

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ


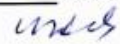
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
ПО ПРОГРАММЕ БАКАЛАВРИАТА

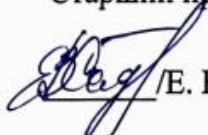
АЛЕКСАНДРОВА ОЛЬГА ВЯЧЕСЛАВОВНА

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ
У СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Выполнил:
Студент 5 курса заочной формы
обучения
Направление подготовки: 37.03.01. –
«Психология»
Профиль: «Практическая психология»

Допущено к защите в ГЭК и
Проверено на объем заимствования:

Заведующий кафедрой
Кандидат психологических наук,
доцент
 /С. И. Галяутдинова
« 10 »  20 19 г.

Руководитель
Старший преподаватель
 /Е. В. Сафронова

Уфа - 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
1 Теоретический обзор исследований временной перспективы личности	
1.1 Исследование временной перспективы личности в зарубежной психологической науке	6
1.2 Современные подходы к изучению временной перспективы личности	7
1.3 Влияние возрастных и психологических особенностей студенческого возраста на формирование временной перспективы	15
1.4 Особенности проявления временной перспективы у студентов ВУЗов в исследованиях отечественной психологической науки	18
1.5 Роль психологического будущего в структуре временной перспективы у современных студентов	19
Выводы по главе 1	23
2 Эмпирическое исследование психологических особенностей временной перспективы современных студентов ВУЗов	26
2.1 Организация, этапы и методы исследования психологических особенностей временной перспективы современных студентов ВУЗов	26
2.2 Описание и анализ результатов исследования психологических особенностей временной перспективы студентов ВУЗов г. Уфы	28
2.2.1 Анализ по U-критерию Манна-Уитни особенностей временной перспективы в студенческом возрасте на основе двух групп студентов 1-2 курсов и студентов 3-4 курсов ВУЗов г. Уфы	35
2.2.2 Факторная структура соотношения особенностей временной перспективы в студенческом возрасте на основе двух групп студентов 1-2 курсов и студентов 3-4 курсов.	40
2.3 Рекомендации по оптимизации временной перспективы для современных студентов ВУЗов	48
Выводы по главе 2	50
Заключение	51
Список использованной литературы	53
Приложения	57

Введение

В настоящее время в психологии наблюдается возросший интерес к проблеме временной перспективы личности. Увеличение объема перерабатываемой информации современным индивидом, ускорение темпа жизни, а также насущная необходимость постоянно приспосабливаться к стремительно изменяющемуся миру, вновь дало толчок к более глубокому изучению особенностей временной перспективы. Это связано с проблемой молодежи валлоативно распоряжаться своим временем, разумно выстраивать временную перспективу, создавать, наполненные личностным смыслом, цели в ближайшем и отдаленном будущем. Своеобразием психологического изучения времени является его разноаспектность. Временная перспектива представляет собой мысленные представления личных осознаваемых перспектив, проектов, устремлений, притязаний, опасений, так или иначе связанных с прошлым, настоящим или будущим.

По мнению Курта Левина, временная перспектива представляет собой, соответствующие моменту представления человека о своем будущем, настоящем и прошлом. Само изменение перспективы представляет собой масштабирование: от настоящего к будущему, планирование, начиная от ближайших – на несколько дней, до удаленных в несколько лет. В структурообразовании временной перспективы осуществляется разделение будущих идеальных и реальных целей. Таким образом, у человека выстраивается план. Этот план позволяет структурировать временную перспективу, учитывая при ее организации как идеальные цели и ценности, так и их осуществимость.

Сегодня практическая психология помогает человеку развивать действенное отношение к будущему, с учетом личного позитивного опыта прошлого и настоящего. Позволяет формировать умения планировать свою жизнь, дает возможность брать под свой контроль будущие события, вырабатывать стратегическое мышление.

Вопрос об исследовании временной перспективы личности приобретают особую значимость применительно к студенческому периоду жизни в связи с тем, что именно в данный период идет активное совершенствование данного образования. Изыскания, проведенные в этой работе, позволяют дополнить и обобщить существующие теоретические и эмпирические исследования, взглянуть на данный вопрос свежим взглядом.

Цель исследования – выявить особенности временной перспективы студентов.

Исходя из цели исследования целесообразно решение следующих задач:

-изучение теоретических подходов и типологии проблемы временной перспективы;

- подбор адекватных, заявленной теме исследования, методик;

-выявление психологических особенностей временной перспективы у студентов;

-анализ полученных результатов и формулирование выводов;

- рекомендации студентам по оптимизации временной перспективы.

В качестве методов исследования использовались:

1) теоретические - анализ психолого – педагогической, научно-методической литературы по теме исследования;

2) эмпирические:

-тест оценки жизненной и временной перспективы личности, в адаптации Н.И.Никольской;

-опросник временной перспективы Ф. Зимбардо, в адаптации А. Сырцовой и коллег¹;

-шкала временных установок Ж. Нюттена;

3) методы статистической обработки данных:

-тест Шапиро—Уилка;

-расчет непараметрического критерия Манна-Уитни;

-факторный анализ.

Объект исследования: временная перспектива личности.

Предмет исследования: особенности временной перспективы у современных студентов.

Гипотеза исследования: студенты 1-2 курсов в преобладающем большинстве имеют краткосрочную перспективу, связанную с гедонистическим настоящим и текущими учебными задачами, а студенты 3-4 курсов имеют пролонгированную временную перспективу, связанную с личной реализацией во взрослости.

Теоретико-методологическую основу работы составляют принципы:

-культурно-исторической психологии (Л.С. Выготский);

-деятельностной психологии (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн);

-культурно-деятельностной методологии и психологии;

-деятельностно-смысловой подход как динамическая парадигма в культурно-деятельностной психологии (А.Г. Асмолов, И.В. Абакумова, Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, В.А. Иванников, Д.А. Леонтьев, М.Ш. Магомед-Эминов, В.Ф. Петренко, В.А. Петровский, Ю.К. Стрелков и др.);

¹ Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо // Психологический журнал. – 2008. – т. 29.№3. С. 101–109.

-теория психологического пространства и временной перспективы Курта Левина;

-мотивационный подход к изучению временной перспективы будущего Ж. Нюттена;

-концепция временной перспективы Ф. Зимбардо;

-событийный подход Е. И. Головаха и А. А. Кроник и др.;

-положения подходов к изучению юношеского периода личности (Л.И. Божович, А.А. Кроник, И.С. Кон и др.).

База исследования: эмпирическое исследование проводилось с декабря 2018 года по май 2019 года. В декабре 2018 года на базе экологического факультета Башкирского Нефтяного Государственного Университета, в апреле - мае 2019 года на базе филологического факультета Башкирского Государственного Университета, в мае 2019 на базе экономического факультета Уфимского Государственного Авиационного Технического Университета города Уфы. В исследовании приняли участие студенты первого, второго, третьего и четвертого курсов. Количество людей, принявших участие в исследовании - 90, в возрастном диапазоне от 18 до 23 лет.

Научная значимость исследования связана с тем, что на сегодняшний день происходит интенсивное изучение временной перспективы личности. Данная работа позволит дополнить и систематизировать особенности временной перспективы и временной установки в студенческом возрасте, а также выявить их специфику в процессе обучения. Изучение данного вопроса необходимо для оценки личностно-профессионального развития будущего специалиста, и выявления специфики ценностного осмысления и формирования личной жизненной позиции в период освоения профессии.

Практическая значимость исследования. Результаты исследования могут быть использованы в практической деятельности психолога по формированию и расширению временной перспективы у студентов, в проведении тренинговых и консультативных занятий.

Александрова Ольга Вячеславовна приняла участие в Международной научно-практической конференции, прошедшей в городе Уфа, 7-8 декабря 2018 года, по результатам которой была опубликована статья: Сафронова Е.В., Александрова О.В. «Проблемы современной семьи» в сборнике «Семья-территория психологической безопасности».

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, 2 глав, выводов, заключения, списка используемой литературы (всего 50 источников), 10 рисунков, 6 таблиц, а также 6 приложений, изложена на 75 страницах.

1 Теоретический обзор исследований временной перспективы личности

1.1 Исследование временной перспективы личности в зарубежной психологической науке

Временная перспектива является значимой характеристикой личности. Она напрямую взаимодействует с особенностями личности, оказывает влияние на протекающие жизненные процессы, имеет отношение к различным сферам жизни. Именно поэтому интерес к изучению данного психологического феномена имеет тенденцию возрастать.

Временная перспектива позволяет объяснить возможность человека обращать свои мысли за пределы отдельно взятого момента времени. Собственно временная перспектива взаимосвязана со временем отдельного человека.

Исследованиями временной перспективы занимались:

К. Левин (1922), был первым психологом, поставившим вопрос и о развитии данной перспективы в онтогенезе;

Л. Франк (1939), впервые ввел в научный оборот в 1939 году понятие «временная перспектива», под которым понимал: «жизненное пространство» личности, включающее в себя прошлое, настоящее и будущее;

Ж. Нюттен(1980) разработал теорию временной перспективы, неразрывно связанную с разработанным им исследовательским методом мотивационной индукции (ММИ) — вариантом метода неоконченных предложений, предназначенным для изучения содержания мотивации и временной перспективы через анализ целей, сформулированных самими испытуемыми;

Ф. Зимбардо (1997) разработал методику (англ. *Zimbardo Time Perspective Inventory*, сокр. *ZTPI*), направленную на диагностику системы отношений личности к временному континууму;

Ш. Бюлер (1970) специально не изучала проблему психологического времени личности, однако она провела анализ структуры жизненного пути, жизненных целей личности и психологических оснований возрастной периодизации в созданной ею модели «пять стадий жизни». Это стало основанием в дальнейшем для постановки в психологии проблемы разной глубины психологического времени, его субъективного содержания, механизмов и закономерностей, проявляющихся в биографическом масштабе²;

Н. Н. Толстых (1989) занималась изучением проблемы развития временной перспективы личности в культурно-историческом подходе. Ею, также были

² Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М, 1991. – 299 с.

проведены исследования в области изучения особенностей мотивации и временной перспективы детей-сирот из учреждений;

Особенностями сочетания прошлого, настоящего и будущего в составе образования личности изучали П. И. Яничев (1989), Б. М. Петухов (1987) и др.

С другой стороны, в приложении к позднему юношескому возрасту вопросы временной перспективы личности находятся в активной разработке, что позволяет шире взглянуть на данный вопрос и дает возможность дополнить и обобщить существующие исследования.

Описывая «жизненное пространство» человека, включающее прошлое, настоящее и будущее, Л. Френк (L. Frank) в 1939 году впервые употребил термин «временная перспектива». Содержание понятия «временная перспектива» имеет множество толкований у разных авторов и до настоящего момента не имеет единого определения. Одни исследователи включают прошлое, настоящее и будущее в данное понятие, тогда как другие сосредотачивают внимание на будущем. Курт Левин первым из современных психологов указал на важность временной перспективы для деятельности человека. Он считал, что временная перспектива является суммарным видением отдельного индивида на свое психологическое прошлое и будущее, существующее в настоящем.

1.2 Современные подходы к изучению временной перспективы личности

Рассмотрим взгляды на строение временной перспективы в различных теоретических подходах.

1. Мотивационный подход. Основателем данного подхода является Ж. Нюттен. В структуре временной перспективы им были выделены события прошлого, настоящего и будущего, а также структура временных представлений. Будущее представляет собой потребностно-мотивационную сферу, которая может быть изучена во взаимосвязи будущего времени и ментально проработанной мотивации. Общее понятие временной перспективы состоит в том, что она представляет собой последовательность происходящих событий, имеющих промежутки в отдельный момент времени. «События разных моментов жизни могут переживаться благодаря системе личностных смыслов»³. Перспективу будущего создают планы, задачи, намерения личности, которые вместе образуют мотивационно-потребностную сферу. Нюттен считал, что временная перспектива – это последовательность целей, которые есть у человека.

³ Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл. 2008. – 608 с.

Для гармоничного существования и сохранения естественного баланса, человеку необходимо использовать важную функцию сопоставления своих возможностей и целей на будущее.

Курт Левин, создатель пространственно-временной модели, также придерживался мотивационного подхода. В его представлении, временная перспектива объединяет в себе зоны настоящего, ближайшего и отдаленного прошлого и будущего. Так, если рассматривать у отдельно взятого человека только прошлое или будущее, то их влияние на настоящее поведение будет минимальным. Чтобы увеличить воздействие необходимо включение в контекст жизни значимых событий. Таким образом, временной перспективой можно назвать соответствующее моменту представление индивида о своем прошлом и будущем⁴.

На основании вышесказанного, мотивационный подход подразумевает обратить особое внимание на регулятивное значение трех временных точек временной перспективы. Насыщенность и протяженность ей придают планы, цели и реализация проектов. Мотивационный подход ориентирован на влияние будущего, на настоящее и практически не затрагивает прошлое.

2. Филипп Зимбардо разрабатывал ситуационно-детерминированный подход⁵.

Основным аспектом в формировании психологического времени, возникающего из ментальных процессов и дифференцирующего жизненный опыт личности на временные отрезки прошлого, настоящего и будущего, является временная перспектива личности⁶.

Зимбардо считал, что временную перспективу необходимо изучать во взаимосвязи ее мотивационной, эмоциональной, когнитивной и социальной частей. Им были выделены три локуса в системе временной перспективы, имеющих для субъекта отчетливое отношение: негативное прошлое, позитивное прошлое, фаталистическое настоящее, гедонистическое настоящее, будущее.

3. Событийный подход был предложен Е. И. Головахой и А. А. Кроником.

Исследователи провели анализ разнообразных подходов к развитию и пониманию проблемы психологического времени в философии и психологии и представили свою теорию жизненного пути личности. В системе данного направления авторы попытались определить границы и структуру

⁴Зейгарник Б. В. Теория личности Курта Левина. М.: Изд-во московского университета. 1981. – 118 с.

⁵ Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. Спб.: Речь. 2010. – 352 с.

⁶ Савлакова Н. М., Временная перспектива личности: теоретический анализ проблемы // Философия и социальные науки. 2010. №3. – С. 18-24.

психологического настоящего, прошлого и будущего, выявить их взаимосвязи, определить механизмы формирования некоторых временных качеств психической деятельности. Единица психологического времени в представлении этих ученых – это темпоральная связь типа «причина-следствие» или «цель-средство». Так, единица психологического прошлого – это реализованная связь между двумя событиями исторического прошлого, единица психологического настоящего – актуальная связь между событиями исторического прошлого и будущего, единица психологического будущего – возможная связь событий ожидаемого будущего.

В ходе экспериментального исследования были выявлены факты, которые свидетельствуют:

1. об отсутствии тех или иных индивидуально-устойчивых временных границ психологического настоящего в жизнеописании отдельного индивида,
2. о допустимости причисления к психологическому настоящему событий, и начало и конец которых принадлежат временному прошлому или будущему,
3. о пристрастности психологического настоящего⁷.

Таким образом, было установлено, что именно причинные и целевые связи позволяют бывшим и будущим событиям образовывать многомерную систему воззрений индивида, то есть «субъективную картину жизненного пути».

А.А. Кроник дает следующее определение данному понятию: субъективная картина жизненного пути – «это психический образ, в котором отражены социально-обусловленные пространственно-временные характеристики жизненного пути прошлого, настоящего и будущего, его этапы, события и их взаимосвязи»⁸. Автор делает подобное заключение, опираясь на то, что назначение этих образов – служить долговременному упорядочиванию и сбалансированности жизненного пути человека с жизнью других людей.

Кроник углубленно изучал субъективное чувство возраста человека, имея в виду то, что оно может быть представлено у каждого индивида в различной степени. Взаимосвязь возраста с направленностью внимания у различных людей приводит к следующим выводам: человек живущий прошлым ощущает себя более молодым, нежели человек, устремленный в будущее.

Личность в целом или отдельный временной фрагмент, согласно данной концепции, характеризуют связи, которые устанавливаются между событиями. Показатели, которые отражают переменные – это: целеустремленность, чувство

⁷Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Киев. 1984. –207с.

⁸Кроник А.А. Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования. / А.А. Кроник // Психология личности и образ жизни. М.: Наука, 1987. С. 149 - 152.

реальности, уверенность, удовлетворенность жизнью и др. В данном подходе, временная перспектива личности представлена как субъективная система межсобытийных связей или репрезентативность в сознании человека реализованных связей между произошедшими событиями. Эти связи помогают создать необходимое представление о своем прошлом, настоящем и будущем.

4. Типологический подход был предложен К. А. Абульхановой, В. И. Ковалевым, В. Ф. Серенковой. Авторы данного подхода считают, что индивид самостоятельно выстраивает свое время, распределяет его соразмерно своим представлениям.

Основой данной концепции являются идеи С.Л. Рубинштейна и Б.Г. Ананьева. К.А. Абульханова-Славская, в контексте изучаемого вопроса о роли времени в жизни индивида, говорит об организации времени субъектом, ее критериях, механизмах, средствах осуществления - «...личность включается в совокупность причин и следствий своей жизни не только как зависимая от внешних обстоятельств, но и как активно их преобразующая, более того, как формирующая в определенных условиях позицию и линию своей жизни. В качестве субъекта жизни она выступает как организатор, в чем и проявляется, прежде всего, индивидуальный характер жизни»⁹.

Автор указывает на важность исследования реализации событий в жизни отдельной личности, с тем чтобы выявить, как они становятся мотивом развития личности и тем самым расширяют дальнейшую жизненную перспективу¹⁰.

О. Н. Арестова указывает на то, что временная перспектива личности представляет собой многомерную систему, которая и отображает временной аспект жизни субъекта. Здесь выделяются следующие динамические параметры временной перспективы: протяженность, направленность, эмоциональный фон и другое¹¹.

Важно отметить зависимость построения временной перспективы от мотивации индивида и уровня его притязаний.

Выделенные компоненты авторами типологического подхода: когнитивный, эмоциональный, социальный.

Эти компоненты значительно влияют на процесс образования и дальнейшего развития временной перспективы. Так как временная перспектива – динамическое образование, то она в течение жизни человека постоянно трансформируется. В процессе взросления у человека изменяются взгляды и

⁹Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М. 1991. – С. 39

¹⁰Абульханова-Славская К.А. Жизненные перспективы личности. // Психология личности и образ жизни. М. 1987. – С.137-145

¹¹Арестова О. Н. Мотивация и перспективное целеполагание в мыслительной деятельности // Вестник МГУ. Психология. 1999. № 3. – С. 64–75.

отношение к прошлому, настоящему и будущему. Регулярно идет ревизия личных планов, ценностей, идей, на основании которых происходит формирование нового отношения к жизни.

В заключение можно сказать, что структура временной перспективы изучалась многими авторами в различных ее аспектах и формах. На основе проведенного анализа существующих точек зрения можно вывести общую систему временной перспективы личности, которая имеет в себе три временных локуса: прошлое, настоящее и будущее. Они опосредуют друг на друга и влияют на развитие индивида в настоящем.

В существующее время нет единой концепции относительно того или иного устройства временной перспективы, так как авторы подходят к изучению данного феномена под разным углом и с разных точек зрения в психологических подходах.

Длительное время изучением временной перспективой занимался бельгийский психолог, автор теории мотивации в целостной структуре поведения человека и теории временной перспективы личности, Жозеф Нюттен. Он выделяет три аспекта временной перспективы. Первый аспект-это как раз и есть сама временная перспектива. Ее характеристиками выступают протяженность и насыщенность, степень структурированности объектов (наличия связей между ними) и также степень яркости и реалистичности. Второй аспект-это, так называемая временная установка. Под ней подразумевается позитивная настроенность к прошлому, настоящему или будущему. Третий – это временная ориентация. Она указывает на главенствующую направленность индивида на объекты прошлого, настоящего или будущего. «Переживание жизненных событий (прошлого, настоящего и будущего) осуществляется через систему личностных смыслов, на основе которых человек соотносит свои возможности и цели, распределяет события жизни по значимости на данный момент времени»¹².

