

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет)
Институт социально-гуманитарных наук
Факультет психологии
Кафедра «Общая психология, психодиагностика
и психологическое консультирование»

Рецензент: канд.психол.наук,
доцент кафедры ОП ЮУрГУ
_____ Наливайко Т.В.
_____ 2019 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой ОП
канд.психол.наук, доцент
_____ С.В.Морозова
_____ 2019 г.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–37.03.01.2019.472.ПЗ ВКР

Руководитель проекта,
должность
_____ С.В.Морозова
_____ 2019 г.

Автор проекта
студент группы СГ-472
_____ К.М.Лаба
_____ 2019 г.

Нормоконтролер,
_____ Л.А.Донцова
_____ 2019 г.

Челябинск, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ В ПСИХОЛОГИИ

| | |
|--|----|
| 1.1. История развития изучения временной перспективы личности..... | 7 |
| 1.2. Личностные и ситуативные аспекты временной перспективы | 10 |
| 1.3. Современное состояние проблемы временной перспективы личности | 13 |
| Выводы по ГЛАВЕ 1..... | 21 |

ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ.....

| | |
|--|----|
| 2.1 Цель, задачи, предмет и объект исследования..... | 22 |
| 2.2 Методы исследования..... | 23 |

ГЛАВА 3. ОПИСАНИЕ И АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

| | |
|--|--|
| 3.1 Сравнительный анализ выраженности показателей временной перспективы, толерантности к неопределённости, субъективного счастья и профессиональной перспективы будущего в группах юношей и девушек. | 31 |
| 3.2. Сравнительный анализ взаимосвязей показателей временной перспективы, толерантности к неопределённости, субъективного счастья и профессиональной перспективы будущего в группах юношей и девушек. | 33 |
| 3.3 Изучение линий жизни юношей и девушек | 36 |
| ВЫВОДЫ..... | 38 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 39 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК | 41 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ..... | 45 |
| Приложение А | Ошибка! Закладка не определена. |

| | |
|-------------------|----|
| Приложение Б..... | 54 |
| Приложение В..... | 56 |
| Приложение Г..... | 58 |
| Приложение Д..... | 59 |

ВВЕДЕНИЕ

Тема временной перспективы личности является актуальной проблемой на сегодняшний день. Она заключается в зависимости создания и изменения модели собственного будущего индивида от социальных условий конкретного исторического периода, в котором он живёт. В наше время практически невозможно представить осуществление деятельности без учёта личностных и психологических особенностей восприятия и ощущения времени. Также важным критерием актуальности выступает то, что данная тематика является малоизученной и в целом представляет собой обобщённую теорию о психологии времени.

Несмотря на интерес исследователей к проблеме изменения временной перспективы в кризисные периоды развития [32], а также в экстремальных жизненных ситуациях [10], эмпирические данные являются крайне разрозненными, а их интерпретации несколько обыденные и требуют тщательной проверки в дальнейшей перспективе.

Тема временной перспективы раскрывалась в таких науках, как история, философия, социология, педагогика, физиология и связана с именами Гуссерль Э., Макаренко А.С., Ухтомский А.А., Хайдеггер М., Бергсон А., Дильтей В., Мамардашвили М.К., Фресс П. Также проблема временной перспективы раскрывается во многих областях психологии. На сегодняшний день данная тема интересна с точки зрения связи временной перспективы с половозрастными и социокультурными факторами и рассматривается как один из важных компонентов регуляции жизненного пути личности, в качестве своеобразного источника нахождения смысла жизни и самоопределения. Изучением данного феномена занимались такие известные психологи, как Березина Т.Н., Кон И.С., Петровский А.В., Стрелков Ю.К., Элькин Г.Д. Абульханова К.А., Божович Л.И., Наумова Н.Ф., Сырцова А., Фресс П., и другие.

Актуальность исследования определяется потребностью человека в продуктивном осуществлении собственной деятельности. Но невозможно продуктивно осуществлять свою деятельность без учета личностных и психологических особенностей восприятия времени.

Считается, что временная перспектива начинает формироваться в подростковом и юношеском возрастах, когда подростки и юноши задумываются о своей жизни и самостоятельно строят планы на нее. Существует противоречие между образом будущего и настоящего у студентов, а состоит оно в том, что студенты, строя планы на свое будущее, забывают о жизни в настоящем. Настоящим для них выступает тот образ будущего, для которого они в настоящем строят планы и реализуют их. Данное противоречие позволило выделить проблему. Это проблема разработки модели психологической поддержки студентов ВУЗа в организации времени жизни.

Цель исследования: изучение различий и взаимосвязей временной перспективы у юношей и девушек.

Для реализации данной цели были поставлены следующие **задачи:**

- 1) выявить значимые различия временной перспективы у юношей и девушек;
- 2) выявить взаимосвязи между временной перспективой, толерантностью к неопределённости, субъективным счастьем и профессиональной перспективой будущего в двух выборках.
- 3) проанализировать линию жизни юношей и девушек.

Объект исследования: студенты 1,3 курса ВШЭ ЮУрГУ.

Предмет исследования: половые различия в восприятии временной перспективы.

Гипотезы исследования:

1. Существуют значимые различия в восприятии временной перспективы у юношей и девушек.

2. Существуют взаимосвязи временной перспективы с толерантностью к неопределённости, субъективным счастьем и профессиональной перспективой будущего.

3. Профессиональная временная перспектива будущего характерна больше для юношей, чем для девушек.

