

Оренбург, 2019

Оглавление

У

Введение.....	3
Глава I. Теоретический анализ проблемы изучения отношения ко времени у студентов с разным уровнем оптимизма.....	6
1.1. Сущность феномена «отношение ко времени» в психолого-педагогических исследованиях.....	6
1.2. Особенности отношения ко времени в период студенчества.....	14
1.3 Оптимизм как детерминанта отношения ко времени в студенческом возрасте.....	20
Выводы по I главе.....	27
Глава II. Эмпирическое исследование особенностей отношения ко времени студентов с разным уровнем оптимизма.....	29
2.1. Организация и методы эмпирического исследования	29
2.2. Анализ и интерпретация полученных результатов исследования.....	32
2.3. Рекомендации психологу по организации работы со студентами по коррекции отношения ко времени.....	48
Выводы по II главе.....	53
Заключение.....	56
Список литературы.....	61
Приложения.....	65

Приложение 1.Опросник диспозиционного оптимизма. .65	
Приложение 2. Методика семантического дифференциала времени.....67	

Введение

Актуальность исследования. На современном этапе происходят стремительные изменения в политических, социальных, экономических аспектах жизни общества. Эти изменения связаны с рядом факторов. Во-первых, трансформируются общественные ценности, меняя тем самым отношения людей к своему прошлому, настоящему, потенциальному будущему. Во-вторых, из-за нестабильности рынка труда у человека повышается тревожность, отношение к своему будущему становится неоднозначным. Все это не может не сказываться на жизни отдельно взятого человека, влияя на временную перспективу, то есть, меняя отношение ко времени, наполняя его качественно новым содержанием.

Особенно чувствительны к этим изменениям студенты, так как этот этап является переходом к самостоятельной жизни человека и, вопрос выбора своего жизненного пути является весьма актуальным. Отношение студентов ко времени может повлиять на ход их деятельности в целом, на тактики и стратегии получения профессионального образования и планирования карьеры.

Отношение ко времени в исследованиях позиционируется как сложный, многокомпонентный феномен, детерминантами которого выступают социальные, культурные, личностные (Т.Н. Ерофеева, А.К. Болотова). Особое место среди этих факторов отводится личностным характеристикам (А.С. Шумилова, В.Ю. Шевяхова). Мы предположили, что одной из таких личностных характеристик, может быть оптимизм. Так,

например, в исследованиях С.Т. Посоховой говорится о том, что у оптимистов преобладает ориентация на будущее, они прикладывают массу усилий для того, чтобы улучшить свое будущее, оптимизм дает человеку установку на успешную реализацию своей деятельности в их последующей жизни, а вот тем, у кого уровень оптимизма ниже, вероятно, неважно что будет происходить в будущем, он ориентирован на «здесь и сейчас», ему важно, что происходит именно сегодня. Таким образом, отношение ко времени у личностей с разным уровнем оптимизма абсолютно различно. Очевидно, что если для студентов приоритетным направлением является овладение профессией, планирование карьеры, то отношение ко времени выступает важной составляющей этих процессов, влияющие на их специфику (Ю.П. Деревянко, Е.В. Зыков, Г.В. Бубнова).

Однако, несмотря на то, что исследованием отношения ко времени занимались такие ученые как, Е.И. Головаха и А.А. Кроник, которые изучали психологическое время личности и определили три концепции психологического времени, К. Левин, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова-Славская в своей работе «Стратегия жизни» рассматривала категорию времени в жизни человека, Д.Г. Элькин рассматривал психосемантические аспекты ко времени. Изучением отношения ко времени в разных возрастных группах занимались такие ученые как: М.И. Розенова, Ю.С. Кузнецова. Исследований на изучение специфики отношения ко времени в студенческом возрасте недостаточно. Отсутствуют исследования отношения ко времени в контексте оптимизма. Таким образом, возникает

противоречие между актуальностью изучения отношения ко времени у студентов с разным уровнем оптимизма и недостаточной разработанностью данной проблемы в науке.

Практическая актуальность заключается в том, что отсутствуют коррекционные и развивающие программы направленные на проблему отношения ко времени. В то время как, наличие и реализация этих программ может стать важным составляющим элементом в подготовке современного специалиста.

Цель исследования: провести сравнительный анализ особенностей отношения ко времени у студентов с разным уровнем оптимизма.

Объект: отношение ко времени.

Предмет: содержательные особенности отношения ко времени у студентов с разным уровнем оптимизма.

В качестве *гипотезы* исследования выступило предположение о том, что отношение ко времени у студентов с разным уровнем оптимизма будет отличаться.

Задачи:

1. проанализировать теоретические подходы к изучению понятия «отношения ко времени» в психологии для определения теоретических оснований исследования;

2. подобрать диагностический инструментарий для изучения особенностей отношения ко времени у студентов с разным уровнем оптимизма;

3. провести эмпирическое исследование особенностей отношения ко времени у студентов с разным уровнем оптимизма;

4. провести сравнительный анализ особенностей отношения ко времени у студентов с разным уровнем оптимизма;

5. разработать рекомендации для психолога по организации коррекционно-развивающей работы со студентами на основе полученных результатов.

Методы исследования: теоретические (анализ и обобщение полученной информации); эмпирические (семантический дифференциал времени Л.И. Вассермана, тест диспозиционного оптимизма в адаптации Г.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина); методы обработки данных (Е.Ю. Артемьева); статистические методы (непараметрический критерий Манна-Уитни).

База исследования: Институт педагогики и психологии Оренбургского государственного педагогического университета. В исследовании приняли участие 63 студента, из них 36 студентов психологического факультета (студенты очной формы, обучающиеся по направлению 44.03.02. – психолого-педагогическое образование) и 27 студентов исторического факультета (студенты очной формы, обучающихся по направлению 44.03.01. – педагогическое образование), в возрасте от 18 до 22 лет, из них женского пола – 35, а мужского – 28.

Глава I. Теоретический анализ проблемы отношения ко времени у студентов с разным уровнем оптимизма.

1.1. Сущность феномена «отношение ко времени» в психолого-педагогических исследованиях

Анализ отношения ко времени стоит начать с такого понятия, как время. Понятие времени является базовым понятием философии и культуры, так как все что нас окружает находится в постоянном движении и развитии.

С точки зрения психологии, время можно обозначить как отражение в психике системы временных отношений между событиями жизненного пути [12].

Время может быть физическим, психологическим, социально-историческим и психологическим. Физическое время-исследуется во всех точных науках, например, в физике. Такое время представляет из себя количественное измерение, и оно не зависит от сознания человека. Биологическое время понимается как собственное время биосистем, оно тесно связано с временем окружающей среды и имеет свои различные масштабы, такие как: время индивидуума, вида, рода, эволюции. Социально-историческое время измеряет длительность событий, которые происходили в истории человечества. Психологическое время отражает в психике человека системы временных отношений между событиями, которые происходили на его жизненном пути [25]. Л.П. Енькова сформулировала определение психологического времени так: «Психологическое время

личности – это реальное время психических процессов, состояний и свойств личности, в котором они функционируют и развиваются на основе отраженных непосредственным переживанием и ценностном оформлении объективных временных отношений между событиями жизни» [11]. Развитие человека, его личности и деятельности во всех аспектах жизнедеятельности, так или иначе связаны с временными характеристиками, из этого следует, что возникает необходимость в знании основных психологических особенностей времени, а значит, время мы будем рассматривать в контексте психологической науки. Психология, в отличие от естественных наук рассматривает время как форму существования бытия, и время как субъективное отражение объективных временных отношений, на основе которого формируется целостное отношение личности к времени собственного существования. Можно сказать, что именно в психологии человек способен изменить или повлиять на психологическое время, а в точных науках время существует вне зависимости от действий человека.

В психологии рассмотрение категории времени наиболее важно, ведь ни один психический процесс или явление не обходится без временного сопровождения. Время связывает все структуры нашей жизнедеятельности [1]. Но вместе с тем, время до сих пор является неопределенной категорией. До середины XIX в. психологическое время обсуждали только в контексте философских и художественных произведений. И категория времени носила зачастую метафоричный характер [7].

Впервые закономерности переживания человеком времени с точки зрения психологии были определены Кантом. Он понимает время как условие, необходимое для субъективного понимания и отражения действительности. А.А. Медова отмечала, что время в концепции Канта представляет собой уникальную и первичную по отношению к пространству форму структурирования чувственного опыта и одновременно с этим – условием этого опыта. Кант так же говорил о том, что время определяет не только наш эмпирический опыт, но и наше мышление, наши представления, наши идеи [18]. После XIX в. психологическим понятием времени занимались такие ученые как, К. Левин, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова-Славская, П.И. Яничев, Т.Н. Березина, П. Жан, Ш. Бюлер, в связи с этим, существует множество подходов и теорий к пониманию времени, что еще раз говорит о том, что в настоящее время в психологической литературе нет единого подхода к пониманию понятия времени.

В нашей стране вопросом изучения времени начали заниматься с 1980-х годов, а именно с изучения жизненного пути человека. С.Л. Рубинштейн связывает понятие времени с понятием действительности. «Действительность – это то, что уже стало и не перестало быть таковым в процессе становления. Это то, что на данном этапе в данный момент существует» [28]. Для анализа психологического времени С.Л. Рубинштейн вводит такие понятия как: время жизни, жизненный путь и субъект жизни. Рубинштейн считал, что жизненный путь не ограничивается только временем физическим, то есть продвижением вперед к будущему, но это еще и личностные достижения субъекта этого времени, то есть

человек должен совершенствоваться и стремиться к своему улучшению на своем жизненном пути, а способ для достижения тех или иных целей человек определяет сам, а значит только он может быть ответственным за свою жизнь [11].

Б.Г. Ананьев для анализа жизненного пути человека предложил рассматривать биографию человека. «Жизненный путь человека – это история формирования и развития личности в определенном обществе, современника определенной эпохи и сверстника определенного поколения» [11, с. 48]. За основу он берет психологический возраст, как категорию социального и биологического, изменяя ее в периоды жизненного пути.

К.А. Абульханова-Славская также рассматривала жизненный путь человека и разработала концепцию понимания жизненного пути личности. В своих работах она исследует личностную организацию времени. «Активность личности — это ее способность соединения самоорганизации с организацией жизни, которая в свою очередь осуществляется механизмами сознания и способностью к организации времени жизни», то есть, сущность этого феномена может быть раскрыта только в том случае, если рассматривать личность и ее жизненный путь, как единый, целостный процесс, который происходит в динамике [1]. Личная организация времени равна «Личность» плюс «Жизненный путь личности».

Для более точного определения личностной организации времени К.А. Абульханова-Славская, вводит понятие «своевременности». Под «своевременностью» понимается приведение в уравновешенное состояние личного времени и

времени социального, то есть приведение в баланс внешние и внутренние условия жизни человека.

Основными структурными компонентами времени являются будущее, настоящее и прошлое. Ориентировке человека во времени, то есть в прошлом, настоящем и будущем посвящены работы психологов, таких как, НН. Брагина, Г.А. Доброхотова, Б.М. Петухова, П.И. Яничев.

Настоящее время является реальным и анализируется через происходящие в нем события. Переживание настоящего актуально противоположно сказывается на прошлом и будущем.

Прошлое, по мнению М. Гойо, - «есть та же перспектива, только обращенная назад, актуальное сделавшееся пассивным» [6, с. 72]. Прошлое заполнено определенными событиями, которые сохраняются в нашем бессознательном, но латентно готовыми к воспроизведению. На прошлое приходятся образы восприятия и переживания окружающего мира.

Будущее время, находится в сознании человека, так как реально его нет. Его основная функция заключается в ориентации начинающих и заканчивающихся деятельностей. Целенаправленность и производительность невозможны без представлений о будущем в сознании.

Вместе со временем, так же изучается понятие «временной перспективы». Понятие было предложено К. Левиным. Он говорит о том, что настоящее может зависеть как от действий и событий, которые мы совершаем в настоящем, но, так же, может зависеть и от событий, которые произошли или еще могут произойти. То есть, настоящее может определяться как прошлым, так и будущим.

К.А. Абульханова-Славская предлагает выделить три отдельные перспективы: психологическую, личностную и жизненную.

1. Психологическая перспектива представляет собой способность сознательно или нет прогнозировать будущее.

2. Личностная перспектива заключается в том, что человек проявляет готовность к своему будущему в настоящем, что показывает его личностную зрелость и способность к организации.

3. Жизненная перспектива представляет собой объединение обстоятельств и условий жизни в настоящем для оптимального жизненного продвижения.

В. Ковалев, в свою очередь сформулировал и предложил понятие «трансперспективы», то есть совокупность перспективы и ретроспективы. «Трансперспектива – это деятельностно-чувственная и мыслительная способность индивида к связыванию» [15, с. 23]. То есть способность человека анализировать течение своей жизни через призму настоящего, будущего и прошлого.

В. Ковалев предложил свою типологию личностной организации времени. Он выделяет:

1. стихийно-обыденный тип: личность находится в зависимости от событий и обстоятельств жизни, не предпринимая никаких действий;

2. функционально-действенный тип: личность активна, инициативна в отношении отдельных периодов событий;

3. созерцательный тип: пассивное отношение ко времени, отсутствие определенной организации времени жизни, все зависит от событий, настроения, условий;

4. созидательно-преобразующий: четкая организация времени жизни, связанная с ее смыслом.

Л.Ю. Кублицкене выделила несколько основных временных режимов, в которых может происходить организация времени жизни. Деятельность может осуществляться: 1. оптимальный срок; 2. неопределенный срок; 3. лимит времени; 4. избыток времени; 5. дефицит времени [17]. Автор так же предложила типологию по отношению к выделенным режимам:

1. «оптимальный» тип - успешен во всех заданных режимах;

2. «дефицитный» тип - все сроки сводит к дефициту времени;

3. «спокойный» тип - испытывает трудности в режиме дефицита времени;

4. «исполнительный» тип - успешен во всех режимах с внешне заданным сроком;

5. «тревожный» тип - успешен в оптимальном режиме при избытке времени, но избегает временного дефицита;

6. «неоптимальный» тип - неуспешен ни в одном режиме, свойственно конфликтное переживание времени.