Временную перспективу образуют объекты и события, существующие на когнитивном уровне поведенческой деятельности. Объекты умственного представления не имеют привязки к настоящему моменту, в котором непосредственно происходит акт репрезентации.

Будущее, в представлении Нюттена, это место мотивации. Перспектива будущего непосредственно связана с четко определенными объектами, в которых потребности опредмечены. Подобно пространственной перспективе объекты, ограниченные во времени, составляют временную перспективу.

¹²Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл. 2008.– С. 321.

Объекты, формирующие временную перспективу прошлого, воспроизводятся активной памятью, а содержание временной перспективы будущего создается воображаемыми мотивационными объектами. Этими объектами являются цели, проекты, которые еще предстоит создать или реализовать, либо которые индивид желает достичь или которых опасается. Протяженность будущего возникает в тот момент, когда потребность, которая должна быть удовлетворена, находит свою воображаемую цель. На данном уровне одновременно находятся объекты и прошлого и будущего. Благодаря такому положению дел, индивид способен создавать и управлять причинно-следственными структурами, которые являются составляющей целенаправленного поведения.

Будущее – это всегда «пространство ума», в котором личность когнитивно модифицирует потребности в желаемые цели или поведение. Данный конструкт служит основанием для разумного поведения и развития.

Единицей анализа выступает такая обобщающая характеристика, как временная интеграция. Она показывает отражение индивидом связей между событиями прошлого или будущего и действиями, происходящими в настоящем¹³. Нюттен разрабатывал метод мотивационной индукции для выявления временных связей значимых событий. Им была отмечена значительная роль и когнитивной и эмоциональной составляющих временной перспективы. Для этого он ввел понятия «Временная установка» и «временная ориентация». Позже исследования в этом направлении стали развивать В. Ленс, Т. Гисме, З. Залески¹⁴.

Временная установка указывает на вектор настроенности личности по отношению к временному виду - позитивной или негативной. Временная установка отражает эмоциональный компонент в структуре временной перспективы. Последователь Нюттена, В. Ленс отнес временную перспективу к категории личностных черт и определил ее как мотивационную установку, позволяющую оказывать влияние на достижение цели. В его когнитивно-мотивационной теории настойчивость в достижении цели увеличивается с понижением временного расстояния¹⁵.

Другой исследователь Т. Гисме сконцентрировал свое внимание на влиянии временной перспективы на успех или неудачу, исходя из

¹³Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл. 2008.– С. 321.

¹⁴Мандрикова Е.Ю. Современные подходы к изучению временной перспективы личности [Текст]/ Е.Ю. Мандрикова // Психологический журнал. 2008.Т. 29. №4. – С. 54-65.

¹⁵ Там же

мотивационных ориентиров. По его убеждению, на цель оказывает заметное влияние относительно небольшое расстояние до нее.

3. Залески внес уточнение и предположил, что дальние цели целесообразнее достигать при наличии промежуточных. Для этого индивиду необходима способность осуществлять планирование и структурирование своей деятельности.

Еще одним создателем современной теории временной перспективы является Филипп Зимбардо. Временная перспектива проходит ведущим лейтмотивом в научной деятельности данного автора. По его определению, «временная перспектива – это зачастую неосознанное отношение личности ко времени и это процесс, при помощи которого длительный поток существования объединяется во временные категории, что помогает упорядочить нашу жизнь, структурировать ее и придать ей смысл». «Временная перспектива отражает установки, убеждения и ценности, связанные со временем»¹⁶.

Филипп Зимбардо выделяет шесть временных перспектив. Две относятся к прошлому - временная перспектива негативного прошлого, в ней находит отражение восприятия человеком негативных событий прошлого, и временная перспектива позитивного прошлого, имеющая непосредственную связь с положительными событиями прошлого и умением получать знания из негативного опыта. В теории Филиппа Зимбардо настоящее также имеет две характеристики: гедонистическое настоящее и фаталистическое настоящее. Гедонистическое настоящее подразумевает предпочтение удовольствий текущего момента будущим выгодам, а фаталистическое настоящее указывает на неспособность индивида самому влиять на события личной жизни. Временная перспектива будущего показывает взаимосвязь умения человека планировать свою деятельность, при этом, если нужно, отказывать себе в желаниях настоящего момента, ради поставленной цели. Такая позиция способствует быстрому достижению поставленных задач, хотя и ограничивает личность в умении наслаждаться жизнью. Дополнительная временная перспектива у Филиппа Зимбардо связана с трансцендентным будущим¹⁷.

Данные временные перспективы существуют независимо друг от друга, и у отдельно взятого индивида имеются несколько из них. Доминантная временная перспектива оказывает сильное влияние на восприятие жизненных событий и способствует выбору специальных поведенческих стратегий. Необходимо отметить, что заикленность, например, на негативном прошлом приводит к

¹⁶ Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб.: Речь. 2010. –352 с.

¹⁷ Там же.

применению прошлого для оценивания настоящей ситуации. При использовании позитивного опыта прошлого, человек испытывает чувство безопасности, однако чрезмерная приверженность данной временной перспективе формирует установку на применение привычных моделей поведения и создает сложности образования новых способов поведения и восприятия нового в целом. Результаты проведенных им исследований указывают на то, что наиболее оптимальным является шкала с высоким уровнем позитивного прошлого, умеренно высокими значениями по профилям «будущее» и «гедонистическое настоящее», при низком показателе «негативное прошлое» и «фаталистическое настоящее». Личности с такими гармоничными показателями временной перспективы способны находиться в текущем моменте времени, у них развита склонность к результативному планированию, они показывают большую эффективность в работе, часто удовлетворены отношениями, как в семье, так и с окружающими. Зимбардо настаивает на том, что временная перспектива должна быть не только гармоничной и целостной¹⁸.

Филипп Зимбардо также предложил конкретизированные способы развития и техники коррекции временной перспективы, которые можно успешно применять в практической деятельности.

Существует еще одна концепция временной перспективы, в которой рассматривается экзистенциальная составляющая. Данная теория принадлежит О. Розенштоку – Хюсси. Исследователь выделяет пять временных сфер, которые отличаются друг от друга степенью функционирования жизнедеятельности: смерть, сон, воля, любовь, имя. Автор изучал то, что приносит каждая из этих областей во временной диапазон личности. Для каждого человека, по мнению О. Розенштока – Хюсси, жизненно – важно присутствовать во всех пяти областях¹⁹.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод что, временная перспектива – это средство, с помощью которого индивид проживает, осознает, организует время своей жизни. Временная перспектива имеет комплексное устройство. В горизонтальном измерении она имеет единство прошлого, настоящего и будущего, содержащее в себе различные длительности и масштабы. В вертикальном измерении временной перспективы – разную степень насыщенности времени жизни.

¹⁸Будников М.Ю. Хранитель времени: к 85-летию Филипа Зимбардо // Медицинская психология в России. 2018. Т. 10, № 2. – С. 1. doi: 10.24411/2219-8245-2018-12011

¹⁹Розеншток-Хюсси О. Временной спектр // Избранное: Язык рода человеческого. М.; СПб. Университетская книга. 2000. – 608 с.

1.3 Влияние возрастных и психологических особенностей студенческого возраста на формирование временной перспективы

Период обучения в вузе — это специфичный период жизни и развития индивида. Проблема студенчества, как особая социально-психологическая и возрастная категория была впервые обозначена в психологической школе Б.Г. Ананьева. Студенческий возраст в отечественной возрастной психологии относится к периоду юношества или ранней молодости, а в зарубежной психологии - ранней зрелости. В этот период, согласно отечественной возрастной периодизации, происходит достижение следующего этапа развития внутренних взглядов, самоидентификации и самоуважения. В период студенчества идет динамичное формирование личности, создание образа мира, поиск своего места в этом мире, проектирование своего будущего и порядок достижения поставленных целей.

Юношеский период начинается, традиционно, с 16-17 лет, когда усваивается первичная социализация, и заканчивается в 24-25 лет, с окончанием процесса социализации - приобретением профессиональных, семейных и культурных обязанностей.

Юношеский возраст, с которым совпадает студенческий, по своей сути является «мостиком» между детством и зрелостью. В данный временной отрезок происходит трансформация всех предыдущих связей с миром и самим собой. Собственно этот возраст имеет отличительной особенностью появление существенных новообразований, обуславливающих развитие ценных личностных структур (Л. И. Божович 1979; Л. С. Выготский, 1964; М. Р. Гинзбург, 1994; И.В. Дубровина, 1983; Б. С. Круглов, 1983; Е. П. Авдуевская, 1993 и др.)²⁰.

Б. Г. Ананьев поделил юношеский период на 2 фазы: ранняя юность, она граничит с детством, и характеризуется неопределенностью индивида в обществе; собственно юность как начальная пора зрелости. По мнению Б.Г. Ананьева, юность наиболее чувствительный период для формирования основных социогенных потенций человека²¹.

Студенческий возраст, как отдельную возрастную и социально-психологическую группу выделили в науке сравнительно недавно, в 1960-х годах, в процессе изучения психофизиологических функций взрослых людей, ленинградской психологической школой под началом Б. Г. Ананьева.

²⁰Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М, 1991. – 299 с.

²¹Ананьев Б.Г. К психофизиологии студенческого возраста/ Б.Г. Ананьев //Современные психологические проблемы высшей школы. - Л., 1974. - 280 с.

В возрастной периодизации студенчество приравнивается к стадиям развития взрослого человека, представляя собой «переходную фазу от созревания к зрелости» и соотносится с понятиями поздней юности - ранней взрослостью (18-25 лет).

В исследованиях Б. Г. Ананьева, онтогенетический этап развития в возрастных рамках до 24-27 лет, для которого специфичным является прогрессирующее развитие основного числа психических процессов, является важнейшим моментом эволюции психики. Студенчество – это особенный период жизни индивида. На данный момент уже проведено множество наблюдений и исследований (Л. А. Барановой, М.Д. Дворяшиной, 1976; Е.И.Степановой,1975; Л.Н.Фоменко,1974; Ю.Н. Кулюткина,1985; В. А. Якунина, 1994 и др.), проведен анализ и сделаны теоретические обобщения по данному вопросу.

Теория «неограниченного развития», предложенная в отечественной психологии (Б. Г. Ананьев, Л. И. Анцыферова, И.С.Кон, К. К. Платонов, А. В. Толстых и др.), отражена в большинстве работ, посвященных вопросу развития человека. Исходя из постулатов данной концепции, развитием называется эволюционно-инволюционное направленное вперед движение, в течение всей жизни человека, психическое развитие также продолжается всю жизнь и ее главными критериями выступают психические новообразования и особенности личности, характеризующие любой возрастной период, среди которых и студенческий возраст.

Данная хронологическая категория изучается как время динамичного интеллектуального развития, созданием учебно-профессиональной деятельности, освоением новой роли студента, процессом вхождения во «взрослую» жизнь. К психическим особенностям студенческого возраста, несомненно, относятся когнитивное развитие. Однако у исследователей нет общего мнения. Как в отечественной, так и в зарубежной психологической науке существуют разные взгляды на эту проблему.

В отечественной психологии более конструктивной является дифференциальная психологическая теория умственного развития Н.И. Чуприковой (1997). Автор теории предлагает в качестве базиса, представление о внутренних психологических структурах как основе интеллектуальных способностей, проходящих становление в соответствии с общим и универсальным правилом.

Г. Крайг указывает, что аналитическое и логическое мышление, как когнитивные способности, продолжают совершенствоваться в течение всей

жизни индивида. При этом открытым остается вопрос о том, какие именно, когнитивные способности изменяются и каким образом²².

Уильям Перри (William Perry) в 1970 году в эксперименте доказал, что существуют стадии когнитивного развития. В заключении было показано, как студенты переходят от базовой двойственности (истина-ложь) к толерантности к иным мнениям (концептуальный релятивизм) и, как следствие, к собственным идеям и убеждениям. Перри отмечает данную особенность как характерную для периода ранней взрослости²³.

В юношеском возрасте продолжает происходить психическое развитие. На это указывают многочисленные исследования, в которых отмечаются изменения структуры личности в процессе расширения и увеличения социальных связей, а также выявлена перестройка психических функций внутри интеллекта (Б. Г. Ананьев, М.Д. Дворяшкина, Л. С. Грановская, В.Т. Лисовский, И. А. Зимняя, И.С.Кон и др.).

Значительное количество познавательных функций индивида в период молодости показывают максимальное развитие. Для благоприятного обучения в ВУЗе уровень интеллектуального развития, в частности восприятия, памяти, мышления, внимания, определенной степенью построения логических операций, должен быть достаточно высоким. Разграничение учебных дисциплин, потребность в овладении научных понятий различных наук и их категориальным аппаратом, содействует развитию теоретического мышления. В этот период идет интенсивное развитие словесной функции, абстрактно-логического мышления. Студенты активно рассуждают, занимаются самоанализом, начинают интересоваться вопросами устройства мироздания.

В данном периоде претерпевают изменения и черты внутреннего мира и самосознания, трансформируются психические процессы и свойства личности, изменяется эмоционально-волевое устройство жизни. Главным новообразованием данного этапа выступает развитие самообразования, т. е. самопознания, основой чего является формирование собственного Я: представление о своей уникальности, самооценка, самоуважение, понимание своих личных качеств в структуре личности. Еще одним ценным новообразованием студенческого периода является постановка жизненных планов, а вместе с этим и появление установки на возможность сознательно влиять на свою жизнь и самому искать и находить ее смысл.

В.Т. Лисовский в своих исследованиях на обнаружение особенностей жизненных планов молодежи, получил следующие результаты: с 17-19 лет

²² Крайг Г. Психология развития/ Г.Крайг, Д. Бокум, -9-е изд. СПб.: Питер, 2005.-941 с.

²³ Кошельская Т.В.// Содержание понятия «временная перспектива личности»//Международный научный журнал «Инновационная наука» №1/2016. – С.256-257

индивид имеет направленность на получение образование, увлекательной работы, верных друзей, любимого человека; в период с 20-25 лет к вышеотмеченным направленностям добавляется ориентация на хорошие жилищные условия и материальную обеспеченность.

Таким образом, можно говорить о том, что студенческий возраст совпадает с периодом ранней молодости - ранней взрослости (16-25 лет). Это период является особенным в процессе развития личности. В данном возрастном периоде активно развиваются когнитивные функции, такие как концептуальный релятивизм, интенсивное развитие словесной функции, абстрактно-логического мышления и формирование навыка постановки жизненных планов.

1.4 Особенности проявления временной перспективы у студентов ВУЗов в исследованиях отечественной психологической науки

В отечественной психологии, первым исследователем жизненной линии, осознаваемых и бессознательных планов, стал Выготский Л.С. Часть идей Л. С. Выготского стали основополагающими для создания концепции возрастной психологии личности. В ее составе рассматривались также вопросы отношения субъекта ко времени и его влияние на формирование личности, в работах Л. И. Божович, Д. Б. Эльконина, Д. И. Фельдштейна и их соратников.

Следом за Л. С. Выготским, Л. И. Божович начинает считать человека основоположником собственной активности, берущей начало в мотивационно - потребностной сфере. Активность является основанием для развития личности в качестве субъекта: «...ребенок постепенно превращается из существа, подчиненного внешним влияниям, в субъекта, способного действовать самостоятельно на основе сознательно поставленных целей и принятых намерений». Постепенно приемы достижения целей накапливаются, изменяются, подстраиваясь под индивидуальные потребности, синтезируются и видоизменяются в процессе жизни индивида. Достигнув наивысшей точки развития самосознания, человек становится творцом нового социального опыта²⁴.

С позиции понимания временной перспективы, как умения человека видеть себя в будущем, наличия у него собственных жизненных целей, а также факта сложившегося личного нравственного мировоззрения, временная перспектива выступает инициатором поведенческих реакций и формирует

²⁴ Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Психологическое исследование. Издательство «Просвещение». Москва. 1968. – С. 29

иерархию мотивов. Моральное мировоззрение включает в себя нравственные установки и тем самым структурирует побуждения, и направляет поведение.

Временная перспектива формируется у субъекта в процессе социальной деятельности и представляет собой одномоментный обзор своего психологического прошлого, настоящего и будущего. Временная перспектива способствует самореализации личности, и тесно связана с самоопределением в юношеском возрасте. Ранний юношеский возраст включает в себя время обучения в ВУЗе.

На этом этапе времени большинство студентов отличается суженой временной перспективой, и высоким уровнем нереальности планов профессиональной деятельности, однако, показывая при этом, высокий уровень осознанности своей жизни²⁵.

Юноши и девушки еще не имеют гармоничной временной трансспективы, это препятствует в их рассуждениях быстрому переходу между прошлым, будущим или настоящим применительно к ситуации, оцениванию ресурсов, личностных и социальных оценок.

Студентов отличает, в большинстве, более позитивное отношение к прошлому. В отношении настоящего у них преобладает здоровая гедонистическая направленность, выраженная средним значением, что говорит об умении получать удовольствие здесь и сейчас.

Согласно высказыванию Филиппа Зимбардо, гармоничная временная перспектива помогает пластично оперировать образами будущего, прошлого и настоящего в зависимости от ситуации, личностных и социальных оценок²⁶.

1.5 Роль психологического будущего в структуре временной перспективы у современных студентов

Современный мир претерпевает изменения, которые происходят в режиме больших скоростей. Сложные условия социальной жизни заставляют человека искать точки опоры для успешной реализации и эффективной адаптации в радикально изменяющейся социальной среде. Для этого индивиду

²⁵ Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Психологическое исследование. Издательство «Просвещение». Москва. 1968. – С. 29

²⁶ Вечканова Е. М. К вопросу о специфике временной перспективы лиц, проживающих в экстремальных природно-климатических условиях // Личность в экстремальных условиях: сб. науч. тр. : в 2 ч. Ч. 1 / науч. ред. А. В. Серый, М. С. Яницкий; под общ. ред. А. А. Бучек, Ю. Ю. Неяскиной, М. А. Фризен. Петропавловск-Камчатский: КамГУ им. Витуса Беринга, 2012. Вып. 2. – С. 119–125.

Кузьмина О. В. Типологические особенности временной компетентности личности // Вестн. Удмурт. ун-та, 2012. Вып. 1. – С. 30–36.

необходимо иметь ясную жизненную позицию и умение конструировать будущее в соответствии с собственной «моделью потребного будущего»²⁷.

Временная перспектива, имеющая тенденцию к расширению, всегда направлена на будущее. Деятельность человека во многом определяется не только опытом прошлого, но и проспективной способностью личности, предвидеть последствия сделанного выбора. Проявление способностей индивида, в виде действий и поступков во многом определяются его субъектной матрицей, в которой отражены представления индивида о его будущем. Владеть временем в таком понимании, по мнению В. Э. Чудновского, «это, прежде всего умение создавать перспективу собственного будущего, планировать его, видеть себя в будущем, работать над реализацией этих представлений, стремиться к самосовершенствованию»²⁸.

Матрица будущей жизни у отдельного индивида отличается мерой конкретности и определенности. В данный конструкт входят мало оформленные представления субъекта о предполагаемом будущем, ориентированные на отвлеченный от реальных обстоятельств абсолюта. К такому образцу относятся мечты и фантазии индивида, с помощью которых он может пережить процесс самовыражения без ощутимых реальных усилий.

Образ будущего у отдельного субъекта может иметь и достаточно конкретный характер, также не требующий собственных усилий для их достижения. Такой образ содержит в себе сформулированные цели, но не имеет плана по их реализации. Матрица будущего может обладать также и высокой степенью конкретности, когда индивид четко представляет ожидаемые цели и имеет личный план для их достижения. При этом степень конкретности представлений о своем будущем в разных сферах жизни, у отдельного человека может быть разной и зависит чаще всего от имеющегося опыта и сложившейся иерархии ценностей.

Психологическое будущее по отношению к настоящему, для разных людей может носить как мотивирующий, так и демотивирующий характер. Позитивные ожидания от будущего воздействуют на поведение человека в настоящем, наполняя их смыслом и ценностью, тогда как негативные обесценивают, заставляют пассивно принимать происходящее.