Эмпирическая база исследования: В исследовании респондентами выступили 98 студентов первого и третьего курсов ВШЭ ЮУрГУ, из них 49 юношей и 49 девушек.

Этапы исследования:

1. Диагностика временной перспективы, толерантности к неопределённости, субъективного счастья и профессиональной перспективы будущего в двух выборках.

2. Первичная обработка данных с помощью методов математической статистики и с использованием корреляционного анализа.

3. Анализ полученных данных и проработка каждой задачи исследования.

Практическая значимость данной работы заключается в последующей возможности консультирования студентов по использованию своих ресурсов для более успешной деятельности.

Данная работа состоит из трёх глав, 61 страницы. В ней содержится 7 таблиц и 2 рисунка. Список литературы представлен 42 источниками.

ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ В ПСИХОЛОГИИ

1.1. История развития изучения временной перспективы личности

К проблеме времени в своих работах обращались многие психологи и философы. Я.Ф. Аскин отделил пространство от проблемы времени, при этом обратил внимание на то, что подход, связанный с физической трактовкой времени является неправомерным. Психологи обращались к проблеме времени в своих исследованиях. В своих работах Е.В. Шинкарук и А.Н. Лой декламировали, что ритм, темп и последовательность является отражением социально-исторического времени в процессе развития жизнедеятельности человека [3].

Такие известные психологи как С.Л. Рубинштейн, А.С. Дмитриев, К.А. Абульханова-Славская, Б.И. Цуканов, К. Левин, Б.Г. Ананьев, Д.Г. Элькин занимались изучением вопросов, которые касаются времени в психологическом аспекте. На сегодняшний день можно обозначить несколько основных направлений в отечественной психологии, касающихся изучения времени: личностно-стратегическое, психофизиологическое, субъективно-психологическое.

Адаптация человека к системе текущего времени, которая является важной предпосылкой для успешной ориентации в среде, признаётся центральной в рамках психофизиологических исследований. Бюннинг Э., Бриттен Т., Глыбин Л.Я. являются ведущими представителями данного подхода. С точки зрения этих учёных, время отсчитывается с помощью сложной системы, включающей в себя экзогенные влияния (изменение влажности, температуры и т.д.) и эндогенные процессы (цикл дыхания, обмена веществ, сердечные сокращения). Такая система известна под названием «биологические часы» [35].

Бихевиоризм также относится к психофизическому направлению. И.М. Сеченов, является одним из представителей данного подхода. Он

обозначил время, как то, что существует вне человеческой деятельности и сознания, однако является объективной формой бытия. В целом, можно сказать, что время рассматривается, как форма материи. Таким образом, время рассматривалось, как одна из основных форм материи. По мнению Сеченова в качестве памяти времени выступает слуховая память, а слух сам по себе является измерителем времени [32].

Индивидуальные особенности в восприятии времени выделяются в субъективно-психологическом направлении. Представления о прошлом, настоящем и будущем, память играют одну из главных ролей в исследованиях в рамках данного подхода. В большинстве работ такого подхода решается вопрос о том, что можно считать «прошлым», «настоящим» и «будущим». Множество работ в данной области направлено на решение вопроса о том, что считать «настоящим», что «будущим», а что «прошлым». Известный психолог Левин К. изучил, как связаны между собой данные характеристики и акцентировал внимание на том, что переживание человеком настоящего, включает в себя как представление о будущем, так и прошлый опыт. Именно этот феномен «включения» в переживание настоящего, событий из прошлого и мыслей о будущем, получил своё название «временная перспектива». Этот термин был введён К. Левиным и именно его идеи послужили пусковым механизмом для дальнейших исследований восприятия времени субъектом. Левина К. впервые обозначил проблему существования единиц психологического времени различной направленности [27].

Причинно-целевая концепция разработана А.А. Кроником и Е.И. Головахой и является одной из наиболее интересных концепций. Основная идея этой концепции заключается в том, что психологическое время в своей основе имеет переживание установленных связей между основными событиями жизни человека. Своеобразие жизни человека заключается в том, что вместе с причинной связью будущих событий с прошлыми, имеет место детерминация будущим, т.е. предвосхищаемыми

результатами деятельности и целями. Причинно – целевые связи принимаются за единицу анализа психологического времени человека [29].

Отечественные психологи, такие как Ковалев В.И., Серенкова В.Ф., Абульханова-Славская К.А., Кублицкене Л.Ю. активно разрабатывают личностно-временную проблематику, которая представляет собой проблему индивидуальных стратегий жизненного структурирования времени. Концепции, разработанные в данном направлении, имеют центральное звено - личностное самоопределение и жизненная стратегия. Также немаловажным является психотемпоральная организация жизни человеком, иначе говоря, личностное время. В работах К.А. Абульханова-Славской обозначены такие стратегии, как пассивное приравнивание к требованиям извне и рациональная организация времени. Чтобы определить истинные критерии организации времени личностью, вводится понятие «своевременность», которое трактуется автором как способ разрешения противоречий между личностными и социальными характеристиками времени [2].

Характер и направленность жизнедеятельности человека влияют на типы индивидуальной организации времени и отношения к нему. В.И. Ковалев, взяв за основу критерии пассивности-активности и пролонгированности-ситуативности, выделил четыре жизненных стратегии. Первый тип – обыденный, характеризующийся безынициативным приспособлением и является ситуативно-пассивным. Второй тип – функционально-действенный, является ситуативно-активным. Основная особенность второго типа – центрированность на решении конкретных задач. Третий тип – созерцательно-рефлексивный. Он отличается отказом от сознательной самодетерминации и деятельности, и является пролонгированно-пассивным. И последний тип – это созидательно-преобразующий, построенный на целенаправленной деятельности и осознанной самодетерминации, является пролонгированно-активным [2].