Такая типология может помочь сориентироваться в профессиональном выборе или выборе наиболее подходящего режима работы в выбранной профессии.

«Осознание времени своего существования, как считает Г.М. Андреева, важное дополнение к осознанию собственной идентичности» [2, с. 135]. Таким образом, способность к соотношению себя настоящего с собой в прошлом и будущем - важнейшее позитивное образование личности [16].

Как указывают К.А. Абульханова и Т.Н. Березина, существует четыре основных направления исследований в области изучения времени; первое – отражение человеком объективного времени, и механизмы отражения (восприятия); второе – динамические аспекты самой психики, связанные с биологическими и нейродинамическими процессами; третий – способность психики к регуляции деятельности и действий в контексте временной динамики; четвертый – личностная организации времени жизни человека, на основе которой строятся ценностные ориентации индивида [1].

Вместе с Т.Н. Березиной они эмпирическим путем выделили 3 типа жизненных перспектив: когнитивную, личностно-мотивационную и жизненную.

1. Когнитивная заключается в способности осознанно строить планы на жизнь и конструировать свое будущее;

2. Личностная характеризуется тем, что у человека нет осознанного плана на будущее, но, мотивация, направленная на достижение, дает направленность будущим событиям;

3. «Жизненная перспектива создается предшествующей жизнью, когда уже достигнутая личностная жизненная позиция дает личности потенциал, приоритеты, которые гарантируют успешное будущее» [1, с. 41].

В нашем исследовании мы рассматриваем не просто время, а более узкую категорию, такую как отношение ко времени. Далее рассмотрим понятие «отношение». Среди жизненных отношений С.Л. Рубинштейн выделил несколько основных: отношение к предметному миру, отношение к другим, отношение к самому себе.

Говоря о самом понятии «отношение» в психологии, то можно указать, что В.Н. Мясищев говорил, что психологический смысл отношения состоит в том, что оно является одной из форм отражения человеком окружающей его действительности. Формирование отношений в структуре личности человека происходит в результате отражения им на сознательном уровне сущности тех социальных объективно существующих отношений общества в условиях его макробытия и микробытия, в котором он живет [20].

Если, психологическое время - это отражение, переживание жизненных событий, то здесь, можно употребить термин отражение времени или отношение ко времени. М.И. Розенова полагает, что так же, можно выделить «отношение ко времени. Время является глобальной категорией и имеет отношение ко всем сферам жизни человека. Кроме того, отношение ко времени и его составляющие прошлое, будущее и настоящее, играет огромную роль в построении человека плана его жизни и стратегий поведения в ней. Временные перспективы, представляющие собой прошлое и будущее, включенные в настоящее, во многом определяют психическое равновесие человека и его деятельность в целом. События прошлого, настоящего и будущего, по мнению М.И. Розеновой, отражают особенности жизненного пути человека.

«Отношение ко времени» может рассматриваться как один из аспектов социализации личности [1], как способность к построению временных перспектив в деятельности человека [2]. Особое научное значение для анализа выбранной темы имеет концепция В.Н. Мясищева. В которой отношение - это системообразующий элемент личности, которая предстает как

система отношений. Основываясь на концепции В.Н. Мясищева, отношение ко времени мы определяем, как целостную систему индивидуальных восприятий, переживаний и представлений субъекта о времени, выражающую его личный временной опыт и внутренне определяющую его действия, временные перспектив и жизненные планы [27].

Подводя итог, можно отметить, что в нашей работе мы будем опираться, на концепцию В.Н. Мясищева, где отношение ко времени определяется, как целостная система индивидуальных восприятий, переживаний и представлений субъекта о времени, выражающая его личный временной опыт и внутренне определяющая его действия, временные перспективы и жизненные планы. Это результат отражения субъектом физического времени, его протяженности, эмоциональной наполненности, линейности, и последовательности событий и явлений, которые происходят в жизни.

Структурными компонентами отношения ко времени являются: временная ориентация, содержание каждого из временных отрезков.

Временная ориентация, как структурный компонент отношения ко времени может быть трех типов:

1. Направленность на будущее. Будущее время, находится в сознании человека, так как реально его нет. Его основная функция заключается в ориентации начинающих и заканчивающихся деятельности;

2. Направленность на настоящее. Настоящее время является реальным и анализируется через происходящие в нем

события. Переживание настоящего актуально противоположно сказывается на прошлом и будущем;

3. Направленность на прошлое. Прошлое заполнено определенными событиями, которые сохраняются в нашем бессознательном, но латентно готовыми к воспроизведению. На прошлое приходятся образы восприятия и переживания окружающего мира.

В содержательном плане, отношение ко времени выражается через семантические единицы, используемые при описании каждого из временных отрезков.

1.2. Особенности отношения ко времени в период студенчества

Студенчество как возрастная категория, представляет собой переходную фазу от созревания к зрелости и определяется как поздняя юность и ранняя взрослость, это 18-25 лет (Б.Г. Ананьев). В период студенчества ведущим видом деятельности является учебно-познавательная, а в последствии учебно-профессиональная деятельность. В этом возрасте идет активное развитие личности, а именно: психическое развитие, личностное, интеллектуальное развитие.

На особенности отношение ко времени влияют не только личностные и ситуативные особенности человека, но еще и возрастные особенности. В каждом определенном возрасте отношение ко времени, его восприятие происходит по-разному, то есть на каждом отрезке онтогенеза оценка времени тоже меняется. Дети младшего и подросткового возраста, как правило, недооценивают маленькие промежутки времени и

переоцениваю большие. Только к 15-16 годам у детей в полной мере формируется адекватная оценка времени.

А.В. Михальский отмечал, что мере развития психика овладевает способностью расширять границы собственного времени, то есть, может реконструировать прошлое и конструировать будущее [19].

Дети в основном ориентируются на настоящее, течение времени они ощущают слабо. Будущее они представляют в самом общем виде, без каких-либо подробностей. До 2 лет ребенок способен оперировать лишь объектами и событиями текущего дня, способность вспоминать события у него формируется к 2 годам и дальше развивается. Сначала он может вспоминать события месячной давности, затем произошедшее год назад, далее 2 года и т.д. Примерно к 3 годам ребенок начинает интересоваться событиями завтрашнего дня, а к 4 такая антиципация достигает нескольких месяцев, а к 8-9 нескольких десятков лет [11].

Так же А.В. Михальский утверждает, что в любом периоде жизни человеку кажется, что раньше время шло медленнее. Подтверждение данных слов приведено в статье Е.А. Ильинской, где она приводит результаты исследования по изучению ускорения времени в соотношении с возрастом. В частности, данные свидетельствуют о том, что в возрасте 10-20 лет субъективно время ускоряется в 1,2 раза, к 30-40 годам - в 2 раза, а в 40-50 лет - примерно в 4-5 раз [14]. Данный факт может быть связан как с наполненностью жизни событиями, так и со сравнением прожитого количества лет.

Особенно отчетливо увеличение точности восприятия времени проявляется у юношей и девушек в 15-17 лет. В

дошкольном возрасте ребенок уже владеет такими категориями как: неделя, месяц, минута. Но при этом его восприятие времени специфично. Дошкольник уверен, что если взять часы и перевести на них стрелки, то время изменится. Только взрослый в этом возрасте может объяснить ребенку, что время буквальным образом не зависит от часов, не зависит от желаний других людей и что время является объективной категорией.

Различные классификации называют возраст студенчества по-разному: юношеский и начало первого периода зрелого возраста, поздняя юность-ранняя зрелость, юношеский-начало зрелого возраста; как юность, конец юности-ранняя зрелость, поздняя юность, ранняя зрелость, молодежный период [5].

Период студенчества характеризуется тем, что оптимально развиваются интеллектуальные и физические силы, перестройкой психических процессов. Так же, изменяется внутренний мир, а самосознание переходит на более высокий уровень. Студенческий возраст-это период наиболее активного развития нравственных и эстетических чувств, становление и стабилизация характера. Студенты обращают внимание на моральные проблемы одновременно с укреплением целеустремленности, решительности, настойчивости, самостоятельности, инициативы, умения владеть собой [31].

В студенческом возрасте формируются следующие психические новообразования: подготовка к семейной жизни, вступление в брак; становление интеллектуальной системы и ее дальнейшее развитие; рефлексия, способность мысленного

обращение к своим собственным мыслям, идеализация; способность различать противоречия в словах, действиях; стремление к самореализации и индивидуализации; профессиональная готовность как решающее условие быстрой адаптации к условиям труда, дальнейшему профессиональному самосовершенствованию и повышению квалификации; социальная зрелость, возможность выполнения социальных обязанностей и принятия ответственности за себя и свою жизнь [32].

В юношеском возрасте люди начинают осознанно выбирать свой жизненный путь, а также, происходит обретение профессионального опыта. В юношеском возрасте более выражена направленность на будущее, что связано с выбором дальнейшей жизни, представлениями о своей судьбе, карьере, в пожилом же возрасте акцент смещается на далекое прошлое, когда уже нет стремлений к каким бы то ни было далеким, заветным целям и остается только множество воспоминаний [36]. В студенческом возрасте юноши могут охватывать большие временные периоды прошлого и будущего, при чем будущее они видят уже с личными и социальными перспективами. Именно поэтому изучение особенностей отношения ко времени особенно важно именно в период студенчества.

В психологии выделяют несколько особенностей студенческого возраста: «способность к увлечению; оптимизм; критичность и самокритичность; сохраняются максимализм и критичность, отрицательное отношение к мнению старших; неприятие лицемерия, ханжества, грубости, стремление воздействовать криком; принятие ответственных решений:

выбор и овладение профессией, выбор стиля и своего места в жизни, выбор спутника жизни, создание своей семьи, активность в сексуальной сфере [29]; «самоуверенность, беспечность, а порой бездумное отношение к здоровью и жизни; рационализм» [10, с. 347]; поиск оптимального смысла жизни [35]; выравниваются темпы развития отдельных сфер личности.

В.И. Слободчиков называет студенческий возраст ступенью индивидуализации. На данной ступени для юношей и девушек главным становится построение собственного отношения к социальной реальности, к культуре и к своему времени.

Переход на ступень индивидуализации во многом определяется изменением социальной ситуации. В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев говорят, что в студенчестве есть свои трудности. Авторы отмечают, что «свои опасности и трудности подстерегают юношей и девушек, поступивших в учебные заведения и подтвердивших тем самым свои жизненные планы. Процесс адаптации к обучению в университете у юношей и девушек как правило связан с отрицательными переживаниями, а именно, с уходом вчерашних учеников из школьного коллектива с его взаимной помощью и моральной поддержкой; неподготовленностью к обучению в вузе; неумением осуществлять психологическое саморегулирование собственного поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием привычного, повседневного контроля педагогов; поиском оптимального режима труда и отдыха в новых условиях; налаживанием быта и

самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие» [26, с. 112].

Дезадаптация студентов приводит к тому, что происходит рассогласование между прошлой и будущей жизнью. Происходит «кризис молодости». В связи с этим, может возникнуть чувство страха взросления, желание уйти от проблем. Представления студентов о себе перестают быть четкими, наступает разочарование в себе, наступают сомнения в правильности выбранной профессии, появляется чувство потерянности себя [32].

Э. Эриксон отмечает, что развитие личности строится вокруг кризиса идентичности, состоящего из серии социальных и индивидуально-личностных выборов, идентификаций и самоопределений. Если студенту не удастся справиться с задачами, то у него может сформироваться неадекватность по ряду линий: уход от психологической интимности, избегание тесных межличностных отношений; размывание чувства времени, неспособность строить жизненные планы.

Г. Олпорт в кризисе студенчества выделяет четыре сферы, где он чаще всего проявляется. Студенты, которые ощущают разницу между своими интеллектуальными возможностями и требованиями учебного заведения, в котором они учатся, переживают интеллектуальный кризис. Кризис неполноценности вызывается физическими данными и внешностью. Кризис современного общества у студентов проявляется в случае неопределенности в жизни молодых людей. И последняя сфера проявления кризиса-сексуальные и семейные конфликты.

Существует вариант положительного исхода кризиса. В этом случае, кризисы завершаются переходом на позицию взрослого, принятие ответственности за свою жизнь и за самого себя, окончательным выбором своего жизненного пути [22].

В студенческом возрасте юноши и девушки овладевают комплексом социальных ролей взрослого человека, это роли гражданские, трудовые. Это позволяет им вступать в самостоятельную профессиональную деятельность, а также создавать свои собственные семьи. В период студенчества, происходит отделение от взрослых, пропадает зависимость от них [33]. Юноши и девушки начинают вырабатывать свой собственный жизненный план, самостоятельно принимают решения относительно своих проблем, определяют средства достижения своих целей, преодолевается зависимость от взрослых [21].

При обучении в вузе у студентов, происходит завершение становления личности, окончательно формируются жизненные цели и установки. В сознании и поведении утверждаются устойчивые ценностные ориентации, составляющие сложную многомерную конструкцию [23]. В процессе обучения в университете юноши и девушки должны научиться и овладеть новыми знаниями, действиями для их дальнейшей профессиональной деятельности. При этом, все знания приобретаются самостоятельно, то есть, у студентов формируется самостоятельное мышление, которое «делает человека первооткрывателем и потому может стать надежным фундаментом всей последующей продуктивности деятельности специалиста» [39, с. 174].