Еще одним аспектом воздействия будущего на деятельность человека в настоящем, является его отношение к прошлому. Либо опыт прошлого воспринимается как положительный и воздействует на настоящее, вплетаясь в

²⁷Белановская, О.В. Будущее во временной перспективе у студентов / О.В. Белановская // Вестник МГЛУ. Серия 2. Педагогика, психология, методика преподавания иностранных языков. 2013. № 2 (24). – С. 32 – 41.

²⁸Чудновский В.Э. Воспитание способностей и формирование личности / В. Э. Чудновский. М.: Знание, 1986. – С. 23

канву жизненного пути, обеспечивая текучесть и непрерывность, либо отрицается, как негативный, что приводит к кардинальным изменениям, вплоть до полной его противоположности.

Ценность психологического будущего состоит в обеспечении смысловой и временной перспективы личности. Таким образом, в качестве структурных элементов психологического будущего, выделяют смысловое и временное будущее. К первому относится умение осуществлять личностные проекции в предполагаемое будущее, а второе, собственно планирование. Смысловое будущее несет в себе такие характеристики как: насыщенность, эмоциональную привлекательность, и, либо, активность, либо пассивность, а также определенность/неопределенность и устойчивость/неустойчивость. Как видим, психологическое будущее обеспечивает расширение временной перспективы личности. Планирование, как способ упорядочивания своего будущего, представляет собой последовательную постановку и достижение поставленных целей. Негативное отношение к прогнозированию и планированию, отсутствие мотивации в постановке целей и разработки детальных планов по их реализации, а также отсутствие стремления к творческому поиску необходимых инструментов для целедостижения, приводит к фаталистическому и пассивному существованию. Такой подход делает будущее непрогнозируемым и вызывает чувство тревоги и напряжения. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о важности для личности планирования психологического будущего.

Организованность будущего еще одна важная характеристика данного временного отрезка. В понятие организованность входит умение личности обеспечивать свои цели средствами их достижения. Отсутствие организованности приводит к аморфности существования.

Насыщенность временной перспективы планами, событиями, желаниями и мечтами делает жизнь индивида наполненной и содержательной. На отсутствие жизненных планов у личности влияет отсутствие позитивного представления о будущем, а также обязательства прошлого.

На современном этапе исследования временной перспективы существует достаточное количество данных, которые свидетельствуют о том, что её формирование является результатом социализации. Следовательно, на временную перспективу можно оказывать влияние с целью ее оптимизации. Для целенаправленной саморегуляции поведения на основе прогнозирования отдаленных событий будущего важным является развитие умения формулировать жизненные планы; корректировать их с учетом динамики реальных событий; принимать во внимание возрастные изменения личности на различных этапах жизненного пути.

В период раннего юношества, с которым совпадает период студенчества, происходит формирования представления временной перспективы как целостного образования, вбирающего в себя ближние, средние и дальние промежутки жизненного пути, при этом умение устанавливать дальние цели рассматривается как показатель психологической зрелости личности (Б. Заззо, А.С. Макаренко, Г.С.Шляхтин).

Многочисленные практические исследования временной перспективы в современной психологической науке указывают на особую сензитивность юношеского возраста, который совпадает часто со студенческим, к формированию данного конструкта. Вследствие того, что в данный период происходит становление и развитие временной перспективы, необходимость проведения профилактических и коррекционно-развивающих процедур со студентами с целью отработки у них навыков разумного планирования и снижения восприятия будущего как проблемы, представляется наиболее правильным решением.

Данный процесс позволяет развить у студентов способность к рефлексии жизни, и стремление смотреть на человеческую жизнь с позиции ее ценности и смысла. Способность видеть собственное прошлое, настоящее и будущее единым целым, позволит студентам задуматься о возможности соотносить близкие и дальние цели, свои возможности и желания.

Таким образом, коррекция развития временной перспективы личности у современных студентов, позволит наполнить смыслом личностное существование, расширит границы когнитивных представлений и будет способствовать психическому здоровью.

Выводы по главе 1

В теоретической части работы было рассмотрено:

во-первых, понятие «временная перспектива» в трудах зарубежных и отечественных ученых;

во-вторых, приведены результаты исследований зарубежных авторов по теме временной перспективы будущего, ориентации на будущее, сбалансированной временной перспективы, а также их взаимосвязи с мотивацией, академической успешностью, внутриличностными характеристиками.

Студенческий возраст совпадает с периодом ранней молодости - ранней зрелости (16-25 лет). Это период является особенным в процессе развития личности. В данном возрастном периоде активно развиваются когнитивные функции, такие как концептуальный релятивизм, интенсивное развитие словесной функции, абстрактно-логического мышления и формирование навыка постановки жизненных планов.

Временная перспектива является значимой характеристикой личности. Она напрямую взаимодействует с особенностями личности, оказывает влияние на протекающие жизненные процессы, имеет отношение к различным сферам жизни. Именно поэтому интерес к изучению данного психологического феномена имеет тенденцию возрастать.

Понятие временной перспективы ввел Курт Левин. Он считал, что временная перспектива является суммарным видением отдельного индивида на свое психологическое прошлое и будущее, существующее в настоящем.

Были рассмотрены различные взгляды на строение временной перспективы в различных теоретических подходах. Кратко отметим их.

а) Мотивационный подход. Основателем данного подхода является Ж. Нюттен. В структуре временной перспективы им были выделены события прошлого, настоящего и будущего, а также структура временных представлений. Будущее представляет собой потребностно-мотивационную сферу, которая может быть изучена во взаимосвязи будущего времени и ментально проработанной мотивации.

б) Филипп Зимбардо разрабатывал ситуационно-детерминированный подход²⁹. Зимбардо считал, что временную перспективу необходимо изучать во взаимосвязи ее мотивационной, эмоциональной, когнитивной и социальной частей. Им были выделены три локуса в системе временной перспективы,

²⁹Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. Спб.: Речь. 2010. – 352 с.

имеющих для субъекта отчетливое отношение: негативное прошлое, позитивное прошлое, фаталистическое настоящее, гедонистическое настоящее, будущее.

в) Событийный подход был предложен Е.И. Головахой и А.А. Кроником.

Исследователи углубленно изучали субъективное чувство возраста человека, имея в виду то, что оно может быть представлено у каждого индивида в различной степени.

г) Типологический подход был предложен К. А. Абульхановой, В. И. Ковалевым, В. Ф. Серенковой. Авторы данного подхода считают, что индивид самостоятельно выстраивает свое время, распределяет его на свое усмотрение.

В заключение можно сказать, что структура временной перспективы изучалась многими авторами в различных ее аспектах и формах. На основе проведенного анализа существующих точек зрения можно вывести общую систему временной перспективы личности, которая имеет в себе три временных локуса: прошлое, настоящее и будущее. Они опосредуют друг на друга и влияют на развитие индивида в настоящем.

В существующее время нет единой концепции относительно того или иного устройства временной перспективы, так как авторы подходят к изучению данного феномена под разным углом и с разных психологических подходов.

Временная перспектива формируется у субъекта в процессе социальной деятельности и представляет собой одномоментный обзор своего психологического прошлого, настоящего и будущего. Временная перспектива способствует самореализации личности, и тесно связана с самоопределением в период студенчества. Различные исследования обращают внимание на то, что временная перспектива студентов нуждается в коррекции, так как имеет множество недостатков. Так, А. М. Молокостова говорит о неопределённости представлений студентов о будущем³⁰.

На отсутствие у многих представителей студенческой молодёжи выстроенной стратегии жизни, непонимание ими своей цели в жизни указывает и О. В. Кузьмина³¹. Временная перспектива студентов отличается несогласованностью и малой протяженностью. В раннем юношеском возрасте более актуальным в структуре временной перспективы является восприятие настоящего и ближайшего будущего, связанного со временем обучения в ВУЗе. Настоящее, применительно к жизненному пути индивида, отображает собой некоторое состояние, определенный «момент устойчивости», период,

³⁰Молокостова А. М. Жизненные цели студентов в связи с профессиональным самоопределением // Материалы I Междунар. науч.-практ. конф. М.: Смысл, 2004. - С. 155–156.

³¹Кузьмина О. В. Типологические особенности временной компетентности личности // Вестн. Удмурт. ун-та. 2012. Вып. 1. – С. 30–36.

расположенный между прошлым и будущим³². На этапе времени, воспринимаемого студентами как настоящее, большинству из них свойственна ориентация на гедонистическую направленность составляющую.

Обобщая все вышеперечисленное, можно говорить о том, что временная перспектива студентов юношеского возраста характеризуется несогласованностью, выраженной направленностью на настоящее и ближайшее будущее, образованием образов средней перспективы, проявляющихся в постановке целей и планов, в их связи с будущей профессией.

³²Ананьев Б.Г. К психофизиологии студенческого возраста/ Б.Г. Ананьев //Современные психологические проблемы высшей школы. - Л., 1974. - 280 с.

2 Эмпирическое исследование психологических особенностей временной перспективы современных студентов ВУЗов

2.1 Организация, этапы и методы исследования психологических особенностей временной перспективы современных студентов ВУЗов

В результате проведенного теоретического анализа особенностей временной перспективы личности в период обучения в ВУЗе были сформулированы цель, гипотеза и задачи нашего исследования.

Цель данного исследования: выявить особенности временной перспективы у современных студентов.

Исходя из цели исследования целесообразно решение следующих задач:

- изучение теоретических подходов и типологии проблемы временной перспективы;
- подбор адекватных, заявленной теме исследования, методик;
- выявление психологических особенностей временной перспективы у студентов;
- анализ полученных результатов и формулирование выводов;
- рекомендации студентам по оптимизации временной перспективы.

Объект исследования: временная перспектива личности.

Предмет исследования: особенности временной перспективы современных студентов ВУЗов.

Гипотеза исследования: студенты 1-2 курсов в преобладающем большинстве имеют краткосрочную перспективу, связанную с гедонистическим настоящим и текущими учебными задачами, а студенты 3-4 курсов имеют пролонгированную временную перспективу, ориентированную на будущее и связанную с личной реализацией во взрослости.

В эмпирической части были использованы методики:

- тест оценки жизненной и временной перспективы личности, в адаптации Н.И.Никольской;
- опросник временной перспективы Ф. Зимбардо, в адаптации А. Сырцовой и коллег³³;
- шкала временных установок Ж. Нюттена.

Методы статистической обработки данных:

- тест Шапиро—Уилка;
- расчет непараметрического критерия Манна-Уитни;
- факторный анализ.

³³Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо // Психологический журнал. – 2008. – т. 29.№3. С. 101–109.

Эмпирическое исследование проводилось в несколько этапов:

1. На первом этапе проведен обзор литературы, систематизированы подходы к изучению представлений о временной перспективе, приведены результаты исследований российских и зарубежных авторов по теме временной перспективы будущего, ориентации на будущее, сбалансированной временной перспективы, а также выявлены их взаимосвязи с мотивацией, академической успешностью, внутриличностными характеристиками.

2. На втором этапе был определен состав выборки и необходимые для проверки гипотезы методики, описание которых будет приведено ниже.

3. На третьем этапе был осуществлен сбор данных. Сбор данных проходил с декабря 2018 по май 2019 года.

4. На четвертом этапе была проведена обработка собранных материалов, а также были выбраны статистические методы анализа выборки.

5. На пятом этапе был проведен анализ выборки и сделаны выводы, подтверждающие предложенную гипотезу.

6. Даны практические рекомендации.

Участниками исследования стали 90 человек, средний возраст студентов-20 лет. Из них 65–девушки и 25–юноши.

-студенты 1,2 курса-45 человек (18-19 лет)

- студенты 3-4 курса-45 человек (20-22 лет).

Достоверность и обоснованность полученных результатов и выводов обусловлены теоретической и практической обоснованностью исходных методологических позиций: применением комплекса методов, адекватных предмету, цели, задачам и логике исследования; репрезентативностью объема выборки; использованием методов математической статистики и статистической значимостью экспериментальных данных на основе компьютерной программы "SPSS 8 22.0"; содержательным анализом выявленных фактов, внедрением отдельных результатов исследования в практику.

Характеристики методик, использованных в исследовании (см. приложение 1-3).

2.2 Описание и анализ результатов исследования психологических особенностей временной перспективы студентов ВУЗов г. Уфы

Для проверки гипотезы о том, что современные студенты 1-2 курса ВУЗа в преобладающем большинстве имеют краткосрочную перспективу, связанную с гедонистическим настоящим и текущими учебными задачами, а студенты 3-4 курсов имеют пролонгированную временную перспективу, ориентированную на будущее и связанную с личной реализацией во взрослости мы провели исследование по указанному выше ряду методик.

Под временной перспективой подразумевается общее представление человека о своем предполагаемом будущем и событиях прошлого в настоящий момент времени. Исходя из этого, для исследования временной перспективы у студентов, был выбран тест Дж. Нюттена «Неоконченные предложения».

Обработка результатов данного теста проходила как контент-анализ завершения неоконченных предложений. Стандартизированная процедура анализа включала в себя соотнесение 30 вариантов ответов с 10 категориями активности. Наиболее значимые показатели были выявлены при получении средних данных встречаемости категорий, после распределения мотивационных объектов студентов по частоте встречаемости в ответах.

Результаты исследования представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

При обработке методики мы исходили из положений, которые были разработаны Дж. Нюттеном относительно двух кодов – временного анализа и содержания. Изначально нами была проведена операция временного кодирования, состоящая в том, чтобы каждой цели, о которой мечтает, думает испытуемый, даже если он не указывает точного времени его наступления, приписать свой временный знак, который можно более или менее точно установить, имея представление о социокультурной жизни субъекта.

Таблица 1
«Неоконченные предложения» (временный анализ) студентов 1-2 курсов
результаты методики Дж. Нюттена
n=45

Временная ориентация	Количество выборов временной ориентации
Настоящий момент - НМ	383
Ближайшее будущее -ББ	37
Обучение – О	146
Взрослость-В	88
Старость-С	1
Жизнь -Ж	529
Историческое будущее-ИБ	27
Открытое настоящее -ОН	136
Прошлое	3

Наибольшее количество ответов получили параметры «жизнь», «настоящий момент», «обучение». Это говорит о том, что студенты 1- 2 курсов ВУЗа в своем большинстве отметили объекты, относящиеся к «жизни, когда угодно», таким как: «я хочу путешествовать», «я буду очень жалеть, если не моя жизнь сложится не так как я хочу» и т.п. Высокие показатели параметров «настоящий момент» и «обучение» указывают на ориентированность современных студентов, на жизнь здесь и сейчас и учебную деятельность, а также на то, что доминирующая часть мотивационных объектов распределена в данной временной перспективе. При этом сроки достижения в сознании испытуемых, поэтапный план достижения поставленных целей практически отсутствуют.

Далее нами был изучен содержательный аспект, приписывающий мотивационным объектам и характеру активности исходя из 10 главных категорий, имеющих принципиальное значение для кодирования содержательной стороны целей деятельности. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2
«Неоконченные предложения» (содержательный аспект) студентов 1,2 курсов
Результаты, полученные с помощью методики Дж. Ньютона
n=45

Код анализа содержания	Мотивационная категория	Среднее М
S	Мотивационные объекты, относящиеся некоторым аспектам личности самого субъекта.	4,84
Sr	Активность, связанная с саморазвитием, самореализацией, развитием всей личности или каких-либо ее сторон.	2,16
R	Всякая активность, направленная на то, чтобы что-то сделать: в эту категорию входит вообще и профессиональная деятельность, и учеба.	1,96
C	Все, что касается контактов с другими людьми, общения.	1,96
E	Активность, связанная с познанием, получением информации.	0,47
T	Мотивация, связанная с трансцендирующими субъектами (религия, философия и др.).	0,31
P	Мотивация, связанная со стремлением к обладанию определенными материальными ценностями.	1,02
L	Активность, связанная с отдыхом, развлечениями	0,6
Tt	Все, что касается процедуры и ситуации тестирования.	0,47
U	Бессмысленные или неклассифицируемые ответы.	4,62

Как видно из таблицы 2 и рисунка 1, исходя из средних значений параметров студентов 1-2 курсов, наибольшую частоту встречаемости имеют

мотивационные объекты, которые связаны с самоактуализацией студентов (аутоцели) – 4,84 балла, с саморазвитием, самореализацией-2,16 балла, с учебно-профессиональной активностью (профессиональные цели) – 1,96 балла, социальными контактами – 1,96 балла.

На основании данных, можно говорить о том, что современных студентов первых курсов ВУЗа отличает повышенный интерес к собственным желаниям, сосредоточенность на себе, а также стремление заниматься саморазвитием, самореализацией, самосовершенствованием всей личности или каких-либо ее сторон.

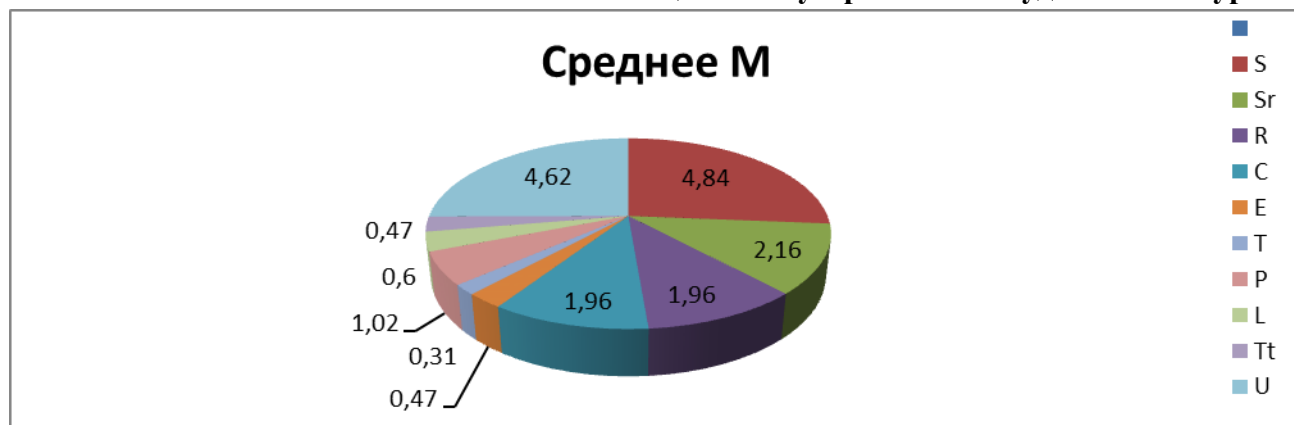
Важным аспектом в данный период для молодежи является учеба. Желание хорошо учиться, закрыть благополучно сессию, получить стипендию являются наиболее распространенными в этой группе испытуемых.

Период студенчества характеризуется установлением новых социальных контактов, расширением круга знакомств и как следствие повышенной активностью в общении. Об этом свидетельствуют данные исследования.

Данные таблицы 2 отображены в виде гистограммы на рисунке 1

Рисунок 1

Мотивационные устремления студентов 1-2 курсов



Где:

S – личность самого субъекта

SR – самореализация

R - созидательная активность

C - контакты с другими

E - познание

T– трансцендентные темы

P – обладание

L – отдых

Tt - относящие к процедуре тестирования

U - не классифицируемые ответы

Для студентов 3-4 курсов, были получены результаты, представленные в приложении 5 (таблица 3) и на рисунке 2.

Первоначально нами была проведена операция временного кодирования, представленная в таблице 3.

Таблица 3
«Неоконченные предложения» (временной аспект) студентов 3-4 курсов
Результаты, полученные с помощью методики Дж. Нюттена
n=45

Временная ориентация	Количество выборов временной ориентации
Настоящий момент - НМ	341
Ближайшее будущее -ББ	104
Обучение – О	100
Взрослость-В	155
Старость-С	8
Жизнь -Ж	67
Историческое будущее-ИБ	16
Открытое настоящее -ОН	545
Прошлое	14

Наибольшее количество ответов получили параметры «открытое настоящее», «настоящий момент» и «взрослость». Поэтому здесь можно говорить о том, что у студентов 3-4 курса временная перспектива носит пролонгированный характер.