В.В. Попович и В.А. Москвин отметили, что идеи многих философов оставляют в той или иной степени след в современных психологических

концепциях. Человек находится в постоянном движении, динамике, он развивается и изменяется, поэтому находится в плотной взаимосвязи со временем, испытывает влияние времени на себе. Именно поэтому интерес психологической науки к проблеме времени не случаен [27].

1.2. Личностные и ситуативные аспекты временной перспективы

Зачастую, дискутируя на тему временной перспективы, учёные ограничивают её исключительно субъективными параметрами времени, а конкретнее к определению ценности времени. Одни психологи определяют будущее относительно ценностного содержания, другие – в соотношении с настоящим и прошлым, третьи – с позиции его структурированности. Однако следует различать жизненную, психологическую и личностную перспективы как три различающихся явления для более глубокого понимания проблемы.

Психологическая перспектива – это особая человеческая способность мысленно прогнозировать будущее, представлять себя в будущем [28]. Такая способность коррелирует с типами личности. Например, у одних людей представления о будущем связаны с достижениями и личностными притязаниями, у других с выбором профессии, у третьих с потребностями и устремлениями. Такая дифференциация есть следствие предпочитаемых сфер жизни, ценностных ориентаций, которые выбирает человек.

Личностная перспектива – это определённая установка на будущее, готовность к нему. Личностная перспектива выступает в качестве свойства личности, показывает её потенциал развития, сформированные способности к организации времени и зрелость в целом [17].

Жизненная перспектива включает в себя условия и обстоятельства жизни, которые при примерно равных условиях создают для личности оптимальные условия для жизненного продвижения. Обычно жизненная перспектива открывается тем людям, которые имеют устойчивую жизненную позицию, которая предопределяет будущее личности. Все

вышеперечисленные перспективы взаимосвязаны и зависят одна от другой, но существование одной из этих перспектив не предполагает наличие другой [9].

Помимо этого выделяют ситуационные и личностные аспекты временной перспективы человека, которые оказывают влияние на формирование временной перспективы в онтогенезе. В качестве личностных детерминант выступают факторы, такие как самооффективность, локус контроля, личностная тревожность.

Самооффективность – параметр, необходимый для проявления активности за счёт определённых представлений о собственной компетентности. Неразрывно связан с проявлением активности в организации временной перспективы и планированием времени.

Локус контроля – особая характеристика, которая показывает степень принятия ответственности за события, происходящие в жизни. Особенно значима для развития активности во времени.

Фактор личностной тревожности – особенность человека испытывать эмоциональное беспокойство. Личностная тревожность определяет специфичное эмоциональное отношение ко времени.

К ситуационным факторам относятся ситуации, характеризующиеся повышением скорости процессов социального развития. К таким факторам относится неопределённость требований к деятельности, дефицит времени, опыт неудачи в прошлом. Необходимы были изучение факторов, которые оказывают влияние на организацию временной перспективы. Гипотеза исследования учёных состояла в том, что особенности ситуации влияют на изменение организации времени в зависимости от личностных параметров.

Для того, чтобы оценить особенности личности исследователи пользовались опросниками и методиками, которые направлены на определение общего отношения ко времени. В том числе учитывалась активность в практической организации времени. В итоге респонденты были разделены на две группы: контрольную (50 человек) и основную (100

человек). После анализа полученных данных было обнаружено, что воздействие ситуативных факторов в сочетании с высокой личностной тревожностью, влияет на повышения уровня активности в организации времени и понижение позитивного отношения к прошлому. Параллельно этому было отмечено, что отношение к будущему и настоящему, осознание времени и планирование не изменилось. Воздействие выделенных ситуации при умеренной личностной тревожности воздействует на повышение уровня развития, осознание и планирование времени, при этом уровень активности и отношение ко времени остались неизменными.

У респондентов с интернальным локусом контроля на протяжении исследования было замечено повышение уровня активности во временной организации и уровня развития планирования, но отношение ко времени не изменилось. Повышение уровня планирования времени и снижение позитивного отношения к прошлому коррелирует с высокими показателями самооффективности. Повышение активности в организации времени коррелирует с умеренными показателями самооффективности. В контрольной группе изменений зафиксировано не было [12].

В результате исследований оказалось, что влияние негативного опыта, дефицита времени, неопределенности требований к деятельности, т.е. в целом ситуативных параметров приводит к разнообразным изменениям во временной организации людей, которые зависят от степени самооффективности, личностной тревожности и локуса контроля. Авторами было выявлено, что с эмоциональным переживанием времени коррелируют самооффективность и личностная тревожность. Все три личностные особенности имеют связь с временным планированием, но разными способами. К примеру, изменения в планировании времени происходят лишь при наличием умеренной тревожности. Все личностные детерминанты имеют связь с активностью в практической организации времени.

1.3. Современное состояние проблемы временной перспективы личности

Современная наука, перейдя от классической рациональности к неклассической (постнеклассической), сохранила в себе проблему понимания времени. Вопрос времени в философии представляет собой важнейшую проблемную тему, время, в классической его трактовке, представляется формой организации человеческого опыта. В психологии переход от структурно-морфологического объяснения психической деятельности обнаруживается только в последние годы. Концепция линейности временности, наиболее распространённая в научной литературе на сегодняшний день, требует пересмотра в связи с неустойчивостью и нестабильностью динамических систем. Временная перспектива занимает особое место в структуре личности, именно поэтому основная цель данной главы заключается в прояснении и уточнении этого определения.