Также, ряд трудностей в период студенчества возникает в противоречиях адаптационного процесса, противоречиях между усложнением общественных условий и возрастанием требований общества по отношению к юношам и девушкам именно в профессиональной сфере.

На отношение и восприятие времени студентов так же может повлиять их профессиональное становление, а именно практики, которые студент проходит по мере учебы в университете. Так, исследования Ю.П. Деревянко показали, что значение таких свойств времени как скачкообразность, прерывистость, раздробленность и разнообразие в среднем падают от первого курса к пятому. Видно, что учащиеся первого, второго и третьего курсов переживают время дискретно. И лишь на четвертом курсе этот показатель снижается. Автор объясняет это началом практической профессиональной деятельности студентов, то есть прохождением практик.

На первом и третьем курсе напряженность у студентов возрастает. Что говорит о том, что время они переживают сжато, насыщенно и очень быстро. К старшим курсам появляется чувство, что время замедляется, свободного времени становится больше, а значит необходимость в организации становится меньше.

Так же важную роль играет эмоциональное отношение ко времени. На первом курсе время переживается как приятное и ненапряжное, в середине обучения, а именно на втором и третьем курсах время переживается как более неприятное и ограниченное. К четвертому и пятому курсу, эмоциональное отношение ко времени вновь становится приятным.

В период студенчества активизируется работа над собой. Большинство студентов способно к самостоятельной выработке целей, способов достижения этих целей, а в последствии и к выработке стратегии своего жизненного пути. Все это происходит путем выстраивания определенного отношения ко времени. Время для студентов – это определенная социальная форма, в которую выливается вся активность юношей и девушек, но также это важный ресурс для построения стратегий, перспективы жизненного пути. Благодаря времени происходит личностное и профессиональное развитие. Это, фактор, определяющий возможности и способы достижения жизненного успеха и самореализации.

Таким образом, в связи с обозначенными возрастными особенностями и социальными задачами периода студенчества, отношение ко времени так же имеет свою специфику. Студенческий возраст характеризуется выбором дальнейшего жизненного пути и позволяет вступать в самостоятельную профессиональную деятельность, в связи с чем временная направленность преобладает на будущее время. Перспектива, выстраиваемая на будущее, во многом определяет формы активности студентов, направленные на достижение будущих планов и успехов. Юноши видят дальнейшую жизнь уже с личными и социальными перспективами. Временная перспектива предстает с более определенными содержательными характеристиками, в связи с чем приобретает более оформленный характер.

Ряд трудностей, которые возникают в противоречиях адаптационного процесса, противоречиях между усложнением общественных условий и возрастанием требований общества по

отношению к юношам и девушкам именно в профессиональной сфере могут непосредственно повлиять на отношение ко времени в студенческом возрасте.

1.3. Оптимизм как детерминанта отношения ко времени в студенческом возрасте.

Отношение ко времени определяется совокупностью факторов, среди них, пол, возраст, социальный статус и некоторые личностные характеристики. В предыдущем параграфе мы рассмотрели возраст как фактор определяющий отношение ко времени, здесь, рассмотрим оптимизм как определяющий фактор, который может влиять на отношение ко времени, так как, уровень оптимизма выступает личностной характеристикой, которая, в свою очередь является компонентом отношения ко времени.

В современной психологической науке оптимизм определяется как положительное отношение человека к своей жизни, а также позитивное отношение к тому что было, что есть или что может произойти. То есть оптимизм дает положительную оценку всем событиям, которые происходят с человеком [9]. Оптимизм широко распространен и используется в культуре, искусстве, обыденной жизни, но еще древние люди понимали, что отношение людей к тому или иному событию определяется разным образом. Это понятие берет свое начало из философии. Именно тогда была впервые предпринята попытка найти связь между оптимизмом и мировоззрением человека. Как отмечает С.Т. Посохова, «в этом контексте оптимизм отражает ценностную

сторону мировосприятия, поскольку его интерпретация основывается преимущественно на соотношении добра и зла» [24, с. 10]. Оптимизм означал убежденность в том, что дальнейшее будущее будет протекать только лишь в позитивном ключе, а оптимистом считали того, кто считал мир безупречным и стремился к чему-то более совершенному. То есть оптимизм человека заключался в попытке привести в порядок вещи, достигнуть идеала.

В своей работе М. Хейдеггер «Бытие и время» впервые поставил вопрос о потенциальных возможностях человека прожить свою жизнь определенным образом. Автор отмечает, что на наше бытие влияют два потенциальных аспекта: 1) ожидание, что произойдут хорошие события, случится что-то хорошее; 2) ожидание, что произойдет что-то плохое. Позднее эти два аспекта стали именовать как оптимизм и пессимизм соответственно.

Г. Лейбниц также рассматривал вопросы оптимизма. Именно он в 18 веке ввел понятие «оптимизм» для описания определенного типа мышления. Он понимал оптимизм прежде всего, как убежденность в том, что добро всегда побеждает зло. Термин «пессимизм» возник значительно позднее и был введен А. Шопенгауэром для описания эмоционального аспекта жизни человека [38]. Дальнейшее развитие этих идей было представлено в трудах известных философов: А. Камю, Ж.П. Сартр, психологов: Г. Олпорта, В. Франкла, А Маслоу, К. Роджерса.

К 60-70 г двадцатого века удалось обнаружить, что большинство людей склонно употреблять больше позитивных слов, как при письме, так и в речи, оценивать себя более

положительно. Стоит отметить, что до второй половины двадцатого века психологических исследований на тему оптимизма не проводилось.

При свободных воспоминаниях человек чаще всего указывает позитивные события из жизни. Эту идею обосновал Л. Тайгер. Он связал оптимизм с биологией и эволюцией, отмечая, что оптимизм возникает тогда, когда люди начинают задумываться о своем будущем и предвосхищать его. Но вместе с этим, мысли о будущем не всегда могут быть положительными и могут затронуть такую категорию как смерть. Поэтому, Л. Тайгер указывает, что у человека должно возникнуть некое подобие образования, которое бы помогло человеку преодолевать страх перед данными событиями [30]. Из этого следует, что оптимизм понимается автором в качестве характеристики, которая возникает в ходе эволюции и помогает человеку с адаптацией.

На современном этапе, если говорить о зарубежной литературе сформировалось два подхода к пониманию оптимизма. В России наибольшую популярность приобрела теория объяснения оптимизма как атрибутивного стиля, она была разработана М. Селигманом и К. Патерсоном. Она отражает обобщение положительных и отрицательных ожиданий по поводу будущего. Данная теория основывается на концепции выученной беспомощности и теории каузальной атрибуции Г. Келли и Ф. Хайдера [34]. Концепция выученной беспомощности объясняет пассивное и беспомощное поведение человека или животных в ситуации, когда ранее действовало воздействие, на которое нельзя было оказать влияние. Таким образом, прошлый опыт определяет пассивность или

активность по отношению к существующей ситуации, даже если есть возможность на нее повлиять.

Однако М. Селигман выяснил, что существуют различия в скорости научения беспомощности и для ее объяснения прибегнул к теории каузальной атрибуции. Данная теория заключается в том, что человек, хочет понять причину того или иного произошедшего события способен приписывать им гипотетические причины, так как не может найти достаточное количество информации для объяснения этих событий. «В результате научения складывается устойчивый стиль атрибуции, который отражает представления человека о причинах, происходящих с ним событий и возможности их контроля» [30, с. 42]. И именно стиль атрибуции, по мнению М. Селигмана и является определяющим оптимизма человека.

Ч. Карвер и М. Шейер так же разработали теорию, а именно, теорию диспозиционного оптимизма. Суть теории заключается в обобщенных ожиданиях по поводу будущего, ориентировка происходит на события положительные в противовес отрицательным. Данный подход строится на модели «ожидаемой ценности» Аткинсона, в основе которой лежит постулат о некоторой цели, вокруг которой строится поведение, направленное на достижение этой цели. Другой основной элемент данной модели заключается в ожидании, которое выражается в чувстве уверенности или сомнения относительно возможности или невозможности достичь цели. «Только если у человека достаточно уверенности, он инициирует действие и продолжает свои попытки достигнуть цели при столкновении с препятствиями» [30, с. 37]. Естественно, что как цели различаются по своему объему, так

и ожидания будут различаться по степени обобщения: от крупных сфер жизни до частных задач. Авторы выделяют определение диспозиционного оптимизма, определяя его как личностный фактор, который отражает установки относительно будущих возможностей и смысле действий в предстоящих.

По определению Шайера и Карвера оптимизм – это, в целом, ожидание хороших результатов при возникновении какого-либо препятствия. Оптимизм позволяет индивидуумам направить все свои усилия на достижение предполагаемой цели.

Таким образом, можно сказать, что подход М. Селигмана и К. Патерсона в исследовании оптимизма не противоречит подходу М. Шейера и Ч. Карвера, а скорее дополняет его. Если М. Шейер и Ч. Карвер при определении данных понятий основное значение придают положительным или отрицательным ожиданиям, то М. Селигман и К. Патерсон смещает акцент на причины тех или иных ожиданий, которые, следует искать в особенностях атрибутивного стиля [30].

Но помимо этих двух теорий существует множество других. С.Т. Посохова в своей статье «оптимизм: психологическое содержание и личностный смысл» указывает, что существует еще несколько направлений в данной теме, а именно, существует структурный оптимизм, функциональный, а также мотивационно-смысловой. Структурный – оптимизм рассматривается с точки зрения присущих ему компонентов, исследуется его структурная организация, его роль в организации личности и связи с другими компонентами психики; функциональный оптимизм, здесь изучаются психологические, социальные и физиологические функции

оптимизма; в мотивационно-смысловом оптимизме изучаются смысловые аспекты оптимизма и его смысловой потенциал.

Отечественный исследователь К. Муздыбаев один из тех, кто занимался тематикой оптимизма/пессимизма. Вместе с коллегами, опираясь на социально-психологическую трактовку оптимизма и пессимизма, они выделяют несколько черт, которые присущи оптимистам и пессимистам.

1. Для оптимистов характерны положительные ожидания, для пессимистов – негативные ожидания;

2. Для пессимистов в большинстве случаев характерно плохое, подавленное настроение, уныние. Для оптимистов же характерно хорошее, радостное эмоциональное состояние;

3. Наличие высокого уровня воли у оптимистов, в то время как у пессимистов воля снижена.

Именно воля дает оптимисту способность к контролю, дает энергию для достижения своих целей. И.А. Ильин отмечал: «подлинный оптимист – это не «легкомысленный весельчак всегда в хорошем настроении», а человек, обладающий жизненной силой и волей к будущему» [13, с. 258]. А пессимизм, по мнению А. Швейцера, это «пониженная воля к жизни» [37].

4. Вера в лучшее, в будущее, в себя и в свое окружение – черта данная оптимисту. Вера основана на личностном опыте и представляет собой жизненную установку.

Если говорить о предпосылках к развитию оптимизма, то можно опираться на мнение О.А. Сычева. Он выделяет три основных предпосылки: биологические, социально-психологические, социальные.

В отечественной и зарубежной практике оптимизм рассматривается как «врожденное» свойство, которое заключается в привычках, наследуемых с самого раннего возраста, на основе подражания родителям.

Относительно социальных факторов, большое значение на мышление людей может оказывать социально-политическая ситуация. Если человек живет в развитом преуспевающем обществе, вероятность оптимистичного мышления будет выше. Вместе с тем, как бы не рассматривались истоки оптимизма, как биологические факторы или как социально-психологические – можно сказать, что он выступает как относительно стабильный, постоянный личностный конструкт, о чем свидетельствует множество данных, полученных с помощью методик как Ч. Шейера и М. Карвера, так и М. Селигмана [30]. Но вместе с тем, существуют некоторые методики, направленные на развитие и формирование более позитивного и оптимистического мышления, такие как КБТ и тренинг личной самоэффективности. «Способом развития надежды и оптимизма М. Селигман считает развенчание и опровержение человеком своих пессимистических мыслей. Это поможет создать позитивные психологическую, личностную и жизненную перспективы» [4]. Исходя из этого, можно предположить, что, если существует взаимосвязь между образом времени и оптимизмом, то есть возможность повлиять на одно посредством другого. Обращаясь к психологии оптимизма, а именно к трудам С.Т. Посоховой, то можно сказать о том, что у оптимистов ориентация больше происходит на их будущее, они прикладывают массу усилий для того, чтобы улучшить свое

будущее, оптимизм дает человеку установку на успешную реализацию своей деятельности в их последующей жизни, а вот тем, у кого уровень оптимизма ниже, неважно что будет происходить в будущем, он ориентирован на «здесь и сейчас», ему важно, что происходит именно сегодня.

Подводя итог, мы можем отметить, что под оптимизмом понимается ожидание хороших результатов при возникновении какого-либо препятствия (М. Шайер и Ч. Карвер).

Диспозиционный оптимизм является интегральным показателем, то есть состоит из обобщенных ожиданий по поводу будущего, ориентировка происходит на события положительные в противовес отрицательным.

В диспозиционном оптимизме содержится конструкт, называемый поведенческой саморегуляцией, в которой учитываются два важных условия, это привлекательность результата и вера в его достижимость, то есть речь идет об ожиданиях, касающихся будущего.

Диспозиционный оптимизм является относительно устойчивой личностной характеристикой, отражающей позитивные ожидания субъекта относительно будущего.

Для оптимистов характерны положительные ожидания, для пессимистов - негативные ожидания. Настроение у пессимистов в большинстве случаев плохое, подавленное, преобладает уныние. Для оптимистов же характерно хорошее, радостное эмоциональное состояние. Оптимистов характеризует высокий уровень воли у оптимистов, в то время как у пессимистов воля понижена.