Студенты 3-4 курсов говорят о желании обладать различными качествами, свойствами и умениями (например: «быть успешными, умными, выучить английский язык» и другие), что отражается во временной ориентации «открытое настоящее».

У молодежи в период обучения на 3-4 курсах основные мотивационные объекты находятся в настоящем моменте. Часть мотивационных объектов располагаются в следующем временном отрезке, - взрослости. Поэтому можно с уверенностью говорить о тенденции у современных студентов 3-4 курсов временной перспективы к расширению.

Далее нами был проанализирован содержательный аспект, результаты которого представлены в таблице 4.

Таблица 4
«Неоконченные предложения»
(содержательный аспект) студентов 3-4 курса
Результаты, полученные с помощью методики Дж. Нюттена
n=45

Код анализа содержания	Мотивационная категория	Среднее М
S	Мотивационные объекты, относящиеся некоторым аспектам личности самого субъекта.	9,87
Sr	Активность, связанная с саморазвитием, самореализацией, развитием всей личности или каких-либо ее сторон.	3,07
R	Всякая активность, направленная на то, чтобы что-то сделать: в эту категорию входит вообще и профессиональная деятельность, и учеба.	4,20
C	Все, что касается контактов с другими людьми, общения.	5,64
E	Активность, связанная с познанием, получением информации.	1,76
T	Мотивация, связанная с трансцендирующими субъектами (религия, философия и др.).	0,38
P	Мотивация, связанная со стремлением к обладанию определенными материальными ценностями.	1,18
L	Активность, связанная с отдыхом, развлечениями	1,02
Tt	Все, что касается процедуры и ситуации тестирования.	0,27
U	Бессмысленные или неклассифицируемые ответы.	2,62

Как видно из таблицы 4 и рисунка 2, исходя из средних значений параметров студентов 3-4 курсов, наибольшую частоту встречаемости имеют мотивационные объекты, которые связаны с эгоцелями (аспекты личности самого субъекта) – 9,87 балла; аффилиативными целями (социальные контакты) – 5,64 балла; профессиональными целями (учебно-профессиональная активность)-4,20 балла; аутоцелями (самореализация и саморазвитие) -3,07 балла.

Для студентов 3-4 курсов характерным является нацеленность на личные цели, активное социальное взаимодействие, повышенный интерес к учебной деятельности и саморазвитие. Это связано с тем, что у студентов старших (3-4) курсов присутствует большое желание благоприятно закончить обучение, сдать экзамены и зачеты, подготовиться к защите ВКР. Они имеют устойчивое стремление к развитию личных качеств своей личности с тем, чтобы в дальнейшем чувствовать себя уверенно.

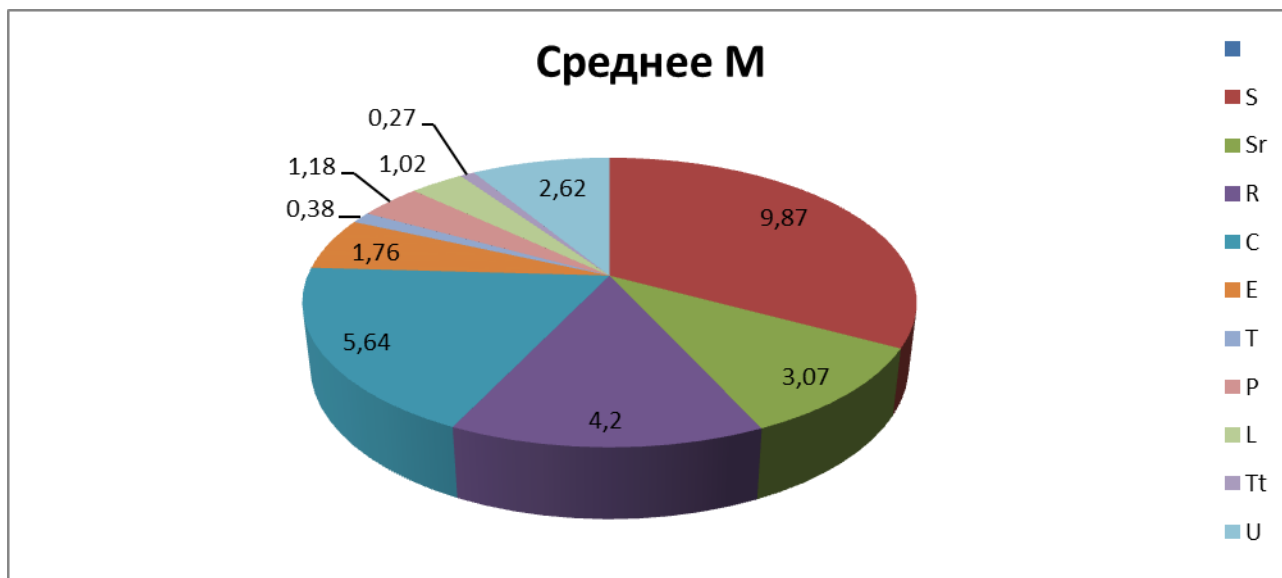
Эти параметры указывают на особую насыщенность и глубину временной перспективы в настоящем, ближайшем будущем и периодом взрослости, имеющим достаточно продолжительный временной отрезок.

Настоящее и ближайшее будущее имеют достаточно четко сформулированные цели и предполагаемый алгоритм их достижения, тогда как

период взрослости характеризуется желательностью и носит достаточно неопределенный характер. Это проявляется в высказываниях типа: «я хотела бы иметь крепкую семью; я хочу, чтобы муж обеспечивал меня и детей; я надеюсь, что буду высококлассным специалистом» и другие.

Данные таблицы 4 отображены в виде круговой диаграммы на рисунке 2.

Рис.2
Содержательный аспект студентов 3- 4 курсов



Где:

S – личность самого субъекта

SR – самореализация

R - созидательная активность

C - контакты с другими

E - познание

T– трансцендентные темы

P – обладание

L – отдых

Tt - относящие к процедуре тестирования

U - не классифицируемые ответы

Результаты опросника временной перспективы Ф. Зимбардо, в адаптации А. Сырцовой и коллег показаны в таблицах 5 и 6.

Таблица 5
Временная перспектива студентов 1-2 курсов.

возраст	негативное прошлое	позитивное прошлое	фаталистическое настоящее	гедонистическое настоящее	будущее
18-19 лет	3	3,9	2,7	3,6	3,8

У студентов 1-2 курсов ВУЗа отличительной особенностью является повышенное значение по шкале «позитивное прошлое»(3,9).

Остальные показатели находятся на границе среднего и максимального, но, в целом, находятся в пределах среднего значение по шкалам «негативное прошлое» (3), «фаталистическое настоящее»(2,7), «будущее»(3,8) и «гедонистическое настоящее» имеет среднее значение-3,6.

Повышенное значение у студентов 1-2 курсов ВУЗа по шкале «позитивное прошлое» говорит о преимущественно теплом, сентиментальном отношении к прошлым событиям. Большой частью прошлое представляется в радужном свете и имеет ностальгический оттенок, и отличается позитивной реконструкцией прошлого опыта.

Для студентов 1-2 курсов характерна высокая эмоциональность прошлого, фаталистического настоящего и будущего.

В целом их временная перспектива отличается сбалансированностью с ностальгическим уклоном в приятные воспоминания детства.

Таблица 6
Временная перспектива студентов 3-4 курсов.

возраст	негативное прошлое	позитивное прошлое	фаталистическое настоящее	гедонистическое настоящее	будущее
20-23 лет	2,7	3,7	2,7	3,4	3,5

У студентов 3-4 курсов ВУЗа временная перспектива сбалансирована и отличается гармоничностью. Ностальгия по детству уходит, появляется критически осмысленное отношение ко всей временной перспективе в целом. Излишняя эмоциональность уступает место рациональному отношению к жизни в целом.

Об этом свидетельствуют показатели, максимально приближенные к средним.

2.2.1 Анализ по U-критерию Манна-Уитни особенностей временной перспективы в студенческом возрасте на основе двух групп студентов 1-2 курсов и студентов 3-4 курсов ВУЗов г. Уфы

Сравнительный анализ двух групп студентов, условно разделенные на младший (1-2 курс) и старший (3-4 курс).

Для проверки выборки на нормальность распределения для последующего выбора подходящего метода статистического анализа двух групп студентов нами было проведено распределение выборки по критерию Шапиро-Уилка. В результате проведенного анализа нами было выявлено, что в обеих группах студентов распределение выборки отличается от нормального. Результаты представлены в приложении 4.

Вследствие того, что выборка отличается от нормальной, нами были выбраны следующие методы статистического анализа:

- U-критерий Манна-Уитни;
- факторный анализ (по методу главных компонент).

Критерий Манна-Уитни является непараметрическим аналогом критерия Стьюдента для несвязных (непарных) выборок, поэтому условия применения следующие:

- количественный или порядковый признак;
- не требуется проверка на нормальность, либо проверка на нормальность показывает отличную от нормального;
- независимость сравниваемых выборок;
- две группы.

При выявлении различий в группах студентов с помощью U-критерия Манна-Уитни, нами были отмечены следующие особенности. Данные представлены в приложении 5.

У студентов 1-2 курсов наибольшее количество мотивационных объектов по методике «неоконченные предложения Нюттена», расположено во временном аспекте «жизнь», $z=6,2$ при $p \leq 0,00$. В содержательном аспекте по методике «неоконченные предложения Нюттена», они имеют более высокий уровень стремления к саморазвитию по шкале St (активность, связанная с саморазвитием, самореализацией, развитием всей личности или каких-либо ее сторон), значение $z=2,05$ при $p \leq 0,04$.

По шкалам теста «ЖВПЛ», в адаптации Н.И.Никольской, их отличает склонность к риску, $z=2,7$ при $p \leq 0,007$, а также стрессоустойчивость, значение $z=3,2$ при $p \leq 0,001$ и стремление к высокому качеству конечного продукта, значение $z=2,6$ при $p \leq 0,008$.

Можно предположить, что студентам начальных курсов ВУЗа больше присуще выбирать жизнь вообще, т.е. те цели, которые нельзя точно локализовать. К ним относятся такие цели как: «я мечтаю путешествовать, надеюсь стать лучше» и другие. Согласно наполненности содержательного аспекта мотивационными объектами категории активности, связанной с саморазвитием, самореализацией, так называемыми аутоцелями, их отличает стремление к обладанию внутренними качествами, отвечающим требованиям определенной субкультуры, а также к самосовершенствованию. Они склонны к риску намного больше студентов старших курсов, что является отличительной особенностью возраста ранней юности. Им присуще стремление высвободиться из-под родительского контроля и стремление попробовать «запретное». Жажда познания нового, малый жизненный опыт, отсутствие внутренних преград и устремление в будущее позволяют им чаще рисковать.

Студентов 1-2 курсов отличает стрессоустойчивость и стремление к высокому качеству конечного продукта. В данном случае уместным будет предположить, что дисциплина и порядок, привитые в школе, еще сохраняют свое воздействие. Данный показатель имеет низкое значение у студентов 3-4 курсов.

Основная масса мотивационных объектов у студентов 3-4 курсов находится во временных зонах по тесту «неоконченные предложения Нюттена»: «открытое настоящее», $z=6,3$ при $p \leq 0,000$; «взрослость», $z=2,8$ при $p \leq 0,004$; «ближайшее будущее», значения $z=2,45$ при $p \leq 0,01$.

Содержательный аспект методики «неоконченные предложения Нюттена» у студентов 3-4 курсов указывает на стремление к контактам с другими людьми, общению. У них преобладают аффилятивные цели, $z=2,5$ при $p \leq 0,01$. Они показывают повышенную активность, связанную с познанием, получением информации. Это когнитивные цели, показатели $z=3,6$ при $p \leq 0,0003$.

Данные показатели исследования временной перспективы современных студентов старших курсов говорят о том, что им, в большей мере, ближе цели, которые связаны с общим состоянием, которые Нюттен называет «открытым настоящим» (быть счастливым, любимой, очень хочу счастья), и которые трудно локализовать.

Им также свойственно задумываться о следующем жизненном периоде, который Нюттен обозначил как «взрослость». Здесь они говорят о желании

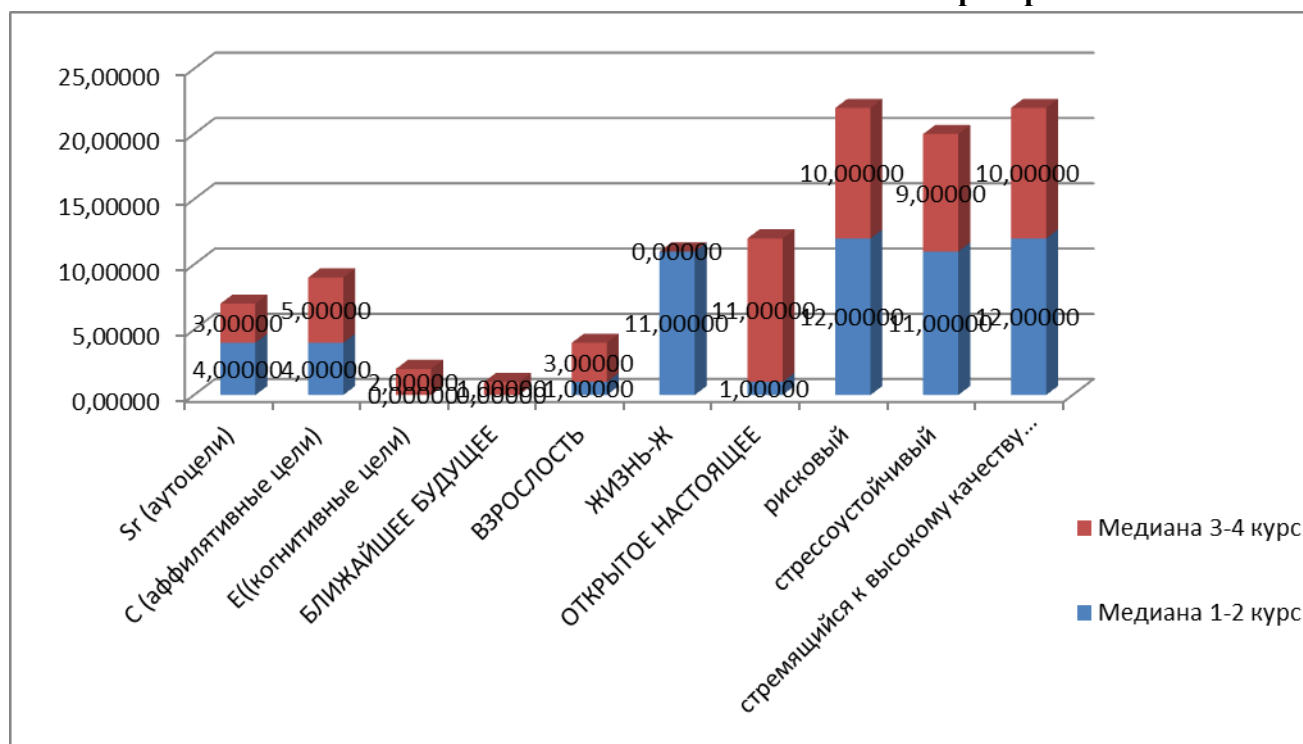
иметь крепкую семью, детей, стремлении найти интересную и высокооплачиваемую работу, а также сообщают о жажде перемен, которые выражаются в стремлении переехать на постоянное место жительства за границу.

«Ближайшее будущее» также является очень насыщенным мотивационными объектами и в нем можно выделить такие цели и желания как: «закончить успешно обучение, получить диплом, сдать сессию» и другие, в основной массе связанные с обучением.

Общение, как содержательный аспект теста «неоконченные предложения Нюттена», указывает на соответствующую возрасту динамику: устанавливать контакты в социуме и увеличивать их количество. Высокая активность, связанная со стремлением к познанию и получению информации напрямую связана с учебной деятельностью, научными проектами, участием в диспутах и коллоквиумах на практических занятиях, и вместе с тем, расширением познавательной деятельности.

Данные анализа по U-критерию Манна Уитни отражены на рисунке 3.

Рис.3
Результаты анализа двух групп студентов ВУЗов по U-критерию Манна Уитни



Таким образом, в результате исследования различий двух групп современных студентов с помощью U-критерия Манна-Уитни, выявлено: студенты начальных курсов ВУЗа во временном аспекте отличает определенная узость и стремление выбирать жизнь вообще, т.е. такие цели, которые нельзя

точно локализовать. Выявлены общие тенденции в представлениях о будущем, которые проявляются в том, что образ будущего у студентов является нечетким, размытым, неопределенным, недостаточно осознанным. Студенты, описывая свое будущее, говорят о том, что, скорее всего, в период взрослости, у них будет работа, семья. Образ будущего характеризуется целостностью и не является дифференцированным, например, респонденты не указывают, в какой сфере хотели бы работать, чем именно заниматься. Например, они пишут: «После университета, я буду работать; я хотел бы уехать жить за границу; иметь семью. Описывая цели, связанные с профессиональной деятельностью, студенты в основном ориентированы на внешнюю мотивацию – высокооплачиваемую работу, однако сферу своей деятельности не указывают. Например: «В будущем мне хотелось бы иметь работу, которая бы мне нравилась, я надеюсь, что она будет приносить хороший доход». Анализируя данные, следует отметить, что для большинства студентов характерна ориентация на актуальное состояние. Их цели связаны с реализацией личных потребностей, актуальных и ситуативных мотивов, например, пойти покушать, купить собаку или сдать хорошо сессию, экзамен. Видение серьезных и обобщенных целей практически отсутствует. Их цели слабо дифференцированы и доминирующими являются цели аттракции («быть любимой, успешной»), что указывает на начальный период формирования трансперспективы личности. Студентам присуща детская мечтательность, желания вообще, отсутствие четко поставленных целей. Для них главенствующими являются цели, связанные с общим состоянием, дифференциация целей отсутствует. Такое отношение следует рассматривать как инфантилизм. И даже то, что у студентов отмечается высокий уровень стремления к развитию собственной личности, это еще не может быть показателем развитого целеполагания. Поскольку апелляция к собственной личности, к целям связанных с развитием собственных способностей, личностных качеств является специфичной для студенческого возраста и в этом смысле в большей степени свидетельствует о «нормальности» развития личности в этом возрасте, чем о целеполагании в раннем юношеском возрасте.

Отсутствие серьезных целей и видения перспектив, возможностей их осуществления можно объяснить, с одной стороны, возрастными особенностями студентов 1-2 курсов, с другой, – ориентацией на процесс, а не на результат.

Тогда как у студентов старших курсов временная перспектива имеет тенденцию к расширению и большей насыщенности мотивационными объектами в период «открытого настоящего», «взрослости» и «ближайшего настоящего». Их отличает преобладающее целеполагание, наличие глубокой

временной перспективы с выраженной дифференциацией, в которой доминирующими являются профессиональные, альтруистические и аутоцели. Это свидетельствует о развитой трансперспективе личности.

Респонденты достаточно подробно и детально описывают пути достижения данных целей. Полученный факт позволяет утверждать, что постановка цели предполагает осознание путей ее достижения.

В ходе исследования в двух группах были выявлены также специфические различия в представлениях о будущем в зависимости от пола. Девушки в большей мере ориентированы на создание семьи, в то время как юноши акцентируют внимание на карьере, пишут о том, что хотели бы найти хорошую работу после окончания университета либо, например, получить второе высшее образование, продолжить учебу в магистратуре.

Существенные различия проявились также и в отношении к семейным ценностям. Описывая цели, связанные с семьей, девушки пишут о том, что «они будут иметь детей, мужа». Юноши практически не высказывают желания иметь семью. В тех ответах, в которых респонденты указывали на желание иметь семью, они уточняли, что «мечтаю о крепкой и дружной семье». Данный факт можно интерпретировать как уверенность юношей в отношении своего будущего, а в связи с этим – желание заводить детей. Описывая цели, юноши в большей мере уделяют внимание своим интересам, увлечениям. Так, юноши пишут, что «буду работать», «хочу выучить еще один иностранный язык». Девушки, в отличие от юношей, чаще ссылаются на социальные контакты, межличностное общение, например, «я надеюсь, что жизнь у меня будет интересной и насыщенной, будет много друзей», «я буду много времени проводить с семьей и друзьями».