Изучение проблемы времени в психологии имеет длительную историю. Всевозможные аспекты времени рассматриваются в различных классификациях. Существуют различные классификации изучения всевозможных аспектов психологического времени [1]. Так, к примеру, в работах Т.А. Доброхотовой, Ю.М. Забродина, Н.Н. Брагиной, Л.В. Бороздиной, Е.Е. Соколова, П. Фресса, Д.Г. Элькина, Д.Н. Узнадзе, Т.М. Козиной описаны результаты исследований процессуальнодинамических объективных временных характеристик психики: ритмов психофизиологических особенностей временной организации человека, скорости запоминания, скорости реакции, темпа. С.Л. Рубинштейн, П. Фресс, Ж. Пиаже [33], Б.И. Цуканов и ряд других учёных делали предметом своего изучения субъективное отражение объективного времени в виде образа длительности, способности к осознанной оценке времени, врождённого чувства времени. Всё вышесказанное указывает на то, что оценка времени свидетельствует о процессах конструирования внутренней работы с темпоральными, временными переживаниями. Например, в трактовке

«временного кругозора» П. Фресса [7] предполагается способность личности к организации воспоминаний и предвосхищению будущего; в выделенных Б.И. Цукановым тау-индексах появляется индивидуальная мера переживания длительности, то есть человек измеряет длительность самим собой [35].

Проблема временно-пространственных ценностных отношений личности с миром вызывает наибольший интерес у исследователей. Вслед за С.Л. Рубинштейном, занимавшимся разработкой временной перспективы, о динамике жизни, ценностно-временной ориентации жизни писал в своих трудах В.Н. Мясищев, об общественно-исторической детерминации жизни человека – Б.Г. Ананьев, о закономерностях в смене фаз жизни и доминирующих тенденциях Ш. Бюллер. Личностная организация времени жизни и деятельности изучается в последние годы, данная тематика представлена в работах К.А. Абульханова-Славской, В.Ф. Серенковой, Л. Кублицкене, Т.Н. Березиной. Помимо этого на обсуждение выдвинуты вопросы продолжительных интервалов времени в причинно-целевой концепции Е.И. Головахи и А.А. Кроника, проблематика собственно временной перспективы разрабатывается в работах К. Левина, Л.С. Франка, П. Балтес, Р. Кастенбаума, Ж. Нюттена. Существует ряд работ, выполненных в рамках мотивационных, возрастных, психобиографических подходов.

Область изучения изменения временной перспективы остаётся малоизученной, представляя собой теоретические обобщения о психологии времени, разрозненные эмпирические факты и их обыденные интерпретации, требующие дальнейшей тщательной проверки, несмотря на интерес исследователей к этой теме в кризисные периоды развития [32] (изучение временной перспективы субъекта и ее возрастных изменений, связанных с разным ощущением течения времени, которое может субъективно ускоряться и замедляться, сжиматься и растягиваться, было показано в исследованиях Л.В. Бороздиной и И.А. Спиридонова, А.К. Болотовой и В.А. Штроо, Т.В. Березиной), а также в экстремальных жизненных ситуациях [11].

На сегодняшний день в ряде исследований выделяется и экспериментально доказывается роль «прошлых» и «будущих» образов Я, включённых в мотивационную составляющую социального поведения личности. Подобные феномены рассматриваются в работах Альфреда Шуца. В связи с тем, что формирование Я-концепции связывается с идентичностью, внимание исследователей акцентируется на представлениях человека о своём ближайшем социальном будущем, в частности, желании обретения позитивной социальной идентичности (в концепциях Г. Тэджфела и Дж. Тэрнера). Авторы обнаружили темпоральные различия в характере самоописаний, заключающиеся в том, что Я воспринималось как Другой, то есть нечто диссоциированное. Также было отмечено, что во время описания человеком внутренних состояний, его прошлые и будущие Я оказываются более скудными и лишёнными эпитетов, чем настоящие Я. Данный факт демонстрирует различие видов работы с опытом, используемых человеком. Виды работы с опытом в этом случае представляют собой три стратегии: отчуждение негативного в опыте, повторение позитивных тенденций и нацеленность на укрепление тенденций стойкости к бедствию. Н. Дубровина, проведя сравнение временной перспективы у подростков, воспитывающихся в детских домах, и российских школьников, воспитывающихся в благополучных семьях, выяснила, что временная перспектива у второй группы глубже, так как она включает в себя мотивы, связанные с реализацией отдаленных целей. Преобладание мотивов ближайшего будущего у воспитанников детских домов автор объяснила различием в развитии групп, которое обусловлено более фрустрированной с точки зрения основных социальных потребностей средой.

