуют особенности образа времени у _____

студентов с разным уровнем оптимизма. Составлен подробный план исследования, корректно подобран психодиагностический инструментарий, проведен анализ и интерпретация полученных данных. Выбранные методы, собранный материал, его математическая обработка, результаты и выводы соответствуют поставленной цели и задачам исследования. В целом, поставленные цель и задачи в работе достигнуты.

3. Недостатки и замечания (как по содержанию, так и по оформлению)

Нецелесообразным представляется обсуждение частных результатов эмпирического исследования в заключении, которое предполагает обобщения результатов выполнения поставленных в работе задач.

Черно-белые графики и диаграммы трудны для восприятия. К сожалению, работа не свободна от опечаток и пунктуационных ошибок, затрудняющих прочтение текста.

4. Целесообразность внедрения, использование в учебном процессе, публикации и т.п.

Материалы исследования могут быть использованы в учебном процессе при подготовке психологов. Результаты эмпирического исследования целесообразно опубликовать.

5. Общий вывод: (о присвоении соответствующей квалификации и оценка: отлично, хорошо, удовлетворительно)

Учитывая уровень теоретического анализа проблемы, умение соискателя самостоятельно планировать и осуществлять исследование, устанавливать взаимосвязи, анализировать результаты проведенной работы, уровень общей и специальной подготовки соискателя представляется высоким. Данная выпускная квалификационная работа в целом соответствует предъявляемым требованиям к работам такого уровня. Работа оценивается на оценку «отлично», а соискатель заслуживает присвоения квалификации бакалавра по направлению 37.03.01 «Психология».

Оценка _____ отлично _____

Рецензент _____ Буравлёва Е.П. _____
(Ф.И.О.)



_____ медицинский психолог ОАСПЭ ГБУЗ ККПБ канд. соц. наук
(должность по основному месту работы, ученая степень, ученое звание)

« 25 » _____ июня _____ 2018 г.