В целом, по результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1. Образ будущего, по представлениям студентов 1-2 курсов, является размытым, нечетким, недостаточно структурированным, в отличие от группы студентов 3-4 курсов, которым характерна общая тенденция к целостности и дифференцированности. В образе будущего у студентов 3-4 курсов целостность проявляется в том, что свое будущее студенты связывают с семьей и работой.

2. Выявленные в ходе исследования специфические различия в представлениях студентов в зависимости от пола, свидетельствуют о том, что для девушек характерна ориентация на семью, социальные контакты, желание иметь детей. Юношей в большей мере отличает ориентация на карьеру, высокооплачиваемую работу, стремление продолжить образование.

3. Временная перспектива студентов 1-2 курсов в преобладающем большинстве имеют краткосрочную перспективу, связанную с

гедонистическим настоящим и текущими учебными задачами, а студенты 3-4 курсов имеют пролонгированную временную перспективу, ориентированную на будущее и связанную с личной реализацией во взрослости.

2.2.2 Факторная структура соотношения особенностей временной перспективы в студенческом возрасте на основе двух групп студентов 1-2 курсов и студентов 3-4 курсов.

Для выявления различий в структуре и содержании временной перспективы у современных студентов ВУЗа, нами были выделены 2 группы: студенты младших курсов (1-2), и старших курсов(3-4), и проведен факторный анализ. Данные представлены в приложении 6.

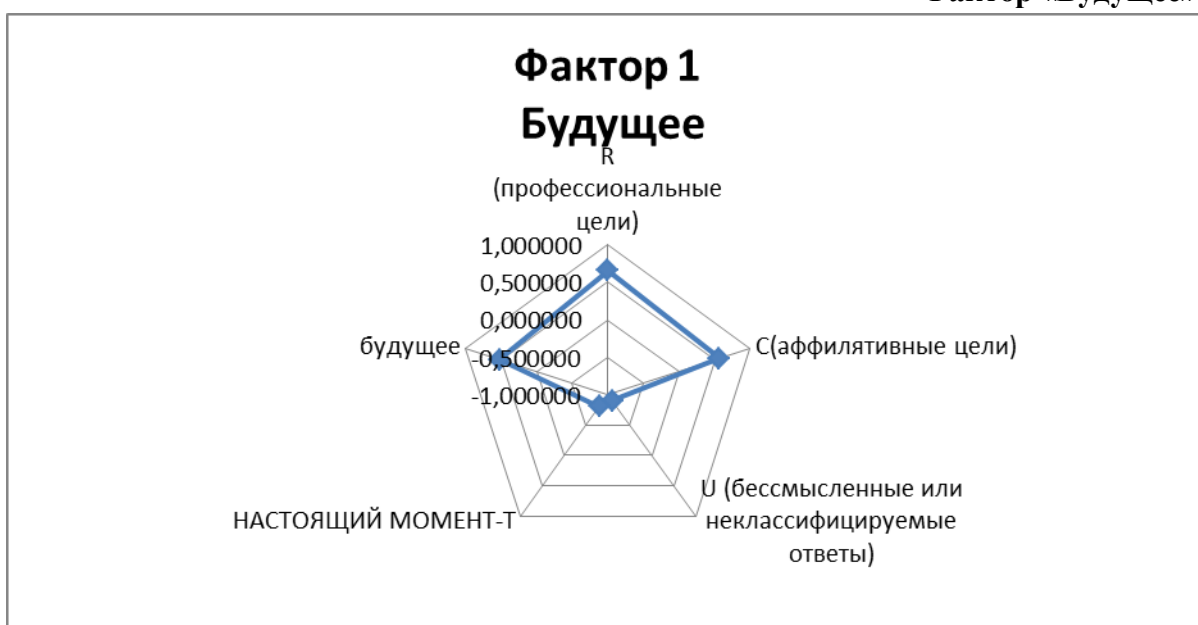
Факторный анализ, проведенный в группе студентов 1-2 курсов выявил наиболее значимые. Подробнее анализ каждой группы факторов приводится ниже.

Фактор 1 «Будущее»

В группе факторов 1 «будущее» у студентов младших курсов выявлена устойчивая прямая взаимосвязь между следующими факторами: «будущее» ($r=0,52$), «R-учебная и профессиональная деятельность» ($r=0,66$), «С-контакты с другими людьми, общение» ($r=0,57$), а также значимая отрицательная взаимосвязь с факторами « U-бессмысленные объекты» ($r=-0,90$) и «настоящий момент» ($r=0,81$) теста НПН.

Данные представлены на рисунке 4.

Рис.4
Фактор «Будущее»



Следует отметить то, что на развитие перспективы в будущем положительно влияет учебная и профессиональная деятельность в настоящем, а также активное взаимодействие с людьми и общение. То есть чем более вовлечены современные студенты в учебный процесс, тем больше шансов на то, что в будущем они будут стремиться работать по выбранной профессии. Создание связей и расширение контактной базы позволит лучше интегрироваться в профессиональную жизнь. Активное взаимодействие со сверстниками позволит установить межличностные контакты, которые в дальнейшем позволят успешно развивать уже выстроенные коммуникационные взаимосвязи, так и находить новых друзей, коллег, будет способствовать созданию семьи.

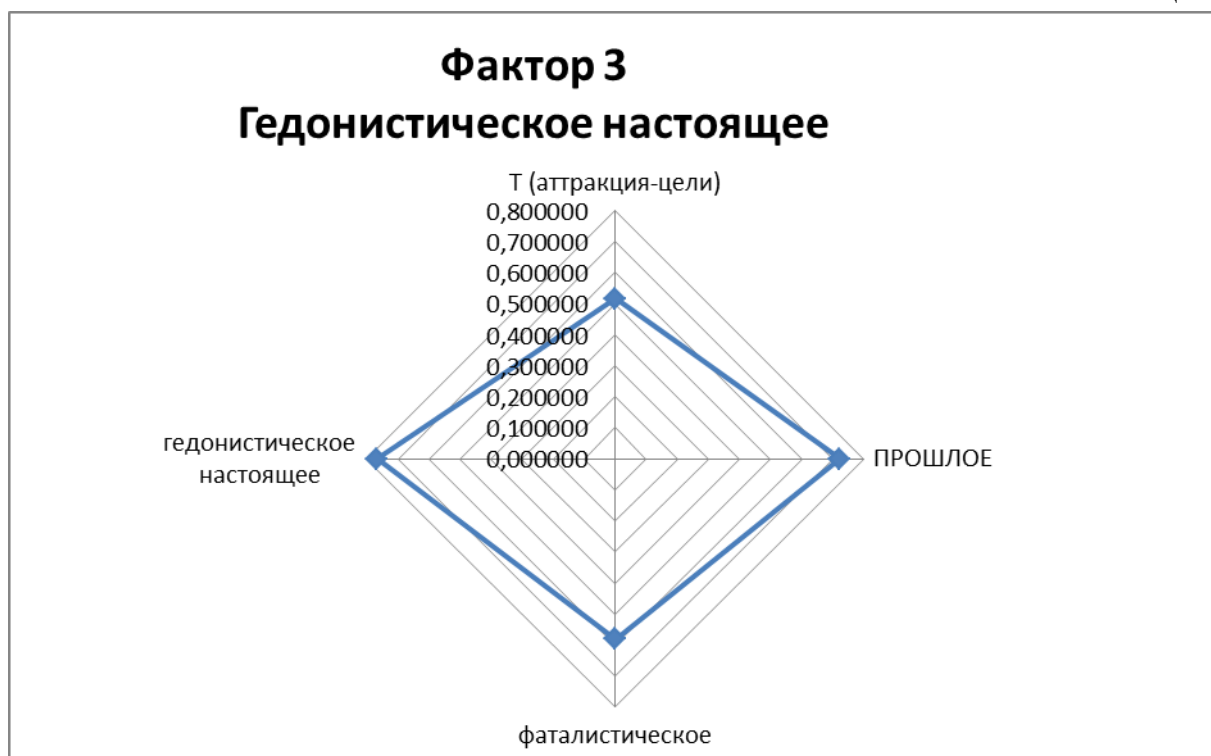
Отрицательная связь с настоящим моментом и группой мотивационных объектов, отнесенных к «бессмысленным» говорит нам о том, что чем меньше внимание субъектов сосредоточено на текущем моменте, тем больше его устремленность в будущее.

Фактор 3 «Гедонистическое настоящее»

В группе факторов 3 «Гедонистическое настоящее» выявлена значимая прямая взаимосвязь между следующими факторами: «гедонистическое настоящее» ($r=0,77$), «прошлое» ($r=0,72$), «фаталистическое настоящее» ($r=0,58$) и «Т- трансцендирующие объекты (религия, наука, философия)» ($r=0,51$).

Данные представлены на рисунке 5.

Рис.5
Фактор «Гедонистическое настоящее»



Студенты начальных курсов, по нашим предположениям, ориентированы на получение удовольствия в жизни здесь и сейчас. Взаимосвязь с прошлым проявляется в том, что, скорее всего в том временном отрезке у них было много ограничений, которые сегодня потеряли над ними власть. «Воздух свободы», самостоятельность придают настоящему моменту небывалую ценность. Им хочется сполна ощутить все «прелести» самостоятельной жизни. Связь с фаталистическим настоящим можно объяснить тем, что студенты на данном этапе жизни мало задумываются о будущем, они не способны критически предвидеть и взвешивать будущие последствия. Фокус внимания у них-здесь и сейчас. Будущее для них туманно и расплывчато, так как на данном временном отрезке у них совершенно отсутствует представление о том, что их ждет. Студенчество для них пора свободы, наслаждения. Это в большинстве своем сформировано общими представлениями о студентах, выражаемые в песнях, поговорках и присказках, таких как: «от сессии до сессии живут студенты весело», «студенчество – свободное, счастливое время между двумя отсидками: в школе и не работе» и другие. Связь с «Т- трансцендирующие объекты (религия, наука, философия)» проявляется в том, что настоящее теснейшим образом связано с учебной и научной деятельностью.

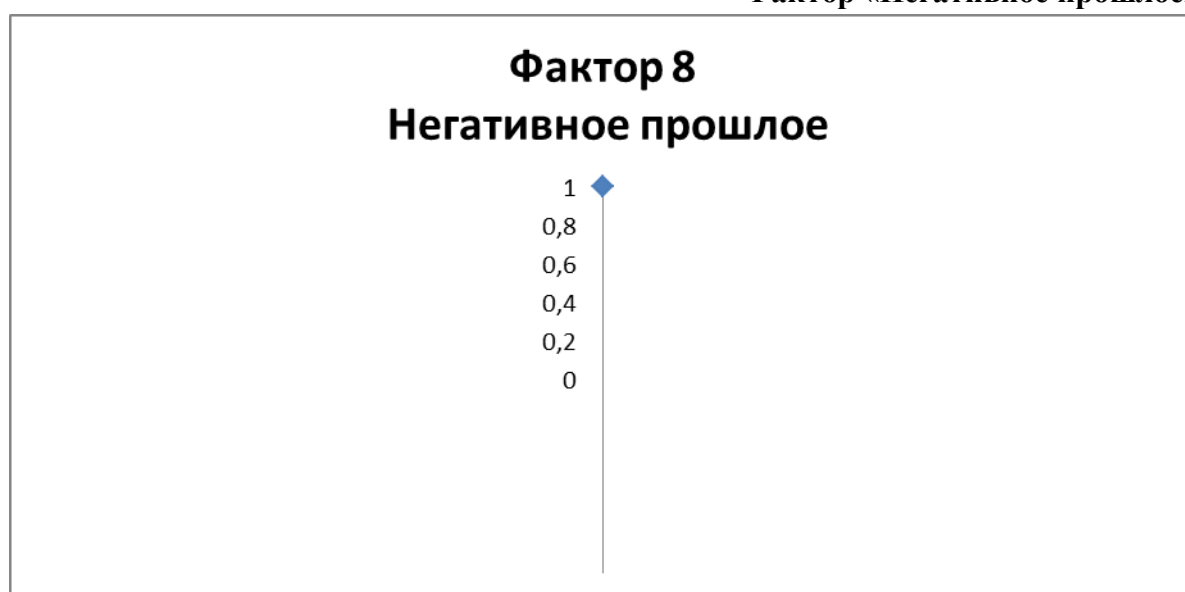
Фактор 8 «Негативное прошлое»

В данной группе выделены прямая и отрицательная взаимосвязи. Прямая устойчивая связь наблюдается между факторами «негативное прошлое» ($r=0,67$) и «творческий» ($r=0,62$) и значимая отрицательная «ближайшее будущее» ($r=-0,68$).

Данные представлены на рисунке 6.

Рис.6

Фактор «Негативное прошлое»



Говоря о связи между факторами «негативное прошлое» и «творческий», можно предположить, что отрицательные события прошлого оказывают влияние на развитие творческого подхода к решению проблем настоящего, так как именно благодаря такому опыту человек имеет возможность предусматривать различные варианты развития событий. Что, безусловно, позволяет минимизировать риски и находить неординарные способы решения вопросов.

Отрицательная связь негативного прошлого и ближайшего будущего указывает на неспособность прогнозировать события, просчитывать имеющиеся варианты в настоящем и в целом планировать будущее с учетом имеющегося опыта прошлого. Такие студенты отличаются изворотливостью, умением приспосабливаться к обстоятельствам настоящего и при этом беспомощностью в предвидении даже ближайшего будущего.

Факторный анализ, проведенный в группе студентов 3-4 курсов выявил наиболее значимые. Подробнее анализ каждой группы приводится ниже.

Фактор 1 «Конкурентоспособность»

У студентов старших курсов в группе факторов 1 «Конкурентоспособность» выделена прямая значимая связь между факторами «творческий» ($r=0,81$), «независимый» ($r=0,78$), «имеет четкие цели» ($r=0,75$), «стремящийся к высокому качеству конечного продукта» ($r=0,74$), «лидер» ($r=0,69$), «трудолюбивый» ($r=0,67$), по шкалам теста «ЖВПЛ», в адаптации Н.И. Никольской.

Данные отражены на рисунке 7.

Рис.7
Фактор «Конкурентоспособность»



Согласно данной методике сумма баллов по данным шкалам указывает на уровень конкурентоспособности. Совокупная взаимосвязь данных факторов

позволяет нам предположить, что у данной группы студентов высокий уровень конкурентоспособности.

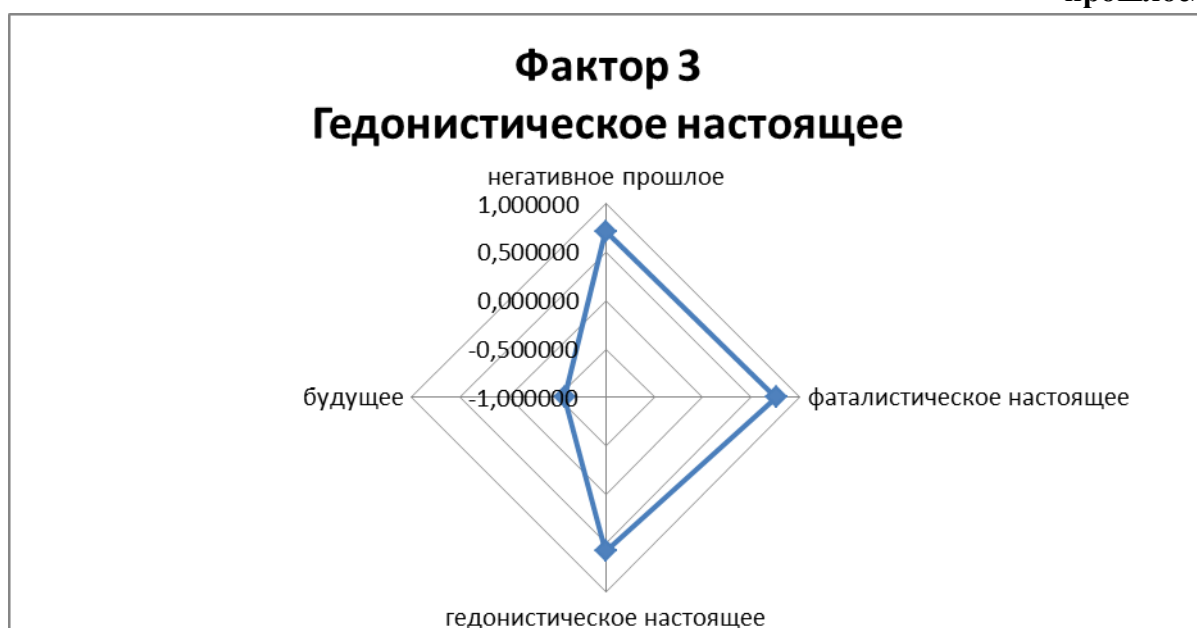
Студенты старших курсов ВУЗа отличает творческий подход к решению проблем, умение принимать решения и быть независимым в своих суждениях, они умеют ставить цели, прогнозировать будущее и структурировать свои действия по их достижению. Они умеют целенаправленно и последовательно идти по намеченному пути к ожидаемому результату. Стремление к высокому качеству конечного продукта указывает на то, что им присуще ответственно подходить к поставленной задаче. Трудолюбие позволяет достигать поставленных целей и быть готовыми к рутинной работе. Лидерские качества позволяют говорить нам о том, что студенты умеют не только организовывать себя, но и вовлекать в свои проекты окружающих.

Фактор 3 «Негативное прошлое»

У студентов старших курсов выявлена значимая прямая связь между факторами «фаталистическое настоящее» ($r=0,76$), «негативное прошлое» ($r=0,71$), «гедонистическое настоящее» ($r=0,58$), а также значимая обратная связь с фактором «будущее» ($r=-0,58$), по шкалам опросника временной перспективы Зимбардо (ZTPI), адаптированный А. Сырцовой и О.В. Митиной.

Данные представлены на рисунке 8.

Рис.8
Фактор «Негативное прошлое»



Можно предположить, что в данной группе студентов фаталистическое, безнадежное отношение к событиям настоящего имеет связь с негативным опытом прошлого, к предполагаемому «синдрому выученной беспомощности».

Такие студенты не стремятся изменить существующее положение дел, а просто принимают происходящие с ними события как данность.

Связь фаталистического настоящего с гедонистическим настоящим указывает на то, что такие студенты имеют рискованное, «бесшабашное» отношение ко времени и жизни. Они ориентированы на удовольствие в настоящем и неспособность принести что-то в жертву в настоящем, чтобы получить вознаграждение в будущем. Отрицательная корреляция с будущим указывает на низкую способность предвидеть и взвешивать будущие последствия, непоследовательностью, слабым контролем эго, импульсивностью, стремлением к поиску ощущений. Студенты этой группы более склонны к употреблению психоактивных веществ, имеют неясные цели на будущее. При этом они энергичны, участвуют в большом количестве разных дел, часто занимаются спортом.