По мнению многих учёных, одним из психологических последствий социальных кризисов является временная дезориентация субъекта, нарушение временной перспективы личности и крушение жизненных планов. Как правило, для описания подобных феноменов используются художественные метафоры и обыденные представления. Например,

указывается, что временные характеристики экстремальных «модусов существования» содержат в себе следующие составные части: «сужение временной перспективы», «обрыв временной перспективы», «жизнь в отсутствие будущего». В ходе изучения особенностей жизненной перспективы у ликвидаторов аварии на Чернобыльской атомной станции и ветеранов войны в Афганистане, страдающих посттравматическим стрессовым расстройством и не имеющих такового, исследовалась качественная структура изменения представлений о жизненной перспективе при психологической травме различного генезиса. Рассматривался когнитивный компонент, включающий в себя способность индивида проявлять активность по отношению к жизни, строить и реализовывать планы, и эмоциональный компонент субъективной картины будущего, представляющий собой образ будущего и чувства, связанные с ним. Рост показателей травматизации усугубляет тенденцию к искажению временной перспективы. На основе полученных данных автор указывает, что в случае военной травмы гораздо большей деформации подвергается эмоциональный компонент перспективы будущего [19].

Анализ временной перспективы, а также отношения к прошлому, настоящему и будущему у разных социальных групп в условиях экономического кризиса в России выявил, что у большей части россиян временная перспектива не определена или сильно сокращена; настоящее время оценивается как исключительно негативное, а прошлое - как позитивное; значительное количество людей испытывает временную дезориентацию с преимущественной ориентацией на прошлое и неопределённостью временной ориентации. Люди с ориентацией на настоящее и будущее выбирают эффективные стратегии совладания с трудностями, ориентированные на прошлое, наоборот, неэффективные [21].

Обзор исследований подобного рода показывает, что однонаправленный и линейный характер трактовки временной перспективы либо сводит её к так называемой стреле времени, либо акцентирует внимание

лишь на проблеме фиксации на прошлом или будущем, подчеркивая позитивную роль ориентации на будущее. Многие исследователи делают ориентацию на будущее центральным конструктом временной перспективы, тем самым ограничивая её понимание.

Следующее направление исследований связано с изучением Я-концепции и временной перспективы сквозь призму автобиографической памяти. Изучаемые в этом направлении феномены трактуются в рамках когнитивной школы. В исследовании проведенном В. Нурковой, О. Митиной, Е. Янченко изучается так называемый эффект «пики воспоминаний», суть заключающийся в исключительно высоком количестве личных воспоминаний, соотносимых с возрастом 15-30 лет, для темпоральной организации которого характерно «сгущение» событий [22]. Наряду с этим в субъективной картине прошлого обнаруживается индивидуальная конфигурация наиболее часто воспроизводимых автобиографических событий, сгруппированных вокруг воспоминаний о переломных событиях жизни. Данный факт говорит о том, что жизненные события личности (в том числе и автобиографические события) размещаются в темпорально-смысловой структуре жизненного мира в соответствии с характеристиками дискретности или связанности, смысловым содержанием события, психологической близостью, направлением, конструктивной работой с опытом, наличием переходных феноменов согласно трансформационной концепции темпоральной работы личности М.Ш. Магомед-Эминова [16, 17]. Таким образом, автобиографические воспоминания, связанные с желательными характеристиками для сохранения позитивного Я-образа, могут быть объяснены посредством терминов конструктивной темпоральной работы личности.

Возможные искажения, обычно возникающие при воспроизведении жизненных событий рассматриваются и изучаются как ложные автобиографические воспоминания. Такая искусственность интерпретируются с точки зрения пристрастий человеческого сознания. В

исследовании роли влияния темпорального фокуса на интенсивность аффективных пристрастий в восприятии будущих ожидаемых событий исследовались ожидаемые позитивные и негативные реакции на будущие и уже произошедшие события. Предполагалось, что ожидаемые реакции от будущего события кажутся интенсивными том случае, когда человек фиксируется на ожидаемом событии и отказывается принимать опыт прошлого, отрицая его и не прорабатывая его. Также была выдвинута гипотеза о том, что чем больше ожидаемые события просматриваются через призму опыта прошлого, тем в меньше будет эмоционально оцениваться и переживаться прогноз подобных событий. Отношение человека к его собственному будущему и прошлому, как правило, изучается посредством побуждения вспомнить наиболее значимые эпизоды жизни испытуемого. Авторы подобных исследований указывают на то, что люди с легкостью могут вспомнить прошлые эпизоды, содержащие как взлеты, так и падения, однако часто представляют будущее как нечто полностью позитивное, не уделяя внимания возможным негативным аспектам будущего. Стоит отметить, что воспроизведение позитивных событий не требовало много времени. Воспроизведение же негативных событий отнимало большее количество ресурсов.

Объяснение подобных феноменов представляется наиболее продуктивным в рамках концепции темпоральности, рассматривающей деятельность человека по конструированию временной формы. Временная форма рассматривается в этом случае четырехмерно: три модуса времени связываются в протяженную целостность. На основе данной теории временную перспективу необходимо дифференцировать на собственно временную форму и конструирование человеком временной формы (временной перспективы).

Временная перспектива с точки зрения различных аспектов её традиционного изучения (автобиографические воспоминания, динамическая Я-концепция, структурированность, протяженность, плотность, временной

перспективы, соотношение её с различными возрастными этапами и т.д.) так же может быть подвергнута дифференциации. Так, например, темпоральную и «автобиографическую» идентичность личности необходимо отличать от темпоральной работы личности, в процессе которой происходит работа образования идентичности. Следовательно, бывшая, настоящая и будущая идентичность размещены во временной перспективе. Очевидно, что трактовка целостности человека невозможна без признания темпоральной работы связывания в темпоральной протяженности этих темпоральных форм идентичности.