Оптимисты в отношении ко времени в большей степени ориентированы на будущее, они прикладывают массу усилий

для того, чтобы улучшить свое будущее, оптимизм дает человеку установку на успешную реализацию своей деятельности в их последующей жизни. Пессимисты более тщательно относятся к времени настоящему, для них значимо, что происходит «здесь и сейчас», будущее не имеет такой ценности как для оптимистов. Оптимисты, как люди, видящие будущее в большей степени в положительном ключе, более склонны к активным действиям, чем пессимисты.

Оптимизм наиболее характерен для молодых людей, а значит и для студентов высших учебных учреждений в возрасте от 20 до 30 лет. Оптимизм является одной из главных движущих сил данного возраста.

Выводы по I главе

На основании рассмотренного теоретического материала по проблеме особенностей отношения ко времени у студентов с разным уровнем оптимизма было установлено следующее.

Отношение ко времени определяется, как целостная система индивидуальных восприятий, переживаний и представлений субъекта о времени, выражающая его личный временной опыт и внутренне определяющая его действия, временные перспективы и жизненные планы. Это результат отражения субъектом физического времени, его протяженности, эмоциональной наполненности, линейности, и последовательности событий и явлений, которые происходят в жизни. Структурными компонентами отношения ко времени являются: временная ориентация, содержание каждого из

временных отрезков. Временная ориентация, как структурный компонент отношения ко времени может быть трех типов: направленность на будущее; направленность на настоящее; направленность на прошлое. В содержательном плане, отношение ко времени выражается через семантические единицы, используемые при описании каждого из временных отрезков.

Студенческий возраст характеризуется выбором дальнейшего жизненного пути и позволяет вступать в самостоятельную профессиональную деятельность, в связи с чем временная направленность преобладает на будущее время. Перспектива, выстраиваемая на будущее, во многом определяет формы активности студентов, направленные на достижение будущих планов и успехов. Юноши видят дальнейшую жизнь уже с личными и социальными перспективами. Временная перспектива предстает с более определенными содержательными характеристиками, в связи с чем приобретает более оформленный характер.

Оптимизм определяется как ожидание хороших результатов при возникновении препятствий. Диспозиционный оптимизм является интегральным показателем и состоит из обобщенных ожиданий по поводу будущего. В нем содержится конструкт, называемый поведенческой саморегуляцией, который состоит из двух условий, а именно привлекательность результата и вера в его достижимость. Оптимизм наиболее характерен для молодых людей, а значит и для студентов высших учебных учреждений в возрасте от 20 до 30 лет. Оптимизм является одной из главных движущих сил данного возраста.

Глава II. Эмпирическое исследование особенностей отношения ко времени студентов с разным уровнем оптимизма

2.1. Организация и методы эмпирического исследования

Наше исследование предполагало проведение сравнительного анализа особенностей отношения ко времени у студентов с разным уровнем оптимизма. Оно проходило с 08.09.2018 г. – 10.10.2018 г., на базе Института педагогики и психологии Оренбургского Государственного Педагогического Университета.

В исследовании приняли участие 63 студента психологического факультета (36 студентов очной формы, обучающиеся по направлению 44.03.02. – психолого-педагогическое образование) и исторического факультета (27 студентов очной формы, обучающихся по направлению 44.03.01. – педагогическое образование), в возрасте от 18 до 22 лет, из них женского пола – 35, а мужского – 28.

Этапы эмпирического исследования.

На подготовительном этапе происходил выбор объекта и методов исследования, проектирование эмпирического исследования, планирование методов исследования.

Организационный этап характеризуется определением эмпирической базы, планированием сроков проведения исследования, Планированием процедуры проведения исследования, организацией выборки испытуемых, отбором диагностического инструментария.

На этапе диагностики производился сбор и систематизация данных об изучаемом феномене с помощью диагностического инструментария.

Аналитический этап характеризовался количественным анализом данных: описательная статистика и математическая статистика, качественным анализом: содержательное описание и интерпретация выявленных особенностей.

На этапе обобщения выявлялись особенности, проверка гипотезы, формулировались выводы по эмпирическому исследованию.

Для достижения поставленной цели нами были выбраны следующие методы и методики:

1. Метод семантического дифференциала времени. Метод семантического дифференциала - это один из объективных методов построения субъективных семантических пространств. Метод семантического дифференциала является комбинацией метода контролируемых ассоциаций и процедур шкалирования. Разработан в 1955 году группой американских психологов во главе с Ч. Осгудом. Метод семантического дифференциала времени используется в психологии, социологии, теории принятия решений, теории массовых коммуникаций и ряде других областей.

Методика семантического дифференциала времени Л.И. Вассермана.

Цель методики: изучение когнитивных и эмоциональных компонентов в субъективном восприятии личностью своего психологического времени.

Цель в исследовании: выявление качественных характеристик образа времени у студентов.

Процедура исследования: методика содержит ряд из 25 пар прилагательных, в соответствии с которыми испытуемому необходимо оценить на трех регистрационных бланках прошлое, настоящее и будущее соответственно.

Полярные шкалы содержат в себе 5 факторов, таких как: активность времени, эмоциональная окраска, величина времени, структура времени, осязаемость времени.

Методика предназначена для изучения когнитивных и эмоциональных компонентов в субъективном восприятии личностью индивидуального психологического времени [3]. Методика содержит ряд из 25 пар прилагательных, в соответствии с которыми испытуемому необходимо оценить на трех регистрационных бланках прошлое, настоящее и будущее соответственно. На основе данных шкал выделено 5 факторов: эмоциональная окраска, активность, величина, структура и осязаемость времени [3].

2. Метод опроса. Психологический вербально-коммуникативный метод, который состоит в осуществлении взаимодействия между интервьюером респондентами, результатом которого является получение от субъекта ответов на заранее сформулированные вопросы.

Опросник диспозиционного оптимизма (LOT) в адаптации Г.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина.

Цель методики: диагностика индивидуальных различий в оптимизме;

Цель в исследовании: диагностика разного уровня оптимизма у студентов.

Процедура исследования: методика состоит из 12 утверждений. По каждому из утверждений испытуемому

необходимо выразить степень своего согласия или несогласия. Для этого предлагается 5 вариантов ответов от «совершенно не согласен» до «совершенно согласен».

(Life Orientation Test — LOT) является наиболее широко используемой методикой для диагностики индивидуальных различий в оптимизме, а также используется для определения уровня диспозиционного оптимизма. Этот опросник предложили американские психологи Майкл Шейер и Чарльз Карвер в 1985 г. Он предполагался как методика, диагностирующая диспозиционный оптимизм, имеющий большое значение для физического и психического здоровья [8]. Теоретической основой опросника является модель поведенческой саморегуляции, выросшая из работ Карвера и Шейера. Основа этой модели лежит в традиции теорий мотивации как ожидаемой ценности, которые учитывают два важнейших условия мотивации - привлекательность результата и веру в его достижимость, то есть ожидания относительно будущего. Конструкт диспозиционного оптимизма раскрывает именно эту, вторую составляющую эффективной саморегуляции. Русскоязычный опросник диспозиционного оптимизма предполагает 12 утверждений для которых представлены варианты ответов, такие как: «не согласен», «скорее не согласен», «ни да, ни нет», «скорее согласен», «полностью согласен». По каждому из утверждений испытуемому необходимо выразить степень своего согласия или несогласия.

2.2. Анализ и интерпретация полученных результатов исследования

На первом этапе нашего исследования, мы изучили особенности временной ориентации у студентов. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатель отношения ко времени процентном соотношении

Показатель времени	Процент	Кол-во человек
Настоящее	30%	18
Прошлое	15%	10
Будущее	55%	33

Из представленной таблицы видно, что в большей степени на свое настоящее ориентировано 30% (18 чел.) студентов. Это значит, что эти студенты сосредоточены на том, что происходит сейчас. В меньшей степени подвержены влиянию своего опыта в прошлом и ориентировки на события прошлого, или не подвержены совсем. Студенты данной группы принимают решения полагаясь на свои внутренние силы, ощущения, а также тем, что побуждают их сделать другие. Это может быть связано с тем, что для этой группы прошлое уже не существует, а будущее не имеет важного значения. Студенты определяют для себя основную деятельность и сферу своих интересов в направлении учебы, получения знаний исключительно в настоящий период времени. Можно предположить, что с течением времени, переходя на более высокую ступень обучения юноши будут расширять круг своих интересов и в свою очередь будет расширяться и временная перспектива личности.

Из всей выборки 55% (33 чел.) ориентированы на будущее. Большинство студентов мало обращают внимание на свой прошлый опыт. Они не ориентируются на «здесь и сейчас», а

мысленно рассчитывают все события своего будущего и возможные исходы событий, которые теоретически с ними могут произойти. Это можно объяснить тем, что в юношеском возрасте люди начинают осознанно выбирать свой жизненный путь, а также, происходит обретение профессионального опыта. Данный показатель характерен возрастным особенностям на этапе студенчества, так как в данном возрасте происходит в большей степени направленность на будущее, так как юношам и девушкам предстоит выбор своей профессиональной деятельности и жизненного пути в целом. Можно предположить, что так как все события дальнейшего строятся только в теории, то в дальнейшем у данной группы могут возникнуть трудности с реальными действиями, реализацией целей в настоящем для достижения какого-либо успеха в будущем.

На прошлое ориентировано 15% (10 чел.). Можно сказать, что студенты главным образом сосредотачиваются на своем прошлом. Все старые события ценят больше, чем новые, или те, которые могут с ними произойти. Решения в определенных ситуациях принимают, основываясь исключительно на прошлом опыте. Возможно, это можно объяснить тем, что в детстве, то есть в прошлом жизнь кажется проще, сентиментальнее, студенты испытывают ностальгическое отношение к своему прошлому и стремятся к позитивной реконструкции прошлого. Подобная ориентация на прошлое время может привести к тому, что юноша будет испытывать трудности при построении и планировании своей профессиональной деятельности и жизни в целом. Рассмотрение жизни в будущем будет исключительно с точки

зрения прошлого опыта и тех событий, которые были испытаны.

Таким образом, мы можем сделать вывод что для студентов характерна в большей степени ориентация на будущее, что соответствует возрастным нормам, так как на данном возрастном этапе происходит выбор своей профессиональной деятельности, построение карьеры и продумывание своей дальнейшей жизни в целом.

В целях нашего исследования мы разделили группу студентов на две подгруппы в зависимости от высокого или низкого уровня оптимизма. В результате, мы получили две группы, с высоким уровнем диспозиционного оптимизма и с низким уровнем диспозиционного оптимизма. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели диспозиционного оптимизма среди студентов

Уровень	Кол-во человек
Высокий уровень диспозиционного оптимизма	39 (62%)
Низкий уровень диспозиционного оптимизма	24 (38%)

Из проведенной методики диспозиционного оптимизма получилось, что из всей выборки высокий уровень оптимизма имеют 62% (39 чел.). Можно предположить, что студенты этой группы ориентированы прежде всего на веру в то, что в будущем его ожидают позитивные события, нежели чем

негативные. Оптимисты, не зависимо от ситуации сохраняют веру в светлое будущее.

Низкий уровень диспозиционного оптимизма наблюдается у 38% (24 чел.) В этой группе наблюдается общая тенденция к восприятию мира в негативном ключе, а именно студенты мало верят в то, что в будущем с ними может произойти что-то хорошее. В большей степени они ориентированы на негативный исход событий, которые могут с ними произойти.

Стоит отметить, что в целом для студентов характерно преобладание высокого уровня диспозиционного оптимизма. Это говорит нам о том, что у группы ориентировка главным образом происходит на позитивные ожидания от событий, происходящих в жизни в настоящем времени, а также тех событий, которые могут произойти в будущем, то есть взгляд на жизнь происходит с положительной точки зрения.

На следующем этапе нашего исследования мы провели сравнительный анализ особенностей отношений ко времени в каждой из групп, с высоким уровнем диспозиционного оптимизма, и в группе с низким уровнем диспозиционного оптимизма.

Все три времени оценивались полученными группами по 25 парам полярных прилагательных. Для обработки полученных результатов, мы воспользовались методом семантических универсалий, разработанной Е.Ю. Артемьевой и описанный В.П. Серкиным. Опишем каждую группу отдельно.

Группа студентов с высоким уровнем диспозиционного оптимизма. Данные представлены на рисунке 1.

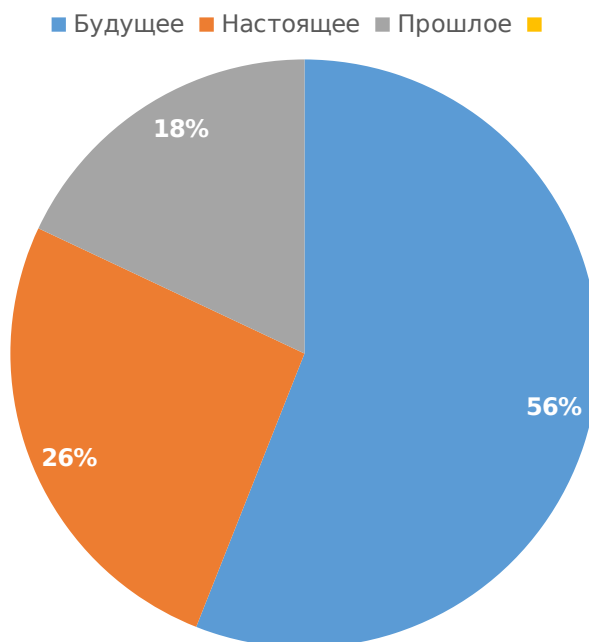


Рис. 1. Отношение ко времени у студентов с высоким уровнем оптимизма

Анализируя временную ориентацию, можно отметить, что в группе с высоким уровнем диспозиционного оптимизма студенты в большей степени ориентированы на будущее (56%), чуть меньше (26%) на свое настоящее, и только 18% студентов ориентированы на прошлое.