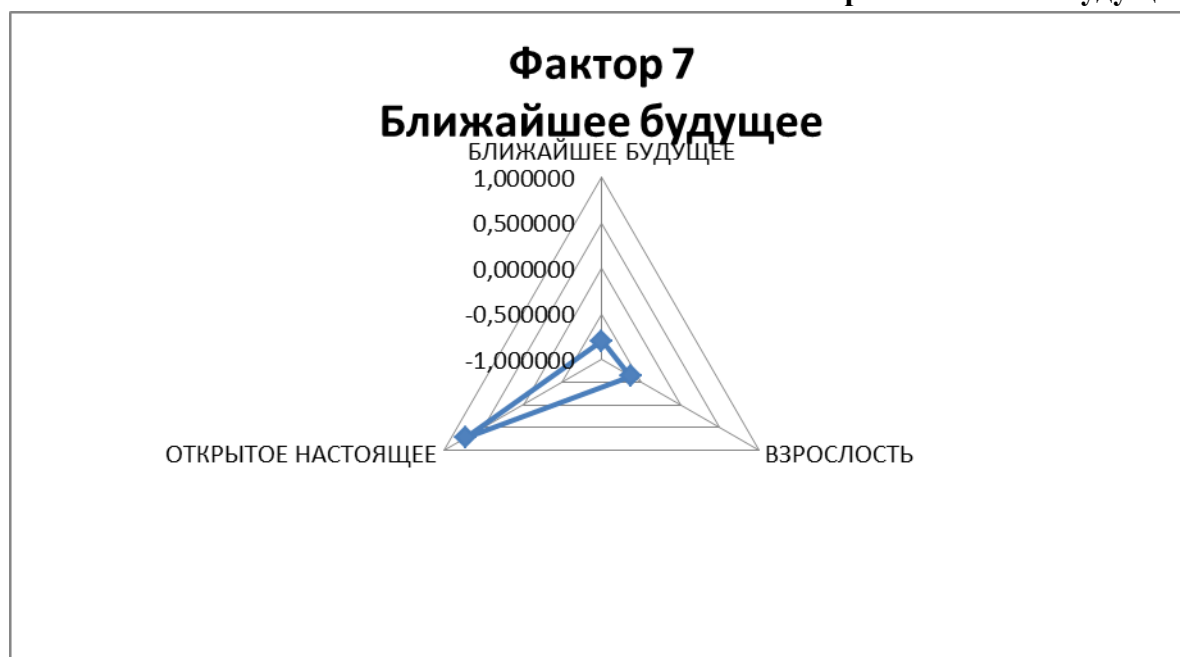
Фактор 7 «Ближайшее будущее»

В данной группе выявлены: устойчивая прямая взаимосвязь между факторами «открытое настоящее» ($r=0,73$) и обратная между факторами «ближайшее будущее» ($r=-0,80$) и «взрослость» ($r=-0,63$).

Данные представлены на рисунке 9.

Рис.9

Фактор «Ближайшее будущее»



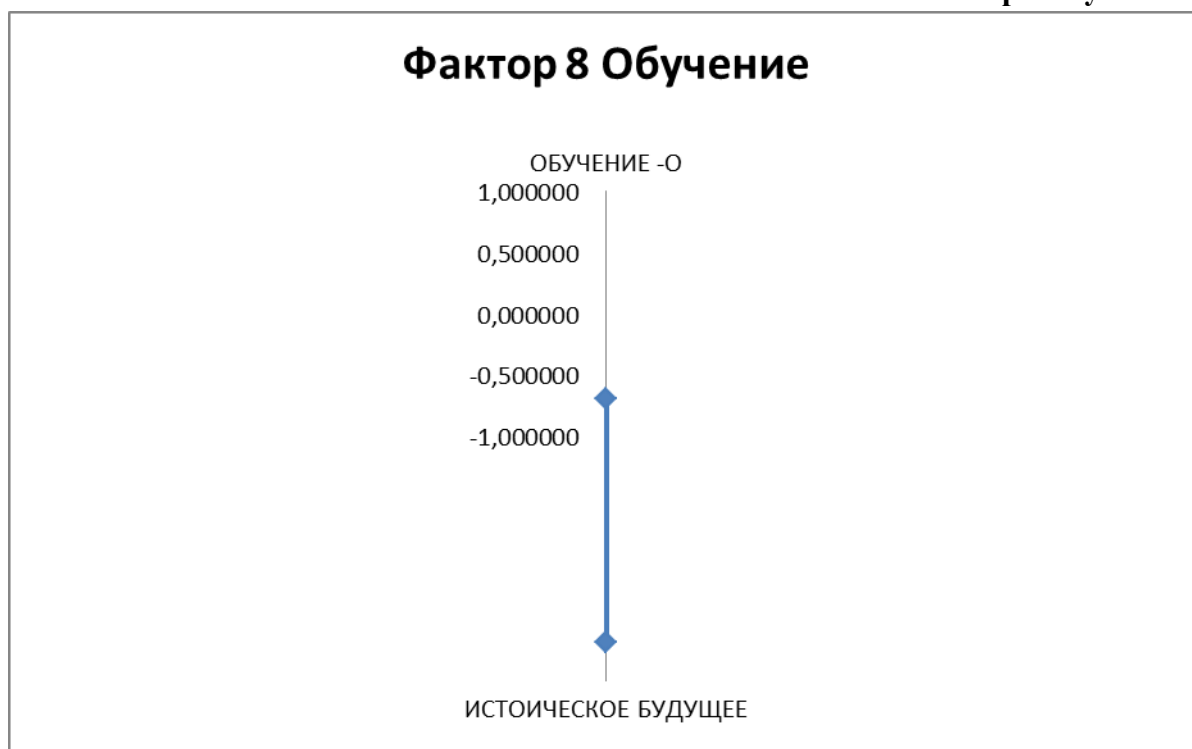
Можно предположить, что у студентов старших курсов существует связь «открытого настоящего», когда ими отмечаются такие цели, в которых они сообщают о своем желании обладать какими-то качествами, умениями, свойствами (например, быть умным, красивым, уметь в совершенстве говорить по-английски), и которые в определенном смысле не ограничены во времени, «сегодня и ежедневно» с целями «ближайшего будущего». Чем более они выбирают «открытое настоящее», тем меньше они ориентированы на «ближайшее будущее» и «взрослость». Они ориентированы только преимущественно на настоящий момент.

Фактор 8 «Обучение»

В данной группе выявлены значимая прямая связь фактора «историческое будущее» ($r=0,69$) и значимая отрицательная связь с фактором «обучение» ($r=-0,69$).

Данные представлены на рисунке 10.

Рис.10
Фактор «Обучение»



Таким образом, студенты, выбирающие для себя мотивационные объекты, связанные не только с жизнью отдельного человека, но и с жизнью других людей, и даже всего человечества, меньше думают об учебной деятельности в настоящем. Озабоченность судьбами человечества уменьшает интерес к учебе.

В результате факторного анализа, нами были выявлены следующие особенности, присущие современным студентам 1-2 и 3-4 курсов.

У студентов 1-2 курсов существует тенденция прямой зависимости будущего с учебной деятельностью и общением. Фактор «гедонистическое настоящее» у студентов 1-2 курсов указывает на прямую значимую связь с «прошлым», «фаталистическим настоящим» и целями аттракции. Чем более студенты вовлечены в учебный процесс, тем выше вероятность, что по окончании ВУЗа они будут осуществлять профессиональную деятельность по выбранной профессии. Активное развитие процесса общения позволяет студентам создавать новые связи, расширять контактную базу, учит эффективно взаимодействовать с окружающими, что, вероятно, позволит в будущем грамотно выстраивать процесс коммуникации с новыми людьми, как в профессиональной, так и в личной жизни.

Они ориентированы на получение удовольствия в настоящем. Прошлое мотивирует их использовать время настоящего на радость и наслаждение в настоящем. У них отсутствует сфокусированная перспектива будущего. Взаимосвязь целей аттракции и настоящего говорит о вовлеченности в учебный процесс.

Им свойственен творческий подход к решению задач в настоящем, исходя из негативного опыта прошлого. Отрицательная связь ближайшего будущего и негативного прошлого указывает, предположительно, на способности видеть ближайшее будущее через призму прошлых негативных событий.

Студентов 3-4 курсов отличает высокий уровень конкурентоспособности, ориентация на ближайшее будущее и взрослость.

Они начинают больше думать о проблемах других людей, о том, каким образом они могут улучшить их жизнь. Они готовы заниматься деятельностью, которая будет способствовать прогрессивному развитию всего человечества. Студенты 3-4 курсов начинают выходить за рамки учебной деятельности и меньше переживают за учебный процесс.

Таким образом, у студентов начальных курсов ВУЗа преобладает малая протяженность временной перспективы. Ими в преобладающем большинстве выбраны мотивационные объекты, принадлежащие периоду настоящего. Насыщенность периода настоящего мотивационными объектами, в подавляющем большинстве связана с желанием получать удовольствие здесь и сейчас. Также ближайшее будущее у студентов начальных курсов связано с учебной деятельностью и носит краткосрочную перспективу, связанную с текущими учебными задачами. Они еще мало задумываются о более далеком будущем, таким как «взрослость» и почти не думают о старости. Их отличает творческий подход к решению возникающих проблем в настоящем и

беспомощность в предвидении даже ближайшего будущего. Фаталистичность мировоззрения приводит к тому, что они не планируют свои действия по предупреждению негативных последствий в будущем, что можно условно связать с негативным опытом прошлого, приводящего к «синдрому выученной беспомощности».

Студенты старших курсов имеют более сбалансированную и пролонгированную временную перспективу. В их планы уже входят как цели настоящего, ближайшего будущего, так и взрослости. Они обладают необходимыми качествами для успешной личной реализации во взрослой жизни, объединенными в структуру «конкурентоспособность» по тесту «ЖВПЛ», в адаптации Н.И.Никольской. Студенты 3-4 курсов также имеют стремление к гедонизму, но желание хорошо завершить обучение в ВУЗе и необходимость реализоваться в профессии способствуют насыщенности временного отрезка ближайшего и близкого будущего мотивационными объектами, по определению Ж. Нюттена. Их цели более структурированы и дифференцированы, в них доминирующими являются профессиональные, эго - и аутоцели.

2.3 Рекомендации по оптимизации временной перспективы для современных студентов ВУЗов

Сбалансированная временная перспектива подразумевает под собой объективное видение всех временных зон; прошлого, настоящего и будущего. Для успешной реализации студентам ВУЗов необходимо научиться извлекать пользу из прошлых событий, использовать этот опыт в действиях настоящего для минимизирования негативных последствий и грамотно планировать свое будущее. Расширение временной перспективы подразумевает составление планов на будущее, которые предполагают разработку поэтапных целей, подготовка способов их достижения, а также анализ своих мыслей и переживаний в поисках смысла реализации поставленных целей.

Опираясь на результаты исследования и актуальность заявленной проблемы, были составлены рекомендации для студентов:

- составьте для себя, опираясь на свои желания, учитывая свои возможности и способности, а также принимая во внимание формирующуюся обстановку, основные перспективные актуальные цели;

- проведите анализ сформулированных целей и разработайте стратегию, для их реализации таким образом, чтобы она способствовала благоприятному разрешению насущных личностных и жизненных задач, весомому индивидуальному прогрессу, новым достижимым результатам;

-осуществите контроль над последовательной реализацией поставленных целей; постройте план таким образом, чтобы можно было легко отслеживать выполнение поставленных задач;

- стремитесь выбирать наиболее целесообразные заявленным целям, методы их осуществления, беря за основу резервы собственной личности, собственных потенций, согласуя их с внешней обстановкой;

- исследуйте предполагаемое личностное развитие с позиции наращивания собственного потенциала, что даст возможность планировать и осуществлять более значительные личные цели, и заметно умножая свой престиж;

- стремитесь соблюдать баланс и эффективно распределять временной ресурс и прилагаемые усилия в осуществлении основных и сопутствующих целей;

- содействуйте укреплению своего здоровья, улучшайте физическую форму и поддерживайте на должном уровне жизненную активность;

- держите в стабильном состоянии психическое здоровье, постоянно совершенствуйте навыки уважительного, доброжелательного отношения с окружающими и завоевывайте их признание;

- проявляйте настойчивость в развитии личностного потенциала при помощи самовоспитания и самообразования;

- ищите возможность посещения психологических консультаций или участия в коррекционно-развивающих программах, направленных на оптимизацию и расширение временной перспективы;

- для того чтобы избежать ошибок при построении семьи нами рекомендовано прочитать статью Сафроновой Е.В., Александровой О.В. «Проблемы современной семьи», опубликованной в сборнике «Семья-территория психологической безопасности», по материалам Международной научно-практической конференции, прошедшей в городе Уфа, 7-8 декабря.

Предложенные практические рекомендации направлены на оптимизацию и расширение временной перспективы у современных студентов ВУЗов. Работа над сбалансированностью временной перспективы будет способствовать развитию адекватной самооценки, регуляции психического здоровья и эмоционального самочувствия, созданию положительного отношения к другим людям; личностному прогрессированию, развитию ответственности и самостоятельности; возникновению интереса к себе и своим потребностям, изменению отношения к собственному будущему; таланту замечать успешные перспективы своего будущего, выставлять жизненные цели, уметь жить в балансе с самим собой и окружающими, и осознавать смысл своего присутствия в этом мире и своё место в нём.

Выводы по главе 2

Проведенное эмпирическое исследование особенностей временной перспективы современных студентов ВУЗа позволило нам выявить следующие психологические особенности.

Современные студенты ВУЗа в целом имеют сбалансированную временную перспективу с тенденцией позитивной реконструкцией прошлого, гедонистического настоящего и общей ориентацией на будущее. Молодежи свойственно стремление к целям и также стремление к получению удовольствия, наслаждения в настоящем. Это во многом обусловлено возрастным аспектом и соответствует норме.

Психологические различия между двумя группами студентов можно выделить в следующие группы:

1. образ будущего, по представлениям студентов 1-2 курсов, является размытым, нечетким, недостаточно структурированным, в отличие от группы студентов 3-4 курсов, которым характерна общая тенденция к целостности и дифференцированности. В образе будущего у студентов 3-4 курсов целостность проявляется в том, что свое будущее студенты связывают с семьей и работой.

2. Выявленные в ходе исследования специфические различия в представлениях студентов в зависимости от пола, свидетельствуют о том, что для девушек характерна ориентация на семью, социальные контакты, желание иметь детей. Юношей в большей мере отличает ориентация на карьеру, высокооплачиваемую работу, стремление продолжить образование.

3. Временная перспектива студентов 1-2 курсов в преобладающем большинстве имеют краткосрочную перспективу, связанную с гедонистическим настоящим и текущими учебными задачами, а студенты 3-4 курсов имеют пролонгированную временную перспективу, ориентированную на будущее и связанную с личной реализацией во взрослости.

Студентов 1-2 курсов отличает ведущая роль гедонистического настоящего и повышенная эмоциональность отношения к прошлому. У студентов 3-4 курсов отмечается высокий уровень представленности в сознании мыслей о своем будущем, о предстоящем выборе профессии и т. д. Ими приобретаются навыки организации своего времени и постановки целей, а также у них возрастает значимость достижения поставленных целей. Студенты 3-4 курсов обычно задумываются о создании семьи и построении карьеры, намечают жизненные цели и начинают их осуществление. В этот период преобладающий способ мышления переходит от инсайтов к настойчивости, дисциплинированности, контролируемому экспериментированию и целенаправленности.

Заключение

Обучение в ВУЗе является достаточно продолжительным этапом в жизни современной молодежи. В этот важный период времени основным видом активности является учебно-профессиональная деятельность, в которой закладывается фундамент для будущей профессиональной реализации индивида. Особую значимость приобретает изучение временной перспективы в студенческом возрасте, когда репрезентация своего будущего, осмысление прошлого, моделирование своего жизненного пути, является базисом жизненной самоидентификации, оказывает существенное влияние на последующие значимые выборы человека. Построение временной перспективы представляет собой выставление поэтапных целей, создание маршрутов их достижения, а также саморефлексию смысла целедостижения. Временная перспектива личности, ее глубина, широта и дальность зависят от личности, от её общественной и консциентальной деятельности и уровня сформированности.

В этой связи нами было организовано исследование по выявлению психологических особенностей временной перспективы студентов 1-2 и 3-4 курсов ВУЗов города Уфы. В основу исследования была положена гипотеза о том, что студенты 1-2 курсов в преобладающем большинстве имеют краткосрочную перспективу, связанную с гедонистическим настоящим и текущими учебными задачами, а студенты 3-4 курсов имеют пролонгированную временную перспективу, ориентированную на будущее и связанную с личной реализацией во взрослости.

Исследование проводилось с декабря 2018 года по апрель 2019 года. В декабре 2018 года на базе экологического факультета Башкирского Нефтяного Государственного Университета, в марте 2019 года на базе филологического факультета Башкирского Государственного Университета, в апреле 2019 на базе экономического факультета Уфимского Государственного Авиационного Технического Университета города Уфы. Исследованию были подвергнуты студенты первого, второго, третьего и четвертого курсов. Количество людей, принявших участие в исследовании, - 90, из которых девушек-65 человек и юношей-25 человек в возрастном диапазоне от 18 до 23 лет.

Исходя из данных, полученных в ходе исследования, можно сделать следующие выводы:

-современные студенты ВУЗа в целом имеют сбалансированную временную перспективу с тенденцией позитивной реконструкцией прошлого, гедонистического настоящего и общей ориентацией на будущее;

-молодежи свойственно стремление к целям и также стремление к получению удовольствия, наслаждения в настоящем.

Это во многом обусловлено возрастным аспектом и соответствует норме.

Психологические различия во временной перспективе между двумя группами студентов состоят в том, что студентов 1-2 курсов отличает ведущая роль гедонистического настоящего и повышенная эмоциональность отношения к прошлому. У студентов 3-4 курсов отмечается высокий уровень представленности в сознании мыслей о своем будущем, о предстоящем выборе профессии и т. д. Ими приобретаются навыки организации своего времени и постановки целей, а также у них возрастает значимость достижения поставленных целей. Студенты 3-4 курсов обычно задумываются о создании семьи и построении карьеры, намечают жизненные цели и начинают их осуществление. В этот период преобладающий способ мышления переходит от инсайтов к настойчивости, дисциплинированности, контролируемому экспериментированию и целенаправленности.

В результате проведенного исследования можно сделать вывод о том, что поставленная гипотеза подтвердилась.

Работа написана мною самостоятельно и не содержит неправомерных заимствований. Все использованные в работе материалы и концепции из опубликованной научной литературы и других источников имеют ссылки на

» _____ 2019г.

О.А. / Александрова Ольга Вячеславовна

Список использованной литературы

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская, - М.: Мысль, 1991.- 299 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Жизненные перспективы личности.// Психология личности и образ жизни. Под ред. Шороховой Е. В. М., 1987. - С.137–145.
3. Ананьев Б.Г. К психофизиологии студенческого возраста/ Б.Г. Ананьев //Современные психологические проблемы высшей школы. - Л., 1974. - 280 с.
4. Арестова О. Н. Мотивация и перспективное целеполагание в мыслительной деятельности // Вестник МГУ. Психология. 1999. № 3. - С. 64-75.
5. Бегидова С. Н., Хазова С. А., Бегидов В. С. Личностные качества конкурентоспособного социального работника // Вестн. Адыг. гос. ун-та. Сер. 3. Педагогика и психология. 2013. Вып. 3 (123). – С.11–16.
6. Белановская О.В. Будущее во временной перспективе у студентов / О.В. Белановская // Вестник МГЛУ. Серия 2. Педагогика, психология, методика преподавания иностранных языков. – 2013. № 2 (24). – С. 32 – 41.
7. Бороздина Л.В., Спиридонова И.А. Возрастные изменения временной трансспективы субъекта // Психологический журнал. 1998. № 3. – С. 34 – 47.
8. Будников М.Ю. Хранитель времени: к 85-летию Филиппа Зимбардо // Медицинская психология в России. - 2018. Т. 10, № 2. – С. 1.
[doi: 10.24411/2219-8245-2018-12011](https://doi.org/10.24411/2219-8245-2018-12011)
9. Вечканова Е. М. К вопросу о специфике временной перспективы лиц, проживающих в экстремальных природно-климатических условиях // Личность в экстремальных условиях: сб. науч. тр. : в 2 ч. Ч. 1 / науч. ред. А. В. Серый, М. С. Яницкий; под общ. ред. А. А. Бучек, Ю. Ю. Неяскиной, М. А. Фризен. Петропавловск-Камчатский: КамГУ им. Витуса Беринга, 2012. Вып. 2. - С. 119 – 125.
10. Вечканова Е. М., Неяскина Ю. Ю. Особенности временной перспективы личности при различных типах актуального смыслового состояния// Вестник КРАУНЦ. 2011. № 2(18). – С. 167 – 178.
11. Волынская Л.Б. Социокультурная и личностная адаптация человека на различных стадиях жизненного цикла//Учебное пособие-М.: Издательство Флинта, НОУ ВПО «МПСИ» 2012. – С. 5
12. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Киев: Наукова думка, 1984. – 209 с.
13. Енькова Л. П. Структура и содержание временной компетентности в контексте психолого-педагогического образования // Вектор науки ТГУ 2011. № 4 (7). С. 97–100.