Конструирование опыта в процессе смысловой работы личности можно проиллюстрировать феноменами, обнаруженными при анализе воспоминаний ветеранов Чеченской военной, с которыми шла работа на базе кафедры экстремальной психологии и психологической помощи факультета психологии МГУ [16]. Результаты исследования отразили следующее: достаточно часто собственные воспоминания ветеранов начинают переплетаться с воспоминаниями их семьи, товарищей. Таким образом, происходит изменение самого наполнения повествования посредством дополнения чужими историями в результате работы со своим и чужим опытом, что в большей степени представляет собой конструирование этого опыта и воспоминаний, а не элементарное его воспроизведение. Процесс практической работы с участниками боевых действий в Афганистане и Чечне показал, что описание собственного опыта, опасений, надежд, переживаний, мыслей о прошлом и будущем содержит в себе смещение грамматических временных форм, устоявшихся в русском языке, и инверсии типа: «Когда я думаю о прошлом, я думаю о будущем».

Исследуя то, каким образом люди оценивают переживания негативных и позитивных переломных периодов своей жизни, автор выявила, что описание своих чувств, мыслей, действий не у всех сопровождается оцениваться как социально нежелательные или же экстремальные события оказавшие отрицательное влияние на их жизнь. Некоторые показывают, что

негативные события вызывают у них в настоящем времени положительные воспоминания, тем самым приобретая позитивный смысл [10]. Преобразование несчастья в стимул для развития личности у людей, которые пережили кризисную, экстремальную ситуацию, соотносится с концепцией трехфакторной модели расстройство-стойкость-рост после травмы. Данная концепция говорит о том, что человек способен превращать кризисные периоды собственной жизни в исключительно важные для своей личности позитивные аспекты в результате внутренней работы. Примером может служить рассказ женщины, уцелевшей во время взрыва. Описывая два негативных события, сильно повлиявших на её последующую жизнь, она отметит: «Впоследствии они превратились в крайне благоприятные события и оказали, пожалуй, самое значимое влияние не только на физическую жизнь, но и на структуру личности, индивидуальные характеристики». Такие случаи позитивного исхода переломных травматических событий часто соотносятся с преобладанием у людей факторов гармоничной временной перспективы: «гедонистическое настоящее», «будущее», «позитивное прошлое» [31].

Для обобщения и более глубокого анализа понятия временной перспективы можно дать следующее определение: временная перспектива - это темпоральное единство модусов прошлого, настоящего и будущего в истории жизни личности. Конструирование жизненной истории личности происходит в темпоральной работе: опыт может приобщаться или отчуждаться, но при этом всегда занимает в жизненном мире человека место в соответствии со смысловой работой. Опыт жизни не просто воспроизводится, а конструируется в работе личности и размещается в пространстве жизненного мира в единстве модусов настоящего, прошлого и будущего [11].

Выводы по ГЛАВЕ 1

1. В отечественной психологии можно выделить три основных направления изучения времени: психофизиологическое (Бриттен Т., Глыбин Л.Я., Бюннинг Э., Сеченов И.М.), субъективно-психологическое (Левин К.) и личностно-стратегическое (Абульханова-Славская К.А., Ковалев В.И., Кублицкене Л.Ю., Серенкова В.Ф.).

2. В исследовании проблемы временной перспективы следует различать психологическую, личностную и жизненную перспективы как три дифференцированных явления.

3. Выделяются личностные и ситуативные аспекты временной перспективы личности, непосредственным образом влияющие на формирование временной перспективы личности в онтогенезе. В качестве личностных детерминант можно обозначить такие факторы, как личностная тревожность, локус контроля и самооффективность.

4. На данный момент в ряде исследований отмечается и экспериментально доказывается роль «прошлых» и «будущих» образов Я как мотивационных составляющих социального поведения человека. Отдельную нишу заняли исследования Я-концепции и временной перспективы через призму автобиографической памяти.

ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Цель, задачи, предмет и объект исследования

Цель: изучение различий и взаимосвязей временной перспективы у юношей и девушек.

Для реализации данной цели были поставлены следующие **задачи:**

1) выявить значимые различия временной перспективы у юношей и девушек;

2) выявить взаимосвязи между временной перспективой, толерантностью к неопределённости, субъективным счастьем и профессиональной перспективой будущего в двух выборках.

3) проанализировать линию жизни юношей и девушек.

Объект исследования: студенты 1,3 курса ВШЭ ЮУрГУ.

Предмет исследования: половые различия в восприятии временной перспективы.

Гипотезы исследования:

1. Существуют значимые различия в восприятии временной перспективы у юношей и девушек.

2. Существуют взаимосвязи временной перспективы с толерантностью к неопределённости, субъективным счастьем и профессиональной перспективой будущего.

3. Профессиональная временная перспектива будущего характерна больше для юношей, чем для девушек.

Эмпирическая база исследования: В исследовании респондентами выступили 98 студентов первого и третьего курсов ВШЭ ЮУрГУ, из них 49 юношей и 49 девушек.

Этапы исследования:

1. Диагностика временной перспективы, толерантности к неопределённости, субъективного счастья и профессиональной перспективы будущего в двух выборках.

2. Первичная обработка данных с помощью методов математической статистики и с использованием корреляционного анализа.

3. Анализ полученных данных и проработка каждой задачи исследования.

2.2 Методы исследования

В качестве инструментария для исследования использовались следующие методики:

1. Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо.

2. Опросник «Шкала толерантности к неопределённости МакЛейна» (адаптация Е.Г. Луковицкой).

3. Экспресс-тест «Шкала субъективного счастья» С. Любомирски и Х. Леппер (адаптация Д.А. Леонтьев).

4. Методика «Линия жизни» А.А. Кроника.