При описании содержания каждого и временных отрезков мы обратились к процедуре семантических универсалий. Данные представлены в таблице 3.

Таблица 3

Семантические универсалии «прошлого», «настоящего» и «будущего» в группе с высоким уровнем диспозиционного оптимизма.

Прошлое		Настоящее		Будущее	
-	-	Активное	-1,68	Активное	-2,15
-	-	-	-	Радостно	-2,31
				е	

Продолжение таблицы 3

Стремительное	-1,85	-	-	-	-
Плотное	-1,90	Плотное	-1,79	Плотное	-2,15
Яркое	-1,51	Яркое	-1,59	Яркое	-2,67
-	-	-	-	-	-
-	-	Большое	-1,56	Большое	-2,34
-	-	-	-	-	-
Цветное	-1,87	Цветное	-1,98	Цветное	-2,22
Объемное	-1,53	Объемное	-1,87	Объемное	-2,34
Широкое	-1,50	Широкое	-1,95	Широкое	-2,56
Непрерывное	-1,56	Непрерывное	-1,87	-	-
-	-	-	-	-	-
-	-	Реальное	-1,83	-	-
-	-	Глубокое	-1,78	Глубокое	-2,30
-	-	-	-	Светлое	-2,45
-	-	Ощущаемое	-1,82	-	-
-	-	Открытое	-1,91	Открытое	1,89
Необратимое	1,34	-	-	-	-
-	-	-	-	Ритмичное	-1,56

Наибольшее количество дескриптов, входящих в семантические универсалии, получено у студентов с высоким уровнем диспозиционного оптимизма. В качестве критерия обработки выбран 80% (20% интервал допуска) уровень частоты встречаемости дескриптора.

Группа студентов имеющий высокий показатель диспозиционного оптимизма оценивала прошлое в большей степени по таким факторам как эмоциональная окраска и величина времени, то есть, для них прошлое «стремительное», «яркое», «цветное», «объемное», «широкое» и «непрерывное».

Мы может это пронаблюдать по количеству средних баллов. Данная группа оценивает прошлое, как временной отрезок наполненный яркими и эмоциональными событиями. «Активность» прошлого имеет низкие показатели, мы можем предположить, что это связано с субъективным чувством отсутствия энергии или недостатками сил. Достаточно высокие показатели имеют такие универсалии как: «структура» и «ощущаемость». Это может говорить нам о том, что этот период жизни имеет четкую структуру, ясность и упорядоченность представлений о прошлом. Возможно, что эмоциональная и интеллектуальная вовлеченность в событиях того времени имела место быть у данной группы испытуемых. Универсалия «необратимость» говорит о том, что события прошлого уже не могут быть актуальными, то есть, их нельзя пережить заново. «Стремительность» – о восприятии прошлого сейчас как времени, которое прошло быстро, стремительно.

Если говорить о настоящем, то оно оценено также, как и прошлое, но в настоящем нет универсалии «необратимость». А также добавились такие характеристики как: «активное», «большое», «близкое», «глубокое», «ощущаемое», «открытое», «реальное». Можно предположить, что группа определяет события в настоящем как события, которые происходят здесь и сейчас, то есть присутствует включенность и вовлеченность в работу в настоящем. Встречаемые дескрипторы описывают настоящее при помощи «величины», «активности» и «ощущаемости». События, происходящие в данный промежуток времени, то есть в будущем, имеют эмоциональную и психологическую связи. Деятельность активна и ощущаема. Но, при сравнении средних результатов, можно говорить о

низком уровне выраженности последних двух факторов. Отметим, что настоящее время воспринимается с некоторой стагнацией событий, в которых отсутствует эмоциональная и интеллектуальная привязка.

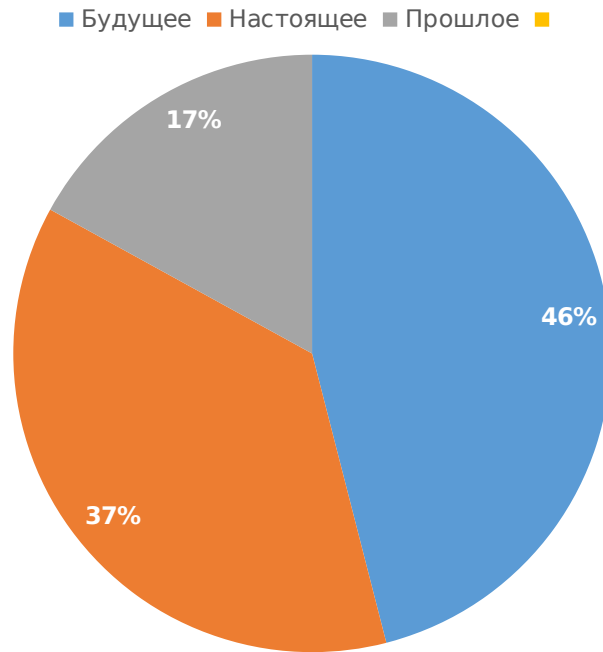
В будущем времени исчезают такие универсалии как: «стремительное», «близкое», «реальное» и «ощущаемое». Это является логичным, так как будущее еще не наступило и данное время не может восприниматься как здесь и сейчас, не может быть реальным. Оно еще не наполнена какой-либо практической деятельностью, в ней нет конкретных событий, будущее может выстраиваться только теоретическим путем. Поэтому, мы видим, что по факторам «активность» и «ощущаемость» низкие показатели. Но встречаются такие дескрипторы, как: «радостное» и «светлое», что характеризует положительную аффективную окраску в отношении будущего, что и присуще людям с высоким уровнем диспозиционного оптимизма. Высокие результаты имеют показатели по факторам «величина» и «структура». Это можно охарактеризовать тем, что группа испытывает важность и значимость по отношению к будущему. Студенты предполагают; что их будущее будет наполнено положительными событиями, которые имеют упорядоченность и четкость.

В сравнении всех трех периодом можно сказать, что в целом, все три периода времени отличаются такими универсалиями как: «плотное», «яркое», «цветное», «объемное» и «широкое», что в первую очередь охарактеризовано с точки зрения окраски и величины, и подтверждается достаточно высокими показателями по

соответствующим фактором. Из этого мы можем заключить, что все три времени отличаются у группы с высокими показателями диспозиционного оптимизма удовлетворенностью событиями всех периодов жизни, их положительной окраской, насыщенностью, а также их смысловой наполненностью и чувством глубины и объемности. Прошлое для юношей и девушек, имеющих высокий уровень диспозиционного оптимизма, является наиболее ощущаемым, а к будущему времени показатели снижаются. Можно предположить, что переживания в будущем не так важны, как эмоциональные переживания в прошлом. Настоящее и будущее содержат такие универсалии как «активное» и «открытое», это говорит о возможности повлиять на события сейчас и в последующем, в отличие от прошлого, так как оно прошло и уже не изменимо, на события настоящего можно повлиять «здесь сейчас», а на будущее, юноши и девушки могут повлиять путем изменения каких-то событий в настоящем.

Таким образом, для студентов с высоким уровнем оптимизма характерна ориентация на будущее. По содержанию, отношение ко времени выделяется как «плотное», «яркое», «цветное», «объемное», «широкое». При этом, прошлое и настоящее еще «непрерывное», настоящее и будущее «активное», «большое», «глубокое» и «открытое».

Группа студентов с низким уровнем диспозиционного оптимизма. Данные представлены на рисунке 2.



**Рис.
2.**

Отношение ко времени у студентов с низким уровнем диспозиционного оптимизма

Временная ориентация в данной группе в большей степени происходит на будущее (46%), на настоящее 37 % и на прошлое самый маленький процент (17%). Это обусловлено возрастными характеристиками юношеского возраста.

Анализируя содержание каждого из временных отрезков в данной группе, мы обратились к процедуре семантических универсалий. Данные представлены в таблице 4.

Таблица 4

Семантические универсалии «прошлого, настоящего и будущего» в группе студентов с низким уровнем диспозиционного оптимизма

Прошлое		Настоящее		Будущее	
-	-	-	-	Активное	-1,78

-Продолжение таблицы 4

-	-	-	-	Радостно е	1,76
---	---	---	---	---------------	------

-	-	-	-	Плотное	-1,56
-	-	-	-	Яркое	-1,61
-	-	-	-	Непонятное	0,56
-	-	-	-	Большое	-2,34
-	-	-	-	Спокойное	0,51
Цветное	-1,23	Цветное	-1,98	Цветное	-2,10
Объемное	-1,22	-	-	Объемное	-1,98
-	-	-	-	Широкое	-1,81
-	-	-	-	Изменчивое	0,76
-	-	Близкое	2,11	-	-
-	-	Реальное	-2,23	-	-
Глубокое	-1,72	-	-	-	-
-	-	-	-	Светлое	-1,61
Ощущаемое	-1,13	Ощущаемое	-1,90	-	-
-	-	Открытое	-1,91	Открытое	1,27
Необратимое	1,34	-	-	-	-
-	-	-	-	Ритмичное	-1,57

Прошлое время оценено, как: «цветное», «объемное», «глубокое», «ощущаемое» и «необратимое». Фактор «активность» имеет низкие показатели, из этого следует, что активность в данном периоде не оценивалась. Аналогично низкие показатели получены по факторам структура и ощущаемость времени, что говорит нам об отстраненности юношей и девушек по отношению к прошлому, между событиями, происходящими в прошлом отсутствует эмоциональная и психологическая связь, так же, говорит о сниженном чувстве подконтрольности и прогнозируемости событий.

Небольшое количество дескрипторов было выделено по категории «настоящее», это: «цветное», «близкое», «реальное», «открытое» и «ощущаемое». Таким образом, настоящее воспринимается с позиции ощущения событий, которые происходят здесь и сейчас. Низкие показатели по фактору «активность» могут свидетельствовать о субъективном чувстве недостатка сил и энергии, или же о некой пассивности и созерцательности. Низкие показатели по фактору «ощущаемость», вероятно, как и у другой группы, говорят нам о недостаточной наполненности жизни событиями и недостатком эмоциональной и интеллектуальной включенности в события настоящего. Небольшой показатель по фактору величины времени может говорить о том, что настоящее воспринимается как небольшой отрезок времени, возможно проявление неосознанности происходящих событий, которые не удовлетворяют потребности. В них отсутствуют смысловое содержание и структурированность.

В будущем у группы с низким уровнем диспозиционного оптимизма добавляются дескрипторы: «непонятное», «спокойное» и «изменчивое». Можно предположить, что юноши и девушки данной группы ощущают будущее как неосознанный отрезок времени, не имеющий четкой структуры, но при этом данные по фактору структуры времени не говорят нам об этом, так как результаты по данным высокие. Здесь можно предположить, что данная группа студентов осознает изменчивость будущего и поэтому не строит четко структурированных планов, в связи с этим отсутствует осознанность. Но также, можно предположить, что студенты данной группы идут по «заданному» пути, то есть

придерживаются той стратегии, которая существует в обществе, например, «после школы нужно обязательно поступать в университет, после учебы искать работу, заводить семью».

В общем, участники группы с низким уровнем оценивают каждый из промежутков времени различно: прошлое оценивается с точки зрения величины и эмоциональной наполненности, настоящее – структурированности и разворачивании событий в настоящий момент, будущее – величины, структурированности и эмоциональной наполненности. Для всех трех времен характерен низкий уровень «активности» и «ощущаемости», что может говорить о недостаточной вовлеченности в события, о субъективном ощущении недостатка сил и энергии, пассивности, о сниженной восприимчивости к реальности, которая может проявляться в позиции «наблюдателя за собственной жизнью».

Таким образом, можем сказать, что данная группа в большей степени ориентирована на будущее, однако, стоит обратить внимание, что процент студентов, ориентированных на настоящее схож с процентом ориентированных на будущее, то есть разница не велика.

Содержание времени данная группа описала как «цветное», прошлое характеризуется глубиной, необратимостью, прошлое и настоящее «ощущаемое», но в настоящем добавляется реальность и так же как будущее оно «открыто». Будущее же время активное, радостное, плотное и объемное, но здесь добавляются и отрицательные характеристики в виде, того, что будущее «непонятное», «изменчивое» и «широкое».

На следующем этапе, мы провели сравнительный анализ особенностей отношения ко времени у двух групп студентов. Данные представлены в таблице 5.

Таблица 5

Сравнительные данные отношения ко времени у группы с низким и высоким уровнями диспозиционного оптимизма

Уровень	Время		
	настоящее	прошлое	будущее
Высокий	10 (26%)	7 (18%)	22 (56%)
Низкий	9 (37%)	4 (17%)	11 (46%)

При сравнении двух групп, у группы с высоким уровнем диспозиционного оптимизма отмечено больше универсалий по отношению к группе с низким уровнем диспозиционного оптимизма. Обе группы считают, что прошлое для них «цветное», «объемное» и «необратимое», что отражает его эмоциональную наполненность и невозможность актуализировать события. А настоящее оценивается обеими группами так же как «цветное», но при этом и «близкое», «реальное» и «ощущаемое», что подчеркивает его актуальность и существование в реальном времени. При этом группы с высоким уровнем при описании настоящего добавили, что оно «плотное», «яркое», «большое», «глубокое» и «изменчивое», тем самым подчеркивая его субъективную, значимость. Универсалии в отношении будущего практически совпадают у двух групп, однако у группы с высоким уровнем, в отличие от группы с низким уровнем использовали такие характеристики

как: «непонятное», «изменчивое» и «спокойное», что отражает непредсказуемость и изменчивость событий. Вероятно, что это связано с тем, что люди с высоким уровнем оптимизма более ответственно подходят к прогнозированию будущего, то есть они более четко прорабатывают последовательность и возможность событий и в общем полагают, что эти события произойдут, поэтому оно для них «глубокое». Для людей с низким уровнем больше характерно испытывать страх и тревожность перед неизвестным, а именно перед будущим, они более отрицательно относятся к событиям, которые могут произойти в их будущем.