14. Жданова С.Ю. Особенности представлений о будущем у лиц студенческого возраста// [Текст] / С. Ю. Жданова // Вестник Пермского университета. 2009. - Вып. 6 (32). Серия: Унив. образование. – С. 151–157.
15. Зейгарник Б. В. Теория личности Курта Левина. - М.: Изд-во МГУ, 1981. - 118 с.
16. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. - Спб.: Речь, 2010. - 352 с.
17. Калинин С. И. Тайм-менеджмент: Практикум по управлению временем. СПб.: Речь, 2006. – 371с.
18. Кошельская Т.В. // Содержание понятия «временная перспектива личности»// Т.В. Кошельская // Инновационная наука – 2016-№1 – С. 256 – 260.
19. Кроник А.А. Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования. / А.А. Кроник // Психология личности и образ жизни. М.: Наука, 1987. С. 149 - 152.
20. Кузьмина О. В. Типологические особенности временной компетентности личности // Вестн. Удмурт. ун-та. Сер. Философия. Социология. Психология. Педагогика. 2012. Вып. 1. – С. 30 – 36.
21. Купчигина И. М., Недбаева К. М. Теоретические подходы к изучению структуры временной перспективы в психолого-педагогических исследованиях // Молодой ученый. - 2017. - №48. - С. 156 – 158.
URL <https://moluch.ru/archive/182/46852>
22. Леонтьев А.Н.. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. – С. 304.
23. Леснянская Ж.А. Временная компетентность и временная перспектива студентов вуза, будущих социальных работников// Актуальные проблемы общей психологии //Учёные записки ЗабГУ. 2015. № 5 (64). – С.104 – 109.
24. Лисина М. И. Проблемы онтогенеза общения. М.: Педагогика, 1986. – 144 с.
25. Мандрикова, Е.Ю. Современные подходы к изучению временной перспективы личности [Текст]/ Е.Ю. Мандрикова // Психологический журнал 2008. т. 29, №4. – С. 54 – 65.
26. Митина О.В., Сырцова А. Опросник по временной перспективе Ф. Зимбардо (ZTP1): результаты психометрического анализа русскоязычной версии / О.В. Митина, А. Сырцова //Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. - 2008. - №4. - С. 67 – 90.
27. Молокостова А. М. Жизненные цели студентов в связи с профессиональным самоопределением // Материалы I Междунар. науч.-практ. конф. М.: Смысл, 2004. - С. 155–156.

28. Мухина В. С. Возрастная психология [Текст] / В.С. Мухина. – М.: Академия. 2004. – 456 с.
29. Недбаева К. М. Взаимосвязь временной перспективы и профессионального самоопределения в юношеском возрасте // Молодой учёный №50 (184) декабрь 2017. – С. 349 – 354.
30. Немов Р.С. Психология [Текст]: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. - 4-е изд.– М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2003.– 688 с.
31. Неяскина Ю. Ю., Мазуркевич А. В. Взаимосвязь субъективного качества жизни и временной перспективы личности // Вестник КРАУНЦ. 2014. № 1(23). - С. 94—105.
32. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д. А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2008. – 608 с.
33. Пантелеев С.Р. Самоотношение как эмоционально ценностная система М. 1991. – 110 с.
34. Проконич О.А. Взаимосвязь характеристик временной перспективы личности студентов ВУЗа со смысловыми аспектами отношения к процессу обучения// Вестник Кемеровского государственного университета 2014 № 4 (60) Т. 3. – С.117–122.
35. Проконич О.А. Динамические характеристики временной перспективы личности студентов ВУЗА в процессе // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал), Modern Research of Social Problems, №1(45) 2015. - С. 207 – 219.
36. Савлакова Н. М., Временная перспектива личности: теоретический анализ проблемы / Н.М. Савлакова // Философия и социальные науки.- 2010. - №3. – С. 18–24.
38. Крысько В. Г. Социальная психология: Курс лекций [Текст] / В.Г. Крысько. – 3-е изд. – М.: Омега-Л, 2006. – 352 с.
39. Серый А.В., Вечканова Е. М. Темпоральные аспекты актуализации смысловых граней субъективных образов переживания кризиса идентичности в период юности// Вестник Кемеровского государственного университета 2015 № 3 (63) т. 3.- С. 238–247.
40. Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия [Текст]/ М. В. Соколова. Второе издание. Ярославль: Изд-во НПЦ «Психодиагностика», 1996. – 22 с.
41. Сырцова А. Возрастная динамика временной перспективы личности [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук – Москва, 2008. –317 с.
42. Сырцова А., Митина О.В. Возрастная динамика временных ориентаций личности // Вопросы психологии. 2008. №2. – С. 41 – 54.

43. Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе // Психологическая диагностика. 2007. №1. С. 85 – 106.
44. Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо // Психологический журнал. 2008. т. 29. №3.- С. 101–109.
45. Ткаченко В. Использование проективных методик в изучении целеполагания // Культура народов Причерноморья. 2005. №58. - С.103–107.
46. Уваров Е.А. Влияние осмысленности жизни на выстраивание временной перспективы современной молодежью// Вестник Тамбовского университета. Серия Общественные науки. 2017. т. 3. вып. 1 (9). – С. 66 – 75.
47. Усова Е.Б. Возрастная психология [Текст]/ Е.Б. Усова–Минск: Изд-во МИУ. 2010. – 220 с.
48. Хекхаузен. Х. Мотивация и деятельность. СПб.: М.: Смысл, 2003. - 860 с.
49. Чудновский В.Э. Воспитание способностей и формирование личности / В. Э. Чудновский. - М.: Знание, 1986. – 80 с.
50. Юдин С.А. Взаимосвязь показателей самоорганизации учебной деятельности студентов ВУЗА и временной перспективы// Вестник Кемеровского государственного университета 2016 № 2. – С.151–155.

Приложения

Приложение №1

«Тест оценки жизненной и временной перспективы личности (ЖВПЛ)» (адаптация методики - Н. И. Никольская)

Данная методика позволяет оценить уровень временной перспективы индивида, исходя из приоритетных качеств личности. Среди многообразия качеств, которые определяют и характеризуют временную перспективу личности в данной методике, выделены 10 системообразующих и приоритетных. В общем виде, временная перспектива личности соединяет в себе качества: четкость целей и ценностных ориентаций, трудолюбие, творческое отношение к делу, способность к риску, независимость, способность стать лидером, желание к непрерывному профессиональному росту, к высокому качеству продукта. Анализ причин позволяет выявить личностные качества и способности, которые не позволили получить более высокие результаты, и выявить резервные возможности для развития сбалансированной временной перспективы. Для этого необходимо найти свое место на шкалах способностей и личностных качеств, определяющих уровень жизненной и временной перспективы, подсчитав баллы оценок по соответствующим блокам вопросов.

Инструкция:

Перед Вами перечень вопросов, отвечая на которые необходимо выбрать один из предлагаемых вариантов ответов и обвести его в кружок.

После того, как Вы ответили на все вопросы, в графу “Балл” впишите балл, соответствующий выбранному варианту ответа.

Система оценки и результаты интерпретации будут Вам представлены после окончательного выбора ответов

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Балл
1.	Я знаю, чего хочу добиться в ближайшие 2-3 года.	а) да б) скорее да в) трудно ответить г) скорее нет д) нет	
2.	Я ценю деловых, практичных и предприимчивых людей	а) да б) скорее да в) трудно ответить г) скорее нет д) нет	

3.	Я знаю (представляю), в какой сфере я могу, получив соответствующее образование, прилично зарабатывать	а) да б) скорее да в) трудно ответить г) скорее нет д) нет	
4.	У меня хватает энергии, чтобы довести начатое дело до конца.	а) да б) скорее да в) когда как г) скорее нет д) нет	
5.	Я устаю после учебного дня.	а) да б) скорее да в) когда как г) довольно часто д) нет	
6.	Мои родители и учителя считают меня старательным и прилежным.	а) да б) чаще всего да в) когда как г) скорее нет д) нет	
7.	Мне удастся, казалось бы, при неразрешимой проблеме найти неожиданно простое и даже оригинальное решение.	а) да б) сравнительно в) когда как г) редко д) нет	
8.	Я быстро осваиваю новые виды деятельности	а) да б) чаще всего в) когда как г) не всегда д) нет	
9.	Я бываю инициатором нововведений в нашем классе	а) да б) чаще всего в) иногда г) очень редко д) нет	
10.	Я способен идти на риск, даже если шансы на успех невелики	а) да б) скорее да в) когда как г) скорее нет д) нет	
11.	Мои друзья считают меня человеком решительным	а) да б) скорее да в) кто как г) скорее нет д) нет	
12.	При покупке родителями дорогой, но необходимой мне вещи, я принимаю решение сам, полагаясь на свой вкус	а) да б) чаще всего в) когда как г) часто советуюсь д) советуюсь практически всегда всегда	
13.	Я высказываю свое мнение, даже если кому-то оно не нравится	а) да б) скорее да в) когда как г) скорее нет д) нет	

14.	В дискуссиях и спорах мне чаще всего удается настоять на своем	а) да б) скорее да в) когда как г) скорее нет д) нет	
15.	Принимая ответственное решение, я полагаюсь только на себя	а) да б) чаще всего да в) когда как г) чаще всего нет д) нет	
16.	В кругу друзей мне нравится и удается быть “душой” компании	а) да б) скорее да в) когда как г) иногда д) нет	
17.	Мне легко удается установить контакт с новыми для меня людьми	а) да б) сравнительно часто в) когда как г) редко д) нет	
18.	Я больше предпочитаю брать на себя ответственность, руководя одноклассниками, чем подчиняться кому-либо	а) да б) скорее да в) когда как г) скорее нет д) нет	
19.	Я систематически занимаюсь самообразованием, саморазвитием своих личностных качеств	а) да б) скорее да в) когда как г) очень слабо и редко д) нет	
20.	Я веду записи, где планирую свою жизнь (день, неделя и т.д.), анализируя свои промахи и ошибки	а) да б) часто в) периодически г) очень редко д) нет	
21.	Если я чего-то добился, то благодаря своему стремлению к саморазвитию	а) да б) скорее всего да в) ответить затрудняюсь г) скорее всего, нет д) нет	
22.	Вечером после насыщенного учебного дня я засыпаю	а) очень быстро б) сравнительно быстро в) когда как г) иногда страдаю бессонницей д) нет	
23.	Если мне кто-либо нагрубит, то я быстро забываю об этом	а) да б) скорее всего да в) когда как г) скорее нет д) нет	
24.	Я стремлюсь, и мне удается не втягивать себя в конфликты	а) да б) скорее всего да в) когда как г) скорее всего, нет д) нет	

25.	Друзья и одноклассники считают Вас человеком с “перспективой” (в плане профессионального роста)	а) да б) скорее да в) когда как г) скорее нет д) нет	
26.	В порядке своей личной инициативы Вы участвуете в дискуссиях, семинарах, конференциях	а) да б) скорее да в) когда как г) сравнительно редко д) не участвую	
27.	В профессиональном плане (в плане профессионального самоопределения) в последние два года я интересуюсь специальной литературой по предполагаемой профессиональной направленности	а) да б) достаточно часто в) периодически г) иногда д) нет	
28.	Я считаю, что любую работу нужно делать тщательно и качественно или не делать вообще	а) да б) чаще всего в) не любая работа требует одинаковой тщательности г) мне не все в равной степени удается делать качественно д) я делаю все быстро, но недостаточно качественно	
29.	Я могу одну и ту же работу неоднократно переделывать, вносить качественные улучшения	а) да б) чаще всего в) когда как г) скорее нет д) нет	
30.	У Вас бывали случаи, когда выполненную работу Ваш классный руководитель (учитель предметник) просил Вас переделать	а) такого я что-то не помню б) очень редко в) периодически г) сравнительно часто д) очень часто	
Общая сумма баллов			

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ДАННЫХ

Тест позволяет оценить уровень жизненной и временной перспективы личности, что в условиях рыночной экономики представляет существенный интерес и значение. В различных сферах деятельности степень ее успешности оценивается производительностью труда, качеством и количеством произведенного конечного продукта. Но когда речь идет о жизненной и временной перспективе личности, то имеется в виду не только и часто не столько конечные результаты ее деятельности, сколько ее способность выстоять и победить в конкурентной борьбе.

Среди множества качеств, которые определяют и характеризуют жизненную и временную перспективу личности, выделяют 10 системообразующих и приоритетных. Итак, жизненная и временная перспектива личности характеризует в интегрированном виде такие качества, как четкость целей и ценностных ориентаций, трудолюбие, творческое отношение к делу,

способность к риску, независимость, способность быть лидером, желание к непрерывному профессиональному росту, к высокому качеству конечного продукта своего труда.

Перевод результатов ответов в баллы.

При утвердительных ответах на вопросы присваиваются баллы соответственно за: *а* - 5 баллов, *б* - 4 балла, *в* - 3 балла, *г* - 2 балла, *д* - 1 балл и вписываются в соответствующую графу. Набранное число баллов суммируется, размах вариации составляет диапазон от 30 до 150 баллов.

Таблица 1

<i>Баллы</i>	<i>Уровень конкурентоспособности</i>
30 - 38	1 - низкий
39 - 80	2 - ниже среднего
81- 99	3 - средний
100- 140	4 - выше среднего
141- 150	5 - очень высокий

В таблице 1 приведена соотносительная норма уровня выраженности жизненной и временной перспективы личности, полученная на выборке калужских школьников (304 учащихся из 22 школ). Ответственная за адаптацию методики - Н.И.Никольская.

Кроме того, можно проанализировать причины, личностные качества и способности, которые не позволили получить более высокие результаты, и выявить резервные возможности повышения жизненной и временной перспективы. Для этого необходимо найти свое место на шкалах способностей и личностных качеств, определяющих уровень жизненной и временной перспективы, подсчитав баллы оценок по соответствующим блокам вопросов. Например, просуммируйте число баллов по блоку вопросов № 1, 2, 3 (см. далее по шкале).

**Шкалы способностей и личностных качеств, определяющих уровень
жизненной и временной перспективы личности, способствующих
успешному профессиональному продвижению**

№	Показатели	Шкала оценок					Показатели
1.	Имеющий размытые цели и ценности ориентации (вопр. 1,2,3)	уровень развития					Имеющий четкие цели и ценностные ориентации
		1	2	3	4	5	
		3-5	6-9	10-11	12	13-15	
		баллы					
2.	Ленивый (вопр. 4, 5, 6)	уровень развития					Трудолюбивый
		1	2	3	4	5	
		3-5	6 7 8 9	10 11	12	13-15	
		баллы					
3	Консервативный (вопр. 7, 8, 9)	уровень развития					Творческий
		1	2	3	4	5	
		3-5	6 7 8 9	10 11	12	13-15	
		баллы					
4.	Осторожный (вопр. 10, 11, 12)	уровень развития					Рисковый
		1	2	3	4	5	
		3-5	6 7 8 9	10 11	12	13-15	
		баллы					
5.	Внушаемый (вопр. 13, 14, 15)	уровень развития					Независимый
		1	2	3	4	5	
		3-5	6 7 8 9	10 11	12	13-15	
		баллы					
6.	Ведомый (вопр. 16,17,18)	уровень развития					Лидер
		1	2	3	4	5	
		3-5	6-9	10-11	12	13-15	
		баллы					
7.	Имеющий остановленное саморазвитие (вопр. 19,20,21)	уровень развития					Способный к непрерывному саморазвитию
		1	2	3	4	5	
		3-5	6 7 8 9	10-11	12	13-15	
		баллы					
8.	Стрессоустойчивость (вопр. 22,23,24)	уровень развития					Стрессоустойчивость
		1	2	3	4	5	
		3-5	6 7 8 9	10-11	12	13-15	
		баллы					
9.	Неустоявшийся профессиональный интерес (вопр. 25,26,27)	уровень развития					Устойчивый профессиональный интерес
		1	2	3	4	5	
		3-5	6 7 8 9	10-11	12	13-15	
		баллы					
10.	Не стремящийся к высокому качеству конечного продукта (вопр. 28,29,30)	уровень развития					Стремящийся к высокому качеству конечного продукта
		1	2	3	4	5	
		3-5	6 7 8 9	10-11	12	13-15	
		баллы					

Приложение № 2

Опросник временной перспективы Зимбардо (ZTPI), адаптированный А. Сырцовой и О.В. Митиной

Опросник состоит из 56 пунктов, направленных на выявление временных перспектив личности таких, как негативное прошлое, позитивное прошлое, фаталистическое настоящее, гедонистическое настоящее, будущее и трансцендентное будущее (приложение 2).

Шкалы данного опросника отвечают тем временным перспективам субъекта, на раскрытие которых они направлены.

Испытуемым необходимо было ответить на каждое утверждение, оценивая его по пятибалльной шкале, где:

«5» – «совершенно верно»;

«4» – «верно»;

«3» - «нейтрально»;

«2» - «не верно»;

«1» - «совершенно не верно».

За каждый ответ начисляются соответственные баллы от 1 до 5 в зависимости от конкретного вопроса и его формулировки. Далее баллы по каждой шкале суммировались и делились на количество вопросов, которые связаны с данной временной перспективой. По каждой временной перспективе высчитывался «средний балл» в диапазоне от 1 до 5. В результате была оценена выраженность той или иной временной перспективы у респондента:

от 1 до 2,5 баллов - данная временная перспектива у испытуемого скорее не выражена.

от 2,5 до 3,75 - средняя степень выраженности той или иной временной перспективы;

от 3,75 до 5 - данная временная перспектива скорее выражена, и чаще всего является ведущей.

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 – скорее неверно, 3 – нейтрально, 4 – скорее верно, 5 – совершенно верно). Пожалуйста, ответьте на ВСЕ вопросы.

Утверждение	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 часто 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 её 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 раскованы, 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».					

Приложение №3

Метод мотивационной индукции Ж. Нюттена

Метод мотивационной индукции Ж. Нюттена представляет собой методику, направленную на изучение жизненной перспективы будущего.

Материал методики представляет собой набор предложений, которые сформулированы в положительной и отрицательной форме. Всего 60 незаконченных предложений. Для работы со студентами нами был взят сокращенный вариант методики. Испытуемым необходимо было ответить на 20 положительных и 10 отрицательных индукторов, то есть всего 30 неоконченных предложений.

Респондентам нужно было завершить предъявляемую фразу, не задумываясь, а сразу что придет в голову, так, чтобы завершенная фраза приобрела вид мотивационного суждения.

При обработке методики мы проводили кодирование по временному и содержательному аспектам, которые были разработаны Дж. Нюттенем.

Операция временного кодирования состоит в том, что каждой цели, о которой думает, мечтает респондент, даже если он не определяет точное время его возникновения, приписать свой временный знак, который может быть более или менее точно установлен, имея представление о социокультурной жизни субъекта.

Применение временного кода позволяет измерить глубину временной перспективы личности студента. Материал, который получен посредством завершения неоконченных предложений, даёт возможность определить не только глубину временной перспективы, но и представленность в ней разных периодов жизни человека, а также увидеть конкретное содержание целей личности.

Для кодирования содержательного аспекта деятельности Дж. Нюттен, выделил десять главных категорий, которые имеют принципиальное значение.

- тот или иной аспект личности самого субъекта (эгоцели);
- активность, которая связана с самореализацией, саморазвитием, развитием всей личности или отдельных её сторон (аутоцели);
- активность, которая направлена на то, чтобы что-то сделать (активность вообще, учеба, профессиональная деятельность)
 - профессиональные цели;
- общение, контакты с другими людьми – аффилятивные цели;
- получение информации, познание – когнитивные цели;
- отношения с трансцендирующими объектами (семья, религия, любовь)

- аттракция цели;
- склонность к обладанию определенными ценностями – материальные цели;
- развлечения, отдых – гедонические цели;
- всё, что касается процедуры и ситуации тестирования;
- бессмысленные или неклассифицируемые объекты.