5. Опросник Х. Цахера и М. Фрезе «Профессиональная временная перспектива будущего».

1. Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо, разработанный в 1997 году, представляет собой методику, направленную на диагностику системы отношений личности к временному континууму. При обследовании 12000 респондентов, было выделено 7 временных факторов, количество которых при дальнейшем статистическом анализе было сокращено до 5. Данная пятифакторная структура является устойчивой и воспроизводимой, это подтверждают дальнейшие исследования. Оригинальная версия опросника состоит из 56 пунктов, ответы по которой распределяются по 5-балльной шкале Ликкерта. Баллы за каждый ответ подсчитываются по следующей схеме:

1 = Совершенно не верно

2 = Скорее не верно

3 = Нейтрально

4 = Скорее верно

5 = Совершенно верно

Значения пунктов, отмеченных * «переворачиваются». Из опросника возможно извлечение 5 показателей:

1) фактор восприятия негативного прошлого

Выражает степень неприятия собственного прошлого, вызывающего отвращение, полного боли и разочарований. Отражает общее пессимистическое, негативное или с примесью отвращения отношение к прошлому. Предполагает травму, боль и сожаление. Такое отношение может быть из-за реальных неприятных и травматических событий, из-за негативной реконструкции положительных событий, или из-за того и другого вместе.

2) фактор восприятия позитивного прошлого

Выражает степень принятия собственного прошлого, при котором любой опыт является опытом, способствующим развитию и приведшим к сегодняшнему состоянию. Отражает теплое, сентиментальное отношение по отношению к прошлому. Этот фактор характеризуется ностальгической, позитивной реконструкцией прошлого, оно представляется в радужном свете.

3) фактор восприятия гедонистического настоящего

При этом настоящее видится оторванным от прошлого и будущего, единственная цель - наслаждение. Отражает гедонистическое, рискованное, отношение ко времени и жизни. Предполагает ориентацию на удовольствие,

волнение, возбуждение, наслаждение в настоящем и отсутствие заботы о будущих последствиях или жертв в пользу будущих наград.

4) фактор восприятия фаталистического настоящего

Раскрывает фаталистическое, беспомощное и безнадежное отношение к будущему и жизни. Этот фактор отражает отсутствие сфокусированной временной перспективы. Не хватает фокуса на цели, как у ориентированных на будущее, нет акцента на волнении как у гедонистов, нет ностальгии или горечи как у тех, у кого высокие показатели по обеим шкалам прошлого. Раскрывает убеждение, что их будущее предопределено и на него невозможно повлиять индивидуальными действиями; настоящее должно переноситься с покорностью и смирением, т.к. люди находятся во власти капризной (прихотливой) судьбы.

5) степень ориентации на будущее

Выражает наличие у личности целей и планов на будущее. Отражает общую ориентацию на будущее. Предполагает, что поведение в большей степени определяется стремлениями к целям и вознаграждениям будущего. Характеризуется планированием и достижением будущих целей.

Методика направлена на оценку отношения к времени, а через это - на оценку отношения личности к окружающей действительности вообще, а также к себе, своему опыту и возможным перспективам.

2. Опросник «Шкала толерантности к неопределённости МакЛейна» (адаптация Е.Г. Луковицкой).

Данная методика представляет собой опросник, измеряющий склонность личности к жесткой регламентации жизни и полной известности происходящего, либо открытости и неопределенности. Автор опросника определяет толерантность к неопределенности как спектр реакции (от

отвержения до влечения) на стимулы, которые воспринимаются индивидом как незнакомые, сложные, изменчивые или дающие возможность нескольких принципиально различных интерпретаций. Опросник содержит шесть относительно однородных групп пунктов, которые могут быть сгруппированы по двум типам отношения, а также по трем типам стимулов: Опросник представлен 6 субшкалами, которые измеряют деятельностно-смысловой компонент толерантности неопределенности. Субшкалы сгруппированы по трем типам стимулов:

- 1) Отношение к новизне (ON);
- 2) Отношение к сложным ситуациям (OSZ);
- 3) Отношение к неопределенным ситуациям (ONS);

И двум типам отношения:

- 4) Предпочитание неопределенности (PN);
- 5) Толерантность к неопределенности (TN);
- 6) Общий балл (O).

Содержательно пункты, входящие в каждую группу, хорошо согласуются друг с другом. Всего в опроснике 22 утверждения, согласие с которыми респондентам предлагается оценить по семибалльной шкале. При заполнении необходимо оценить верность высказывания относительно себя, это предлагается сделать с помощью 7-балльной шкалы, где 1 соответствует «совершенно не согласен», 4 – «что-то среднее», 7 – «полностью согласен».

Результат вычисляется по ключу с учетом прямых и обратных значений.

Отрицательные значения говорят о том, что опрошенный чувствует дискомфорт в сложных, неоднозначных, неопределенных ситуациях, боится неизвестности, старается внести в свою жизнь и окружающую среду максимальную ясность и однозначность, часто путем искусственного упрощения сложной реальности и закрывания глаз на реально существующие трудноразрешимые проблемы.

Положительные значения говорят о том, что опрошенный сознает и принимает сложность, неоднозначность и непредсказуемость окружающего

мира, мирится с ней и учитывает ее в своих действиях; он склонен подходить к проблемам творчески, а не шаблонно, не склонен к стереотипам.

3. Экспресс-тест «Шкала субъективного счастья» С. Любомирски и Х. Леппер (адаптация Д.А. Леонтьев).