На следующем этапе мы провели сравнительный анализ временной ориентации и содержательных характеристик в обеих группах. Результаты представлены в таблице 6.

Таблица 6

Средние значения факторов семантического дифференциала времени в группах с разным уровнем оптимизма

	Высокий уровень оптимизма			Низкий уровень оптимизма		
	прошл ое	Настоя щее	будущ ее	прошл ое	настоя щее	будущ ее
Активност ь времени	3,2	5,1	4,1	2,4	4,2	4,0
Эмоцокрас ка времени	5,8	6,2	9,2	3,1	5,3	6,2

Продолжение таблицы 6

Величина времени	4,1	6,8	11,0	5,1	3,1	9,0
Структура времени	1,6	3,6	6,6	0,6	3,4	3,4
Ощущаемо	3,2	1,4	-0,7	3,4	2,3	-1,2

сть времени						
----------------	--	--	--	--	--	--

Из представленной таблицы мы видим, что фактор активности времени выше у группы с высоким уровнем оптимизма, эмоциональная окраска также имеет более высокие результаты по всем трем временным отрезкам у группы с высоким уровнем. Величина времени имеет различные результаты, в прошлом она выше у группы с низким уровнем, в настоящем и будущем выше у группы с высоким уровнем оптимизма. Структура времени в группе с высоким уровнем оптимизма по всем трем временам имеет результаты выше, чем в группе с низким уровнем. Ощущаемость времени в прошлом у группы с низким уровнем выше, а вот в настоящем и будущем ощущение выше в группе с высоким уровнем оптимизма.

Для того, чтобы статистически подтвердить выявленные и описанные нами различия, мы обратились к непараметрическому U-критерию Манна-Уитни. Результаты расчетов представлены в таблицах 7, 8, 9.

По данным проведенного анализа по непараметрическому U-критерию Манна-Уитни, можно отметить следующие различия в характеристиках прошлого времени: активность времени в группе с высоким уровнем оптимизма выше, прошлое более стремительное, яркое, цветное, чем у другой группы; эмоциональная окраска так же имеет более высокие результаты, предположительно, для группы с высоким уровнем прошлое в большей степени наполнено яркими эмоциональными событиями; величина времени выше в группе с низким уровнем оптимизма; структура времени выше у группы с высоким уровнем оптимизма, прошлое имеет четкую

структуру и ясность в представлениях о прошлом; ощущаемость времени у обеих групп с высоким и низким уровнями оптимизма разнонаправлены и находится вне зоны значимости, а это значит, что различия по этому показателю не значительны, ощущаемость времени воспринимается практически идентично. Данные представлены в таблице 7.

Таблица 7
Сравнительные данные факторов прошлого времени

	Средние значения		U- критери й Манна- Уитни	Уровень статистичес кой значимости (p)
	Высокий уровень	Низкий уровень		
Активность	3,2	2,4	561	0,002
Эмоциональна я окраска	5,8	3,1	631	0,000
Величина	4,1	5,1	503	0,003
Структура	1,6	0,6	625	0,001
Ощущаемость	3,2	3,4	971	0,221

* - различия статистически достоверны ($p \leq 0,05$)

В будущем: активность времени у двух групп находится вне зоны значимости, результаты достаточно схожи, но тем не менее, они имеют разную направленность; эмоциональная окраска времени в группе с высоким уровнем значительно выше, чем в группе с низким уровнем; величина, структура и ощущаемость времени также в группе с высоким уровнем выше, возможно это из-за того, что для группы с высоким уровнем оптимизма будущее имеет более четкую структуру и упорядоченность. Данные представлены в таблице 8.

Таблица 8
Сравнительные данные факторов будущего времени

	Средние значения		U- критери й Манна- Уитни	Уровень статистичес кой значимости (p)
	Высокий уровень	Низкий уровень		

Активность	4,1	4	561	0,231
Эмоциональная окраска	9,2	6,2	631	0,000
Величина	11	9	503	0,000
Структура	6,6	3,4	625	0,002
Ощущаемость	-0,7	-1,2	971	0,004

* - различия статистически достоверны ($p \leq 0,05$)

В настоящем: активность времени значительно выше у студентов с высоким уровнем оптимизма; эмоциональная окраска времени имеет большее значение у группы с высоким уровнем оптимизма; величина времен у группы с низким уровнем диспозиционного оптимизма имеет результат выше, чем у группы с низким уровнем диспозиционного оптимизма; структура времени у двух групп с низким и высоким уровнями диспозиционного оптимизма не имеет сильных статистических различий; ощущаемость времени выше у группы с низким уровнем оптимизма. Данные представлены в таблице 9.

Таблица 9

Сравнительные данные факторов настоящего времени

	Высокий уровень	Низкий уровень	U-критерий Манна-Уитни	Уровень статистической значимости (p)
Активность	5,1	4,2	561	0,002
Эмоциональная окраска	6,2	5,3	631	0,001
Величина	6,8	3,1	503	0,000
Структура	3,6	3,4	625	0,323
Ощущаемость	1,4	2,3	971	0,001

* - различия статистически достоверны ($p \leq 0,05$)

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в выделенных группах студентов с высоким и низким уровнем оптимизма можно проследить разность в отношении к каждому из времени, прошлому, настоящему и будущему. И так, для

группы с высоким уровнем диспозиционного оптимизма прошлое имеет более логично выстроенную и упорядоченную систему, а для группы с низким уровнем присуще безучастие и отсутствие эмоциональной включенности в прошлые события. Настоящее в первой группе имеет более выраженную смысловую наполненность и насыщенность, более выраженные результаты в отношении глубины и объема, что не является характерным для другой группы. Для обеих групп присуще отношение ко времени с точки зрения положительной аффективной окраски и в целом схожи по характерным универсалиям, однако у студентов с высоким уровнем оптимизма более выражены факторы «величина» и «структура», что может быть связано с более дифференцированным и продуманным образом будущего, более конкретными ожиданиями и целями.

Стоит отметить, что в группе с низким уровнем содержание времени выделить сложнее, чем у группы с высоким уровнем, так как отношение ко времени в группе с высоким уровнем диспозиционного оптимизма целостное, так как имеются содержательные пересечения универсалий, то есть происходит плавный и осознанный переход из прошлого в настоящее, из настоящего в будущее. В группе с низким уровнем отношение ко времени дискретное, можно предположить, что периоды времени не имеют четкой связи между собой, они разорваны и не имеют четких переходов между собой.

Подводя итог, мы можем сказать, что временная ориентация студентов характеризуется наибольшей ориентацией на будущее время. Анализ содержания каждого

временного отрезка у групп с высоким и низким уровнем показал, что в группе с высоким уровнем все три периода времени отличаются такими универсалиями как: «плотное», «яркое», «цветное», «объемное» и «широкое». Наиболее «ощущаемым» является прошлое и далее к будущему показатели снижаются. Прошлое и настоящее еще «непрерывное», настоящее и будущее «активное», «большое», «глубокое» и «открытое», а будущее «активное» и «открытое».

Содержание времени группа с низким уровнем описала как «цветное», прошлое характеризуется глубиной, необратимостью, прошлое и настоящее «ощущаемое», но в настоящем добавляется реальность и так же как будущее оно «открыто». Будущее время «активное», «радостное», «плотное» и «объемное», но здесь добавляются и отрицательные характеристики в виде, того, что будущее «непонятное», «изменчивое» и «широкое». Для всех трех времен характерен низкий уровень «активности» и «ощущаемости».

Факторы времени у двух групп имеют различия, а именно, фактор активности времени выше у группы с высоким уровнем оптимизма, эмоциональная окраска выше по всем трем временным отрезкам у группы с высоким уровнем. Величина времени в прошлом выше у группы с низким уровнем, в настоящем и будущем выше у группы с высоким уровнем оптимизма. Структура времени в группе с высоким уровнем оптимизма по всем трем временам имеет результаты выше, чем в группе с низким уровнем. Ощущаемость времени в прошлом у группы с низким уровнем выше, а вот в настоящем и будущем ощущаемость выше в группе с высоким уровнем оптимизма.

2.3. Рекомендации психологу по организации работы со студентами по коррекции отношения ко времени

В ходе эмпирического исследования, мы выявили, что в группе с низким уровнем содержание времени выделить сложнее, чем у группы с высоким уровнем, так как отношение ко времени в данной группе дискретное. Из этого следует, что отношение ко времени необходимо формировать как ориентированное, прежде всего на будущее, а также оно должно быть целостное и позитивное. И этого можно добиться через развитие прогностической способности и повышению уровня оптимизма.

Целью программы является формирование целостного и позитивного отношения к своему жизненному пути и времени жизни через развитие прогностической способности и повышение уровня оптимизма.

Задачи:

1. Содействовать осознанию собственного жизненного пути и времени и расширению представлений о них.
2. Сформировать навыки прогнозирования.
3. Содействовать развитию позитивной временной перспективы будущего.

Работа по программе осуществляется с помощью игровых методов, метода групповой дискуссии, техник гештальттерапии, а также с помощью элементов психологических тренингов. Групповой психологический тренинг чаще всего понимается как совокупность активных методов практической психологии, используемых для работы с психически здоровыми людьми, имеющими психологические

проблемы, в целях оказания им помощи в саморазвитии (И.В. Вачков).

Программа состоит из 8 занятий, каждое продолжительностью около от 3 часов. Занятия проводятся два раза в неделю.

Первая встреча начинается установление контакта со студентами, предполагается создание положительной мотивации к деятельности, поскольку очень важно показать юношам и девушкам значимость определения собственных жизненных целей, необходимость обладать теми навыками и «инструментами», которые позволят им добиваться поставленных целей, достигать желаемого результата.

Вторая и третья встречи предполагают развитие положительного самоотношения, формирование умения позитивно мыслить, осмыслению событий жизненного пути.

Четвертая и пятая встречи направлены на развитие навыков прогнозирования.

Шестая, седьмая встречи дают возможность к выстраиванию позитивной перспективы жизни, работе со временем жизни используя категорию оптимизма.

На заключительной встрече происходит закрепление полученных умений работы с отношением ко времени, получение обратной связи от участников программы.

Наполнение программы конкретными психотехниками и упражнениями может меняться с учетом данных факторов, а также групповой динамики в данной группе.

Программа была разделена на несколько блоков. Вводно-мотивационный блок. В нем происходит этап знакомства, объяснения целей и задач занятия, создаются условия для

осознания необходимости изменения, преобразования своего внутреннего мира и поиск новых возможностей самоосуществления в жизни. Основной блок. Он состоит из составленных упражнений, так же в нем систематизируются теоретические представления о сущности формируемых характеристик личности, происходит овладение умениями и инструментарием для развития личности. Заключительный блок. Подведение итогов реализуемой программы.

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия. В начале занятия проводятся психогимнастические упражнения, которые позволяют участникам переключиться на ситуацию «здесь и теперь», обратить внимание друг на друга, почувствовать группу, поздороваться. В результате проведения подобранных психотехник выравнивается эмоциональное состояние участников, создается благоприятная для работы атмосфера.

2. Опрос самочувствия. Опрос самочувствия включает в себя рефлексию своего эмоционального и физического состояния, обмен своим состоянием и настроением, техники, направленные на снятие нервно-психического напряжения.

3. Основная (рабочая) часть. Реализация основного содержания занятия допускает формулирование ведущим темы встречи и ее реализация. Все психотехники почти всегда заканчиваются обсуждением и рефлексией.

4. Опрос самочувствия. Осуществляется анализ эффективности психологического воздействия тренинга на формирование необходимых свойств. Анализируется динамика психического состояния участников группы.

5. Ритуал прощания. Фокусируется позитивный настрой на совместную деятельность, поддерживается мотивация на дальнейшую деятельность.

Структура программы, направленной на формирование адекватного и позитивного отношения к своему жизненному пути и времени жизни через повышение уровня оптимизма и развитие прогностической способности у студентов.

Вводно-мотивационный блок:

- Знакомство с участниками, создание положительной атмосферы. Ознакомление участников с целями и задачами программы. Обсуждение ожиданий участников программы от работы – 1 занятие.

Основной блок:

- Сформировать представление о понятие оптимизм. Развить положительное самоотношение, сформировать умения позитивно мыслить – 2 занятия;

- Познакомить с понятием прогноз. Сформировать навыки прогнозирования – 2 занятия;

- Сформировать умения к выстраиванию позитивной перспективы жизни – 2 занятия.

Заключительный блок:

- Закрепление полученных умений работы с отношением ко времени. Получение обратной связи от участников программы – 1 занятие.

Примеры техник, заданий и упражнений, направленных на установление временных отношений, которые могут использоваться в данной программе.

Техника гештальттерапии «Управляемая визуализация фантазий».

Она направлена на расширения осознания настоящего в перспективе будущих событий, ситуаций, переживаний. Каждого участника просят привести предполагаемое событие, ситуацию, переживание в «здесь и теперь» посредством визуализации. Важно, чтобы визуализируемые образы участники могли модифицировать: менять их удаленность, цвет, размер, яркость. Вербальное описание этих образов должно строиться с опорой на те ощущения, которые возникают при их «просмотре».

Задание «Кривая моей жизни».

Каждого участника просят нарисовать свою жизненную кривую и поместить то место на ней, где он сейчас находится. Рядом с экстремальными точками жизненной кривой написать ключевые слова, характеризующие успехи и неудачи. Попросите представить себе себе будущее и продолжить свою кривую дальше. Для большего эффекта следует предложить расставить на линии будущего предполагаемые даты тех или иных «ключевых», наиболее значимых событий.

Упражнение «Самофутурирование».