Материал, который был получен путем завершения предложений, позволил составить представление о глубине жизненной перспективы, представленности в ней различных периодов жизни личности и конкретном содержании мотивации субъекта.

Бланк

Инструкция:

Ниже Вы найдете несколько слов типа «я хочу...», «я надеюсь...». Эти слова составляют начало некоторой фразы, а Вам необходимо закончить эту фразу на данной странице так, как Вы лично ее бы закончили.

Не надо долго думать над каждой фразой. Надо писать то, что приходит Вам в голову, когда Вы примените к себе эти первые слова каждого предложения.

Важно, чтобы Вы не писали неизвестно о чем: не надо стремиться построить грамматически правильную фразу, но следует писать о том, что Вас действительно волнует, к чему Вы стремитесь, чего желаете, о чем думаете. Старайтесь отвечать так, чтобы каждая страница была бы понятна сама по себе. Это исследование не является тестом, так как какой бы Вы не дали ответ, он обязательно будет «хорошим» в том случае, если он выражает Ваши личные переживания.

Возможно, у Вас создастся впечатление, что повторяются одни и те же слова. Это делается для того, чтобы Вы могли написать, возможно, больше о своих желаниях. Не надо стараться вспомнить то, что Вы уже писали. Старайтесь писать разборчиво. Длина и строение фразы не имеют никакого значения».

I. Буклет (положительные индукторы):

1. Я надеюсь...
2. Я очень хочу...
3. Я намереваюсь...
4. Я мечтаю...
5. Я стремлюсь...
6. Я буду очень доволен(льна), если...
7. Я хочу...
8. Я все делаю для того, чтобы...
9. У меня есть большое желание...
10. Я бы хотел(а) быть способным(ой)...
11. Я бы так хотел(а)...
12. Я стремлюсь...
13. Я решил(а)...
14. Я буду очень рад(а), если...
15. Я имею определенное намерение...
16. Я сделаю все возможное, чтобы...
17. Я буду очень рад(а), если мне разрешат...
18. Я бы ничего не пожалел(а) для того, чтобы...
19. Я всем сердцем надеюсь...
20. Всеми своими силами я стремлюсь...

II. Буклет (отрицательные индукторы)

1. Больше всего я буду расстроен(а), если...
2. Я не желаю...
3. Я буду протестовать, если...
4. Мне не понравится, если...
5. Я стараюсь избежать...
6. Я боюсь, что...
7. Я буду очень жалеть, если...
8. Я не хочу...
9. Мне не нравится думать о том, что...
10. Я бы не хотел(а)...

Приложение №4
«Критерий Шапиро-Уилка»

1-2 курсы	W	p
S	0,972714	0,361809
Sr	0,941809	0,025072
R	0,967622	0,236918
C	0,951144	0,056128
E	0,421891	0,000000
T	0,469201	0,000000
P	0,617443	0,000000
L	0,586633	0,000000
Tt	0,339063	0,000000
U	0,574585	0,000000
НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ-T	0,781246	0,000001
БЛИЖАЙШЕЕ БУДУЩЕЕ	0,607980	0,000000
ОБУЧЕНИЕ -O	0,868013	0,000110
ВЗРОСЛОСТЬ	0,807568	0,000004
СТАРОСТЬ	0,135253	0,000000
ЖИЗНЬ-Ж	0,949480	0,048545
ИСТОИЧЕСКОЕ БУДУЩЕЕ	0,557062	0,000000
ОТКРЫТОЕ НАСТОЯЩЕЕ	0,675674	0,000000
ПРОШЛОЕ	0,272089	0,000000
негативное прошлое	0,935928	0,015280
позитивное прошлое	0,955051	0,079046
фаталистическое настоящее	0,978587	0,563572
гедонистическое настоящее	0,633931	0,000000
будущее	0,852083	0,000041
самооценка	0,919494	0,004064
притязания	0,930099	0,009455
имеет четкие цели	0,880219	0,000243
трудолюбивый	0,948243	0,043597
творческий	0,971327	0,323226
рисковый	0,924564	0,006057
независимый	0,947130	0,039587
лидер	0,938973	0,019720
способный к непрерывному саморазвитию	0,963226	0,162045
стрессоустойчивый	0,913943	0,002652
устойчивый профессиональный интерес	0,978798	0,571826
стремящийся к высокому качеству конечного продукта	0,869163	0,000119

3-4 курсы	W	p
S	0,982479	0,720799
Sr	0,911752	0,002247
R	0,941090	0,023586
C	0,962723	0,155080
E	0,840136	0,000021
T	0,360921	0,000000
P	0,767964	0,000001
L	0,744384	0,000000
Tt	0,265973	0,000000
U	0,499111	0,000000
НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ-Т	0,891164	0,000509
БЛИЖАЙШЕЕ БУДУЩЕЕ	0,727021	0,000000
ОБУЧЕНИЕ -О	0,889246	0,000446
ВЗРОСЛОСТЬ	0,914793	0,002829
СТАРОСТЬ	0,291200	0,000000
ЖИЗНЬ-Ж	0,672679	0,000000
ИСТОИЧЕСКОЕ БУДУЩЕЕ	0,484443	0,000000
ОТКРЫТОЕ НАСТОЯЩЕЕ	0,973993	0,400571
ПРОШЛОЕ	0,538448	0,000000
негативное прошлое	0,985736	0,846374
позитивное прошлое	0,974174	0,406300
фаталистическое настоящее	0,961745	0,142365
гедонистическое настоящее	0,927824	0,007864
будущее	0,951806	0,059472
самооценка	0,963440	0,165101
притязания	0,956363	0,088709
имеет четкие цели	0,879229	0,000227
трудолюбивый	0,967198	0,228496
творческий	0,963065	0,159785
рисковый	0,956014	0,086028
независимый	0,949495	0,048607
лидер	0,964320	0,188398
способный к непрерывному саморазвитию	0,969153	0,269736
стрессоустойчивый	0,970978	0,314076
устойчивый профессиональный интерес	0,967930	0,243221
стремящийся к высокому качеству конечного продукта	0,945329	0,033887

Приложение № 5
«U-критерий Манна –Уитни»

	Медиана 1-2	Медиана 3-4	U	Z	p
S	10,00000	9,00000	992,500	-0,15736	0,874962
Sr	4,00000	3,00000	757,500	2,05374	0,040002
R	5,00000	4,00000	889,000	0,99257	0,320919
C	4,00000	5,00000	704,000	-2,48547	0,012939
E	0,00000	2,00000	568,500	-3,57891	0,000345
T	0,00000	0,00000	991,000	0,16946	0,865432
P	0,00000	0,00000	864,500	-1,19028	0,233937
L	0,00000	0,00000	833,500	-1,44044	0,149743
Tt	0,00000	0,00000	947,000	0,52453	0,599910
U	0,00000	0,00000	906,000	0,85539	0,392337
НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ- Т	6,00000	6,00000	980,000	-0,25823	0,796229
БЛИЖАЙШЕЕ БУДУЩЕЕ	0,00000	1,00000	708,500	-2,44915	0,014320
ОБУЧЕНИЕ -О	2,00000	2,00000	870,500	1,14186	0,253512
ВЗРОСЛОСТЬ	1,00000	3,00000	664,000	-2,80826	0,004981
СТАРОСТЬ	0,00000	0,00000	944,000	-0,54874	0,583185
ЖИЗНЬ-Ж	11,00000	0,00000	242,500	6,20963	0,000000
ИСТОИЧЕСКОЕ БУДУЩЕЕ	0,00000	0,00000	923,500	0,71417	0,475124
ОТКРЫТОЕ НАСТОЯЩЕЕ	1,00000	11,00000	233,000	-6,28630	0,000000
ПРОШЛОЕ	0,00000	0,00000	849,000	-1,31536	0,188389
негативное прошлое	2,70000	2,70000	880,000	1,06520	0,286786
позитивное прошлое	3,90000	3,80000	879,000	1,07327	0,283151
фаталистическое настоящее	2,70000	2,90000	1006,500	0,04438	0,964599
гедонистическое настоящее	3,60000	3,40000	818,000	1,56552	0,117462
будущее	3,60000	3,50000	837,500	1,40816	0,159084
самооценка	70,00000	66,00000	872,000	1,12976	0,258579
притязания	87,00000	86,00000	933,000	0,63751	0,523796
имеет четкие цели	13,00000	12,00000	831,000	1,46062	0,144122
трудолюбивый	12,00000	10,00000	775,500	1,90848	0,056330
творческий	10,00000	10,00000	1003,000	0,07263	0,942103
рисковый	12,00000	10,00000	679,500	2,68318	0,007293
независимый	12,00000	11,00000	780,500	1,86814	0,061744
лидер	11,00000	10,00000	841,000	1,21861	0,222995
способный к непрерывному саморазвитию	11,00000	10,00000	936,500	0,60926	0,542351
стрессоустойчивый	11,00000	9,00000	618,000	3,17946	0,001476
устойчивый профессиональный интерес	9,00000	9,00000	991,500	-0,16543	0,868607
стремящийся к высокому качеству конечного продукта	12,00000	10,00000	687,500	2,61862	0,008829

Приложение №6

Факторный анализ

1-2 курсы	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Фактор 6	Фактор 7	Фактор 8	Фактор 9
S	0,492774	-0,117124	0,175528	-0,064882	0,002383	-0,079069	-0,166650	-0,027633	0,620241
Sr	0,467926	0,163619	0,163011	-0,199785	-0,055380	0,164593	0,137832	-0,412644	-0,082137
R	0,659302	-0,020526	0,004738	-0,091711	-0,044547	-0,159276	0,010171	0,171862	-0,524889
C	0,565603	0,073699	0,041088	-0,303838	0,095989	0,088529	0,006756	0,064722	0,046820
E	0,119420	0,113346	-0,102761	-0,063095	0,483369	0,034816	0,588600	-0,005913	-0,178235
T	0,143281	0,099595	0,514816	-0,298021	0,061428	0,088228	-0,164152	0,084167	0,124438
P	0,122614	-0,005048	-0,063598	-0,022188	0,645104	-0,004103	-0,020841	0,057112	-0,071003
L	0,302847	0,071511	-0,230601	-0,064099	-0,563940	-0,048647	-0,153435	0,338328	-0,260683
Tt	-0,101710	-0,039973	-0,050069	0,540845	0,198689	0,003690	-0,027891	0,042110	-0,115798
U	-0,903662	-0,025669	-0,149090	0,175163	-0,165618	0,013337	0,006516	0,009192	-0,091752
НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ-Т	-0,810249	0,196678	-0,044106	-0,085163	-0,113325	0,077553	-0,117664	0,104227	-0,178114
БЛИЖАЙШЕЕ БУДУЩЕЕ	0,141608	0,097909	0,114012	0,057076	-0,090598	-0,139303	-0,144303	-0,683005	0,091100
ОБУЧЕНИЕ -О	0,482895	0,122955	-0,009696	0,369317	-0,093717	-0,085538	-0,153019	-0,222769	-0,367628
ВЗРОСЛОСТЬ	0,432644	-0,208541	-0,254980	0,131024	-0,243422	0,124498	0,114581	0,072713	0,123497
СТАРОСТЬ	0,054379	-0,052351	-0,030127	-0,050785	0,000256	0,012795	0,866652	0,018384	0,192688
ЖИЗНЬ-Ж	0,457755	-0,188835	0,048329	-0,583119	0,338501	-0,110614	0,100798	0,031718	0,228750
ИСТОИЧЕСКОЕ БУДУЩЕЕ	0,164209	0,238902	0,276866	0,095048	-0,154433	-0,395236	0,479825	0,123609	-0,044719
ОТКРЫТОЕ НАСТОЯЩЕЕ	0,084249	-0,101005	-0,017200	0,782000	-0,116856	0,184298	-0,010518	0,068514	0,109877
ПРОШЛОЕ	-0,033755	-0,248291	0,723689	-0,148045	0,078027	0,059302	-0,042265	-0,245698	-0,114477
негативное прошлое	0,091875	-0,062130	0,364609	0,199214	-0,346402	-0,096693	-0,104259	0,669530	0,143917
позитивное прошлое	0,240330	0,419166	0,494461	0,139717	-0,099024	-0,140345	0,192471	-0,341795	0,092535
фаталистическое настоящее	-0,203078	0,194759	0,580669	0,198624	-0,398392	-0,033550	0,007882	0,027989	0,071431
гедонистическое настоящее	0,122797	-0,137866	0,768392	0,032645	0,008456	0,044147	0,055099	0,183935	-0,095572
будущее	0,520690	0,016853	-0,052214	0,094034	-0,037457	-0,258289	0,146738	-0,144954	-0,064848
самооценка	-0,116745	-0,022486	0,077009	0,104070	0,066985	0,913736	0,038348	-0,040336	0,051906
притязания	-0,010431	0,041068	0,037292	0,121842	-0,061823	0,894978	0,010552	0,105578	-0,119703

имеет четкие цели	-0,174989	0,501432	0,120350	0,025030	0,244823	-0,196426	-0,480991	-0,133695	0,151316
трудолюбивый	-0,247060	0,183107	0,231673	0,323710	0,255235	0,124874	0,251859	0,065389	-0,032560
творческий	0,004514	0,469670	0,216342	0,090547	0,215981	0,005047	0,157792	0,615494	-0,375443
рисковый	-0,120373	0,799086	-0,112361	0,042711	0,169706	-0,160177	-0,122013	-0,037114	-0,044316
независимый	0,029427	0,527390	-0,180273	0,249015	0,373691	0,150084	0,065716	0,095314	0,025058
лидер	0,062351	0,797232	0,139627	-0,162952	0,157084	-0,021915	0,070015	0,013136	0,030074
способный к непрерывному саморазвитию	-0,209481	0,735067	-0,132302	0,009189	-0,283647	0,113551	0,052544	-0,154741	0,116040
стрессоустойчивый	0,017081	0,188233	-0,144980	-0,112978	-0,055983	-0,063191	0,145821	-0,078479	0,764349
устойчивый профессиональный интерес	0,131629	0,794282	-0,017907	-0,110337	-0,345347	0,072323	0,015446	0,035804	0,006500
стремящийся к высокому качеству конечного продукта	0,338606	0,201351	0,075166	0,155169	0,454060	-0,013643	-0,208535	0,174890	0,331753
Общая дисперсия фактора	4,223932	3,894670	2,639772	2,101942	2,372226	2,192349	1,995367	2,052511	2,059228
Доля объясняемой дисперсии	0,117331	0,108185	0,073327	0,058387	0,065895	0,060899	0,055427	0,057014	0,057201
3-4 курсы	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Фактор 6	Фактор 7	Фактор 8	Фактор 9
S	0,104753	0,244015	0,159780	0,125280	0,119754	-0,819180	-0,152719	-0,008815	-0,105853
Sr	0,237351	0,355456	-0,223579	-0,216429	0,050048	0,320612	0,263099	-0,226114	-0,054037
R	-0,096793	0,255150	0,421670	0,133681	0,160439	-0,009303	0,218737	-0,166149	-0,049556
C	-0,048281	0,644215	-0,304578	-0,103258	0,085677	0,196994	-0,325719	-0,046947	0,259579
E	-0,170549	-0,028214	-0,079016	0,111223	0,119541	-0,008996	0,329656	0,122727	-0,458497
T	-0,121091	0,061310	0,086794	0,086789	-0,892847	0,084890	-0,058185	-0,028390	0,011592
P	-0,160310	0,253615	0,038498	0,335268	0,343820	0,488664	-0,190069	0,366778	-0,134159
L	-0,107597	0,130120	0,156953	-0,692542	0,178207	0,075837	-0,143280	0,033145	0,091866
Tt	-0,129988	0,047728	0,013846	0,113204	-0,902275	0,117452	0,091758	0,018085	-0,063860
U	0,055401	-0,878996	-0,046681	0,003315	-0,041665	0,169762	0,076722	0,050112	0,134185
НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ-Т	-0,119876	-0,845122	0,004194	-0,050529	0,216120	0,146352	-0,027970	-0,088148	0,054576
БЛИЖАЙШЕЕ БУДУЩЕЕ	-0,166819	0,251804	-0,037589	0,120079	0,036579	0,069048	-0,801503	-0,161925	0,015466
ОБУЧЕНИЕ -О	-0,232096	0,159995	0,143168	0,098229	-0,019308	0,072104	-0,033316	-0,689160	-0,045329
ВЗРОСЛОСТЬ	-0,182392	0,398086	0,009903	0,431491	-0,098621	-0,246715	-0,633071	0,088711	-0,019217
СТАРОСТЬ	0,031730	0,082301	-0,025997	-0,697882	0,027794	-0,104529	0,105808	0,300401	-0,320220
ЖИЗНЬ-Ж	-0,018996	0,027585	-0,075491	-0,301776	-0,154994	-0,400830	-0,223885	0,468349	-0,059276

ИСТОИЧЕСКОЕ БУДУЩЕЕ	0,047535	0,141753	0,178639	-0,206765	0,051856	0,069014	0,194803	0,686720	-0,018793
ОТКРЫТОЕ НАСТОЯЩЕЕ	0,337188	0,408815	-0,029855	0,040466	-0,127162	0,059511	0,725790	0,039245	0,019685
ПРОШЛОЕ	-0,028236	-0,128429	0,055701	-0,590877	0,041181	-0,037716	0,160328	0,103152	0,005557
негативное прошлое	0,021997	-0,187590	0,708980	-0,328544	-0,042508	0,008418	-0,123796	0,060857	-0,085380
позитивное прошлое	0,471495	0,085981	0,151083	-0,072576	-0,145584	-0,052120	-0,222595	-0,284238	-0,326292
фаталистическое настоящее	-0,027248	-0,162435	0,756531	-0,363499	-0,131892	-0,124650	-0,017805	-0,099196	0,156703
гедонистическое настоящее	0,093927	-0,137744	0,579412	0,230309	-0,260611	-0,183250	0,085913	0,302773	0,066470
будущее	0,047923	-0,329453	-0,582439	-0,076170	-0,088637	-0,181073	0,070691	0,059214	-0,283727
самооценка	0,035960	-0,011011	0,177414	-0,022440	0,067334	-0,042424	-0,069812	0,061364	0,762328
притязания	0,125973	-0,121817	-0,107128	0,295797	0,072975	-0,053508	0,348167	0,006834	0,666247
имеет четкие цели	0,750778	-0,061697	0,060740	0,125570	0,021759	-0,202742	0,332415	0,031621	0,002992
трудолюбивый	0,671367	-0,344924	-0,078387	-0,117230	-0,072426	0,030279	0,282898	0,016051	-0,089937
творческий	0,813070	0,151475	-0,148352	0,007470	-0,002150	0,014671	0,023229	-0,022273	-0,001639
рисковый	0,749191	0,234913	-0,028926	-0,046364	0,112340	0,073367	0,015002	0,209717	0,251121
независимый	0,776811	0,035836	0,100947	-0,082490	0,209256	0,086786	0,091779	0,225797	-0,131499
лидер	0,692765	-0,014419	-0,006585	0,065985	-0,103139	-0,038122	0,088993	-0,077616	0,428086
способный к непрерывному саморазвитию	0,478322	-0,060127	-0,047493	0,076467	0,013529	-0,240952	0,004564	-0,139858	0,135070
стрессоустойчивый	-0,001438	0,067758	-0,069781	-0,122287	0,336536	-0,621233	0,160340	0,107064	0,164221
устойчивый профессиональный интерес	0,482068	0,260727	0,227322	-0,034126	-0,040704	-0,296181	-0,282379	0,173397	0,311289
стремящийся к высокому качеству конечного продукта	0,739028	-0,156051	0,020375	0,115682	0,277732	0,109691	0,033585	0,258217	0,011971
Общая дисперсия фактора	5,006747	3,214064	2,370511	2,370661	2,321726	2,070461	2,644223	1,969335	2,117536
Доля объясняемой дисперсии	0,139076	0,089280	0,065848	0,065852	0,064492	0,057513	0,073451	0,054704	0,058820