Цель заключается в создании конкретных «картин» и программ позитивного образа себя в будущем, в создании такого реалистического образа «Я-идеального», который не зависит от ожиданий других в прошлом, настоящем и будущем, а также в прогнозировании себя в будущем.

Участника просят выбрать день в будущем и приступить к его прогнозированию. Этот процесс осуществляется посредством управляемого воображения. Сначала участника просят закрыть глаза и предлагают упражнения на релаксацию (глубокий вдох и выдох, расслабление мышц и т.п.).

Расслабившись, ему нужно постепенно, шаг за шагом продвигаться по времени вперед к намеченному рубежу. По ходу этого приближения ведущий получает от участника обратную связь относительно того, переживаются ли им субъективные картины своего будущего так, как будто они происходят в настоящее время. Такого рода постепенное восхождение во времени стимулирует участника к яркому воображению выбранного им в будущем дня. Оно обеспечивает «разминку» для переживания этого будущего дня так, как будто оно происходит сейчас. Проектирование будущего из настоящего помогает участнику воспринимать свое будущее в более реальном и позитивном ключе.

Упражнение «Репетиция будущего».

Цель заключается в улучшении временной организации образов Я-будущего.

В репетиции будущего применяется процедура ролевой игры. Суть заключается в том, что участник обращается к пустому стулу, на котором сидит воображаемый человек, то есть «Я-будущее». Затем он пересаживается на этот стул и возражает, отвечая «Я-настоящему», создавая диалог. Это позволяет четко выделить образ «Я-будущее» и отношение к нему участника.

Таким образом при реализации данной программы, у юношей должно сформироваться целостное и позитивное отношение ко времени и к будущему времени в том числе.

Выводы по II главе

Подводя итог, мы можем отметить следующее:

1. Временная ориентация студентов характеризуется преобладающей ориентацией на будущее время 55%, на настоящее 30%, на прошлое 15%. Анализируя временную ориентацию в группе с высоким уровнем диспозиционного оптимизма, студенты в большей степени ориентированы на будущее. Группа с низким уровнем так же ориентирована на будущее, однако, процент студентов, ориентированных на настоящее схож с процентом ориентированных на будущее.

2. Анализ уровня диспозиционного оптимизма у всей группы студентов говорит о том, для студентов характерно преобладание высокого уровня диспозиционного оптимизма. Высокий уровень оптимизма имеют 62%. Низкий уровень диспозиционного оптимизма наблюдается у 38%.

3. По содержанию, отношение ко времени у группы с высоким уровнем выделяется как «плотное», «яркое», «цветное», «объемное», «широкое». При этом, прошлое и настоящее еще «непрерывное», настоящее и будущее «активное», «большое», «глубокое» и «открытое». Группа оценивала содержание прошлого как «стремительное», «яркое», «цветное», «объемное», «широкое» и «непрерывное». Данная группа оценивает прошлое, как временной отрезок наполненный яркими и эмоциональными событиями. «Активность» прошлого низкая. Высокие показатели имеют такие универсалии как: «структура» и «ощущаемость». Настоящее оценено также, как и прошлое, но в настоящем нет фактора необратимости. А также добавились такие характеристики как: «активное», «большое», «близкое», «глубокое», «ощущаемое», «открытое», «реальное». Все эти универсалии характеризуют настоящее в основном с точки

зрения величины, активности и осязаемости. Настоящее и будущее время схожи по характеристикам, но в последнем исчезают такие категории как: «стремительное», «близкое», «реальное» и «осязаемое». По факторам «активность» и «осязаемость» низкие показатели. Высокие результаты имеют показатели по факторам «величина» и «структура».

В группе с низким уровнем оптимизма каждый из промежутков времени оценивался по-разному: прошлое оценивается с точки зрения величины и эмоциональной наполненности, настоящее – структурированности и развертывании событий в настоящий момент, будущее – величины, структурированности и эмоциональной наполненности. Для всех трех времен характерен низкий уровень «активности» и «осязаемости». Прошлое данная группа оценила, как: «цветное», «объемное», «глубокое», «осязаемое» и «необратимое». Фактор «активность» имеет низкие показатели, из этого следует, что активность в данном периоде не оценивалась. Так же низкие показатели получены по факторам «структура» и «осязаемость». Наименьшее число дескрипторов было выделено по категории «настоящее», это: «цветное», «близкое», «реальное», «открытое» и «осязаемое». Низкие показатели имеет фактор «активность» и осязаемость и величина времени. В будущем у группы с низким уровнем диспозиционного оптимизма добавляются дескриптору: «непонятное», «спокойное» и «изменчивое».

4. При сравнительном анализе двух групп, у группы с высоким уровнем диспозиционного оптимизма отмечено больше универсалий по отношению к группе с низким уровнем диспозиционного оптимизма. Обе группы считают, что

прошлое для них «цветное», «объемное» и «необратимое», что отражает его эмоциональную наполненность и невозможность прожить заново. А настоящее оценивается обеими группами так же как «цветное», но при этом и «близкое», «реальное» и «ощущаемое», что подчеркивает его актуальное состояние и существование здесь и сейчас. При этом «оптимисты» при описании настоящего добавили, что оно «плотное», «яркое», «большое», «глубокое» и «изменчивое», тем самым подчеркивая его субъективную, значимость. Универсалии относительно будущего практически совпадают у двух групп, однако у группы с высоким уровнем, в отличие от группы с низким уровнем использовали такие характеристики как: «непонятное», «изменчивое» и «спокойное».

5. Анализ факторов у двух групп показал, что фактор активности времени выше у группы с высоким уровнем оптимизма, эмоциональная окраска также имеет более высокие результаты по всем трем временным отрезкам у группы с высоким уровнем. Величина времени имеет различные результаты, в прошлом она выше у группы с низким уровнем, в настоящем и будущем выше у группы с высоким уровнем оптимизма. Структура времени в группе с высоким уровнем оптимизма по всем трем временам имеет результаты выше, чем в группе с низким уровнем. Ощущаемость времени в прошлом у группы с низким уровнем выше, а вот в настоящем и будущем ощущаемость выше в группе с высоким уровнем оптимизма

6. Отношение ко времени в группе с высоким уровнем диспозиционного оптимизма целостное, так как имеются содержательные пересечения универсалий. В группе с низким

уровнем отношение ко времени дискретное, не имеющее связи между временными отрезками.

Так же, нами были составлены рекомендации для формирования целостного и позитивного отношения ко времени через формирование прогностической способности и повышения оптимизма.

Заключение

В соответствии с поставленными задачами данной работы, нами был проведен теоретический анализ понятия «отношения ко времени» в психологии для определения теоретических оснований исследования, а также была подтверждена актуальность, достигнута цель исследования и выполнены поставленные задачи.

Отношение ко времени определяется, как целостная система индивидуальных восприятий, переживаний и представлений субъекта о времени, выражающая его личный временной опыт и внутренне определяющая его действия, временные перспективы и жизненные планы. Это результат отражения субъектом физического времени, его протяженности, эмоциональной наполненности, линейности, и последовательности событий и явлений, которые происходят в жизни. Структурными компонентами отношения ко времени являются: временная ориентация, содержание каждого из временных отрезков. Временная ориентация, как структурный компонент отношения ко времени может быть трех типов: направленность на будущее; направленность на настоящее; направленность на прошлое. В содержательном плане, отношение ко времени выражается через семантические единицы, используемые при описании каждого из временных отрезков.

Так как отношение ко времени позиционируется как сложный, многокомпонентный феномен, а одной из особенностей может выступить категория оптимизма, то под оптимизмом, мы понимаем ожидание хороших результатов при возникновении какого-либо препятствия. Диспозиционный

оптимизм является интегральным показателем и состоит из обобщенных ожиданий по поводу будущего. В нем содержится конструкт, называемый поведенческой саморегуляцией, который состоит из двух условий, а именно привлекательность результата и вера в его достижимость. Оптимизм наиболее характерен для молодых людей, а значит и для студентов высших учебных учреждений в возрасте от 20 до 30 лет. Оптимизм является одной из главных движущих сил данного возраста.

В связи с поставленной задачей нами было проведено исследование, направленное на выявление особенностей отношения ко времени у студентов с разным уровнем диспозиционного оптимизма. Выдвинутая гипотеза о том, что отношение ко времени у студентов с разным уровнем оптимизма будет различно подтвердилась. Мы выявили, что временная ориентация преобладает на будущее время. Большинство студентов мало обращают внимание на свой прошлый опыт. Они не ориентируются на «здесь и сейчас», а мысленно рассчитывают все события своего будущего и возможные исходы событий, которые теоретически с ними могут произойти. Данный показатель характерен возрастным особенностям на этапе студенчества, так как в юношеском возрасте более выражена направленность именно на будущее, что связано с выбором дальнейшей жизни, представлениями о своей судьбе, карьере. Анализируя временную ориентацию в группе с высоким уровнем диспозиционного оптимизма, студенты в большей степени ориентированы на будущее. Группа с низким уровнем так же ориентирована на будущее,

однако, процент студентов, ориентированных на настоящее схож с процентом ориентированных на будущее.

Анализ уровня диспозиционного оптимизма у всей группы студентов показал, что для студентов характерно преобладание высокого уровня диспозиционного оптимизма, низкий уровень диспозиционного оптимизма наблюдается у меньшего числа студентов. В результате, нами было получено две группы студентов, с высоким уровнем оптимизма и с низким. Для оптимистов характерна ориентация прежде всего на веру в то, что в будущем его ожидают позитивные события, нежели чем негативные. Оптимисты, не зависимо от ситуации сохраняют веру в светлое будущее. В группе с низким уровнем наблюдается общая тенденция к восприятию мира в негативном ключе, а именно студенты мало верят в то, что в будущем с ними может произойти что-то хорошее. В большей степени они ориентированы на негативный исход событий, которые могут с ними произойти.

По содержанию времени можно отметить, что группа студентов имеющие высокий показатель диспозиционного оптимизма характеризовала все три периода времени удовлетворенностью событиями всех периодов жизни, их положительной окраской, насыщенностью, а также их смысловой наполненностью и чувством глубины и объемности. Для студентов с низким уровнем характерно наличие отрицательных дескрипторов в отношении всех трех времен, что не наблюдается у другой группы. Следовательно, студентам с низким уровнем оптимизма свойственно обращать внимание на негативные аспекты жизни чаще.

Прошлое в большей степени по таким универсалиям как эмоциональная окраска и величина времени, то есть, для них прошлое стремительное, яркое, цветное, объемное, широкое и непрерывное. Данная группа оценивает прошлое, как временной отрезок наполненный яркими и эмоциональными событиями. Так же этот период жизни имеет четкую структуру, ясность и упорядоченность представлений о прошлом. Тогда как для группы с низким уровнем характерна недостаточная психологическая связь испытуемых с прошлым, отстраненность, безучастность, сниженное чувство подконтрольности и прогнозируемости событий. Присутствует понятие о невозможности снова пережить тот период времени, который остался в прошлом. Сейчас прошлое для группы с высоким уровнем воспринимается как время, которое прошло быстро, стремительно. Так же, в группе с низким уровнем фактор активность в данном периоде не оценивалась.

Группа с высоким уровнем определяет события в настоящем как события, которые происходят здесь и сейчас, то есть присутствует включенность и вовлеченность в работу в настоящем. Студенты с низким уровнем ощущают настоящее как совсем короткий промежуток времени, возможно проявление неосознанности происходящих событий, которые не удовлетворяют потребности. В них нет четкого смыслового содержания и структурированности. Настоящее обеими группами может восприниматься также с некоторой статичностью или недостаточной наполненностью жизни событиями и недостатком эмоциональной и интеллектуальной включенности.

Будущее еще не наполнена какой-либо деятельностью, в ней нет конкретных событий. В этом времени у группы с высоким уровнем происходит положительная аффективная окраска в отношении будущего, что и присуще людям с высоким уровнем диспозиционного оптимизма. Группа испытывает важность и значимость по отношению к будущему. Студенты предполагают; что их будущее будет наполнено положительными событиями, которые имеют упорядоченность и четкость. Студенты с низким уровнем осознают изменчивость будущего и поэтому не строят четко структурированных планов, в связи с этим отсутствует осознанность. Но также, можно предположить, что студенты данной группы идут по «заданному» пути, то есть придерживаются той стратегии, которая существует в обществе, например, «после школы нужно обязательно поступать в университет, после учебы искать работу, заводить семью». Для всех трех времен в этой группе характерен низкий уровень «активности» и «ощущаемости», что может говорить о недостаточной вовлеченности в события, о субъективном ощущении недостатка сил и энергии, пассивности, о сниженной восприимчивости к реальности, которая может проявляться в позиции «наблюдателя за собственной жизнью».

Анализ факторов у двух групп показал, что фактор активности времени выше у группы с высоким уровнем оптимизма, эмоциональная окраска также имеет более высокие результаты по всем трем временным отрезкам у группы с высоким уровнем. Величина времени имеет различные результаты, в прошлом она выше у группы с низким уровнем, в настоящем и будущем выше у группы с высоким уровнем

оптимизма. Структура времени в группе с высоким уровнем оптимизма по всем трем временам имеет результаты выше, чем в группе с низким уровнем. Ощущаемость времени в прошлом у группы с низким уровнем выше, а вот в настоящем и будущем ощущение выше в группе с высоким уровнем оптимизма.

На основании эмпирического исследования, мы выявили, что в группе с низким уровнем содержание времени выделить сложнее, чем у группы с высоким уровнем, так как имеются содержательные пересечения универсалий. В группе с низким уровнем отношение ко времени дискретное, не имеющее связи между временными отрезками. Нами была составлена программа, которая направлена на формирование целостного, позитивного и ориентированного на будущее отношения ко времени, через развитие прогностической способности и повышению уровня оптимизма.

Целью программы является формирование целостного и позитивного отношения к своему жизненному пути и времени жизни через развитие прогностической способности и повышение уровня оптимизма.

Задачи:

1. Содействовать осознанию собственного жизненного пути и времени и расширению представлений о них.
2. Сформировать навыки прогнозирования.
3. Содействовать развитию позитивной временной перспективы будущего.

Работа по программе осуществляется с помощью игровых методов, метода групповой дискуссии, техник гештальттерапии, а также с помощью элементов психологических тренингов. Программа состоит из 8 занятий,

каждое продолжительностью около от 3 часов. Занятия проводятся два раза в неделю.

В целом, для дополнительной проверки полученных данных имеет место увеличение объема выборки, с целью повышения ее репрезентативности и получения наиболее достоверных результатов.

Список литературы

1. Абульханова, К.А., Время личности и время жизни / К.А. Абульханова. – СПб.: Алетейя, 2001. – 27 с.

2. Болотова, А.К. Психология организации времени: учебное пособие для вузов / А.К. Болотова. – М.: Аспект Пресс, 2006. – 254 с.

3. Васерман, Л.И. Семантический дифференциал времени: экспертная психодиагностическая система в медицинской психологии: учебное пособие / Л.И. Васерман. – СПб.: СПб НИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2009. – 3 с.

4. Виничук, Н.В. Психосемантический анализ представлений о счастье китайских и российских студентов: дис. на соиск. учен. степ. канд. псих. наук: 19.00.01 / Н.В. Виничук. – Хабаровск.: ДГУПС, 2008. – 70 с.

5. Возрастная психология: личность от молодости до старости / Гамезо, М.В. Гересимова, В.С. Горелова. – М.: Педагогическое общество России. Издательский дом «Носфера», 1999, – 272 с.

6. Гойо, М. Происхождение идеи времени / М. Гойо. – М.: Лениздат, 2010. – 129 с.

7. Головаха, Е.И. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. – М.: Смысл, 2014. – 208 с.

8. Гордеева, Т.О. Позитивное мышление как фактор учебных достижений старшеклассников / Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин // Вопросы психологии. – 2010. – №1. – С. 24-32.

9. Давлетчина, С.Б. Словарь по конфликтологии / С.Б. Давлетчина. – Улан-Уде.: ВСГТУ, 2005. – 100 с.

10. Дьяченко, М.И. Психологический словарь-справочник / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Мн.: Харвест. 2004. – 576 с.

11. Енькова, Л.П. Диагностика психологического времени: учебное пособие / Л.П. Енькова. – Владивосток.: МГУ, 2005. – 48 с.

12. Зинченко, В.П., Мещеряков, Б.Г. Большой психологический словарь / В.П. Зинченко, Б.Г. Мещеряков. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 654 с.

13. Ильин, И.А. Поющее сердце // Соч.: в 10т. / И.А. Ильин. – М.: Русская книга, 1994. – Т. 3. – 380 с.

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

15. Ковалев, В.И., Психологические особенности личностной организации времени жизни: дис. канд. псих. наук: 19.00.01 / Ковалев Виктор Иванович. – М., 1979. – 35 с.

16. Крылова, Е.Д. Особенности временной перспективы подростков – воспитанников детских домов: автореф. дис. канд психол. Наук: 19.00.01 / Крылова Елена Дмитриевна. – Владивосток., 2015. – 19 с.

17. Кублицкене, Л.Ю., Серенкова, В.Ф. Организация времени личностью как показатель ее активности / Л.Ю. Кублицкене. – М.: Наука, 1995. – 212 с.

18. Медова, А.А. Понятие времени и его значение для модели сущности человека. Сравнительный анализ концепций И. Канта и Мориса Мерло-Понти [Электронный ресурс] / А.А. Медова. – М.: ИФ РАН, 2005. – 201 с. – Режим доступа: <http://iphras.ru/page47501648.htm>.

19. Михальский, А.В. Психология времени: учебное пособие / А.В. Михальский. – М.: МПГУ, 2016. – 72 с.

20. Мясищев, В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев. – М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 356 с.

21. Николаева, С.Ю. Актуализация ценностей семьи в процессе обучения студенческой молодежи / С.Ю. Николаева // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25-28 июля 2003 г. – СПб.: Изд-во С-Петербур. Ун-та, 2003. – 280-283 с.

22. Олпорт, Г. Личность в психологии / Г. Олпорт. – М.: «Ювента», 1998. – 345 с.

23. Педагогика и психология высшей школы / С.И. Самыгин. – Ростов на Дону.: «Феникс», 1998. – 544 с.

24. Посохова, С.Т. Оптимизм: психологическое содержание и личностный смысл / С.Т. Посохова // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2009. – Вып. 1 Ч. 1 – С. 5-16.

25. Новейший психологический словарь / В.Б. Шапарь, В.Е. Россоха, О.В. Шапарь. – М.: Феникс, 2009. – 816 с.

26. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности: пер. с нем. / Х. Ремшмидт. – М.: Мир, 1994. – 320 с.

27. Розенова, М.И. Психологические аспекты отношения ко времени: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Розенова Мария Ивановна. – Москва, 1998. – 21 с.

28. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: учебное пособие / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2015. – 304 с.

29. Столяренко, Л.Д. Психология: учебник для вузов / Л.Д. Столяренко. – СПб.: Питер, 2016. – 592 с.

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

31. Толстых, А.В. Возрасты жизни / А.В. Толстых. – М.: Мол. Гвардия, 1988. – 223 с.

32. Хухлаева, О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.В. Хухлаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 208 с.

33. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 608 с.

34. Циринг, Д.А. Вопросы диагностики оптимизма и пессимизма в контексте теории диспозиционного оптимизма [Электронный ресурс] / Д.А. Циринг // Психологические исследования: электронный журн. – 2014. – № 1. –Сю 45-47. – Режим доступа: <http://psystudy.ru/num/2013v6n31/887-tsiring31>.

35. Чудновский, В.Э. Психологические составляющие оптимального смысла жизни / В.Э. Чудновский // Вопросы психологии, – 2003. – № 3. – С. 3-14.

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

37. Швейцер, А. Культура и этика / А. Швейцер. – М.: Прогресс, 1973. – 386 с.

38. Шукшина, Л.В. Иллюзорное сознание и его функции / Л.В. Шукшина // Интеграция образования. – 2006. – №4. – С. 149-153.

39. Эсаулов, А.Ф. Активизация учебно-познавательной деятельности студентов: научно-методическое пособие / А.Ф. Эсаулов. – М.: Высш. Школа, 1982. – 223 с.

Приложения

Приложение 1

**Опросник диспозиционного оптимизма (ЛОТ) в
адаптации Г.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н.
Осина**

Цель методики: диагностика индивидуальных различий в оптимизме;

Инструкция: Пожалуйста, будьте искренни и точны настолько, насколько это возможно. Постарайтесь отвечать так, чтобы ответ на один вопрос не зависел от ответа на другие. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Отвечайте в соответствии с тем, что чувствуете Вы, а не исходя из того, как ответили бы, по Вашему мнению, большинство людей.

Бланк для ответов

Утверждение	Не согласен	Скорее не согласен	Ни да, ни нет	Скорее согласен	Полностью согласен
1. В неопределённых ситуациях я обычно верю, что всё будет хорошо					
2. Меня не очень легко вывести из себя					
3. От будущего я не жду ничего особенно					

хорошего					
4. Я всегда во всём ищу позитив					
5. Я всегда с оптимизмом смотрю в будущее					
6. Общение с друзьями доставляет мне удовольствие					
7. Для меня важно всегда быть занятым					
8. Я мало верю в то, что будущее будет хорошим					
9. Я не строю особо оптимистичных планов на будущее					
10. Меня нелегко расстроить					
11. Я верю в то, что всё, что происходит - к лучшему					
12. Я редко надеюсь, что со мной произойдёт что-то хорошее					

Методика семантического дифференциала времени Л.И. Вассермана

Цель методики: изучение когнитивных и эмоциональных компонентов в субъективном восприятии личностью своего психологического времени.

Инструкция: Вам будут предложены 25 пар противоположных по смыслу прилагательных, например, «белое – черное». Проанализировав каждую пару, определите, какое из двух прилагательных точнее описывает Ваше настоящее, то, как Вы его интуитивно воспринимаете. Выбрав одно из прилагательных, отметьте на 3-балльной шкале, насколько точно оно характеризует Ваше настоящее. Чем ближе показатель к «3», тем точнее, с Вашей точки зрения, прилагательное описывает Ваше настоящее. Старайтесь долго не задумываться над вопросами, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

1	Длительное	3	2	1	1	2	3	Мгновенно е
2	Активное	3	2	1	1	2	3	Пассивное
3	Напряженн ое	3	2	1	1	2	3	Расслаблен ное
4	Радостное	3	2	1	1	2	3	Печальное
5	Стремитель ное	3	2	1	1	2	3	Застывшее
6	Плотное	3	2	1	1	2	3	Пустое
7	Яркое	3	2	1	1	2	3	Тусклое
8	Понятное	3	2	1	1	2	3	Непонятно е
9	Большое	3	2	1	1	2	3	Маленькое
10	Неделимое	3	2	1	1	2	3	Делимое
11	Тревожное	3	2	1	1	2	3	Спокойное

12	Цветное	3	2	1	1	2	3	Серое
13	Объемное	3	2	1	1	2	3	Плоское
14	Широкое	3	2	1	1	2	3	Узкое
15	Далекое	3	2	1	1	2	3	Близкое
16	Непрерывное	3	2	1	1	2	3	Прерывное
17	Реальное	3	2	1	1	2	3	Кажущееся
18	Частное	3	2	1	1	2	3	Общее
19	Постоянное	3	2	1	1	2	3	Изменчивое
20	Глубокое	3	2	1	1	2	3	Мелкое
21	Ощущаемое	3	2	1	1	2	3	Неощущаемое
22	Светлое	3	2	1	1	2	3	Темное
23	Замкнутое	3	2	1	1	2	3	Открытое
24	Обратимое	3	2	1	1	2	3	Необратимое
25	Ритмичное	3	2	1	1	2	3	Неритмичное

Инструкция: теперь точно так же, проанализировав каждую из 25 пар противоположных по смыслу прилагательных, определите, какие из них наиболее точно описывают ваше прошлое и насколько. Вновь постарайтесь выбирать то или иное прилагательное в каждой из пар, опираясь не на логику и здравый смысл, а на интуицию и воображение.

1	Длительное	3	2	1	1	2	3	Мгновенное
2	Активное	3	2	1	1	2	3	Пассивное
3	Напряженное	3	2	1	1	2	3	Расслабленное
4	Радостное	3	2	1	1	2	3	Печальное
5	Стремительное	3	2	1	1	2	3	Застывшее
6	Плотное	3	2	1	1	2	3	Пустое
7	Яркое	3	2	1	1	2	3	Тусклое
8	Понятное	3	2	1	1	2	3	Непонятное
9	Большое	3	2	1	1	2	3	Маленькое

10	Неделимое	3	2	1	1	2	3	Делимое
11	Тревожное	3	2	1	1	2	3	Спокойное
12	Цветное	3	2	1	1	2	3	Серое
13	Объемное	3	2	1	1	2	3	Плоское
14	Широкое	3	2	1	1	2	3	Узкое
15	Далекое	3	2	1	1	2	3	Близкое
16	Непрерывное	3	2	1	1	2	3	Прерывное
17	Реальное	3	2	1	1	2	3	Кажущееся
18	Частное	3	2	1	1	2	3	Общее
19	Постоянное	3	2	1	1	2	3	Изменчивое
20	Глубокое	3	2	1	1	2	3	Мелкое
21	Ощущаемое	3	2	1	1	2	3	Неощущаемое
22	Светлое	3	2	1	1	2	3	Темное
23	Замкнутое	3	2	1	1	2	3	Открытое
24	Обратимое	3	2	1	1	2	3	Необратимое
25	Ритмичное	3	2	1	1	2	3	Неритмичное

Инструкция: Теперь точно так же, как в отношении настоящего и прошлого, проанализировав каждую из 25 пар противоположных по смыслу прилагательных, определите, какие из них наиболее точно описывают Ваше будущее и насколько. Вновь постарайтесь выбирать то или иное прилагательное в каждой из пар, опираясь не на логику и здравый смысл, а на интуицию и воображение.

1	Длительное	3	2	1	1	2	3	Мгновенное
2	Активное	3	2	1	1	2	3	Пассивное
3	Напряженное	3	2	1	1	2	3	Расслабленное
4	Радостное	3	2	1	1	2	3	Печальное
5	Стремительное	3	2	1	1	2	3	Застывшее
6	Плотное	3	2	1	1	2	3	Пустое
7	Яркое	3	2	1	1	2	3	Тусклое

8	Понятное	3	2	1	1	2	3	Непонятное
9	Большое	3	2	1	1	2	3	Маленькое
10	Неделимое	3	2	1	1	2	3	Делимое
11	Тревожное	3	2	1	1	2	3	Спокойное
12	Цветное	3	2	1	1	2	3	Серое
13	Объемное	3	2	1	1	2	3	Плоское
14	Широкое	3	2	1	1	2	3	Узкое
15	Далекое	3	2	1	1	2	3	Близкое
16	Непрерывное	3	2	1	1	2	3	Прерывное
17	Реальное	3	2	1	1	2	3	Кажущееся
18	Частное	3	2	1	1	2	3	Общее
19	Постоянное	3	2	1	1	2	3	Изменчивое
20	Глубокое	3	2	1	1	2	3	Мелкое
21	Ощущаемое	3	2	1	1	2	3	Неощущаемое
22	Светлое	3	2	1	1	2	3	Темное
23	Замкнутое	3	2	1	1	2	3	Открытое
24	Обратимое	3	2	1	1	2	3	Необратимое
25	Ритмичное	3	2	1	1	2	3	Неритмичное