Шкала субъективного счастья представляет собой экспресс-тест, который измеряет уровень субъективного благополучия испытуемого. Впервые была разработана в 1999 году С. Любомирски и Х. Леппер, а затем, переведена на русский язык и адаптирована Д.А. Леонтьевым в 2003 году. Тест включает 4 вопроса, где испытуемому предлагается дать ответ по семибальной шкале: от «совершенно не согласен» до «совершенно согласен». Результат, также, вычисляется по ключу с учетом прямых и обратных значений. Пункты №1, 2 и 3 интерпретируются в прямых значениях, пункт №4 - в обратном. Результаты с низким уровнем значений будут утверждать о низком уровне субъективного счастья, как правило, у таких студентов, может быть много аспектов жизни, которые их не устраивают и они нуждаются в изменении. Результаты исследования со средним уровнем субъективного счастья будут означать то, что, скорее всего, таких студентов устраивает, в целом жизнь, но есть то, что можно изменить к лучшему, есть пространство для деятельности. Например, это могут быть 1-2 глобальных аспекта, которые бы они хотели изменить достаточно кардинально (семья, работа, отношения с друзьями, вопросы самореализации, жилищный вопрос и т.д.), или же большее число аспектов, которые надо изменить не столь значительно. Как правило, с высоким уровнем субъективного счастья происходящее в жизни устраивает студентов, они довольны тем, что происходит в их жизни. Нет каких-то конкретных сфер, которые хотелось бы поменять в своей жизни.

Благодаря методике можно измерить эмоциональное переживание индивидом собственной жизни как целого, отражающее общий уровень психологического благополучия.

4. Методика «Линия жизни» А.А. Кроника.

Данный тест был разработан А.А. Кроником, в 1993 году в контексте психобиографического подхода к изучению личности как инструмент, позволяющий диагностировать субъективно воспринимаемые (предвосхищаемые) респондентом значимые, переломные моменты своего прошлого и будущего и дающий на основании этого возможность изучить историю жизни респондента и специфику его временной перспективы.

По инструкции к тесту испытуемый должен начертить на чистом листе бумаге прямую линию и отметить на ней момент настоящего времени, а затем отложить самые важные события своего прошлого и предвосхищаемые значимые события будущего, указав рядом с каждым собственным возраст, в котором с ним случилось, или ещё случится названное событие. При исследовании субъективной картины жизненной линии студентов, следует обращать внимание на следующие диагностические показатели: субъективная насыщенность прошлого и будущего, здесь отмечается количество событий, которое отметил студент на линии жизни, субъективная длительность прожитого отрезка жизни, насколько далеко от разных концов линии отмечен настоящий момент жизни студента, представленность различных типичных и уникальных событий как в прошлом, так и в будущем; возможно, указан возраст испытуемого в тот момент, когда событие уже произошло с ним, эмоциональный знак указанных событий, наличие семейных событий, произошедших как в родительской семье, так и планируемые будущие события, связанные с созданием собственной семьи, возможно, уже с кем-то произошедшие; указание на роль значимых других людей в судьбе человека, наличие стрессогенных событий в прошлом и анализ событийной насыщенности отдельных возрастных периодов.

Как видно, результаты заполнения теста могут быть подвергнуты как количественной, так и качественной оценке, что делает его исключительно интересным и содержательным диагностическим инструментом. Данные теста могут быть подвергнуты как количественной, так и качественной

оценке, что делает его исключительно интересным и содержательным диагностическим инструментом.

5. Опросник Х. Цахера и М. Фрезе «Профессиональная временная перспектива будущего».

В основе данной методики лежит теория социо-эмоциональной селективности Л. Карстенсен, в которой временная перспектива будущего определяется восприятием своего времени индивидом — как неограниченного или ограниченного. Исходная версия OFTP состоит из трёх шкал: «Фокусирование на возможностях», «Оставшееся время» и «Фокусирование на ограничениях». Всего в опроснике 10 вопросов, с предлагаемым вариантом ответа по семибальной шкале.

Опросник «Профессиональная временная перспектива будущего» показывает как респонденты воспринимают оставшееся время и возможности в их карьере. С его помощью можно исследовать как индивидуальные характеристики и личные ресурсы, включающие возраст, трудоустройство, стаж, уровень образования, физическое здоровье и автономность на работе влияют на результат работы, удовлетворенность работой, выполнение обязательств, вовлеченность в работу.

2.3 Методы математической обработки данных

Для реализации поставленных задач были использованы следующие методы математической статистики:

- 1) U-критерий Манна-Уитни
- 2) Метод корреляции Спирмена.

U-критерий Манна – Уитни - метод, позволяющий выявить различия в значении параметра между малыми выборками. Используется для сравнения двух независимых выборок по уровню какого-либо признака, измеренного количественно.

Корреляционная связь-это согласованные изменения двух признаков или большего количества признаков (множественная корреляционная связь). Корреляционная связь отражает тот факт, что изменчивость одного признака находится в некотором соответствии с изменчивостью другого, или таковая взаимосвязь отсутствует [37].

Обоснованность выбора: согласно постановке гипотез исследования, наша задача заключается в определении значимых различий, а также, связей между значениями по каждой из шкал методик исследования.

ГЛАВА 3. ОПИСАНИЕ И АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1 Сравнительный анализ выраженности показателей временной перспективы, толерантности к неопределённости, субъективного счастья и профессиональной перспективы будущего в группах юношей и девушек.

Для более полного сравнения характера взаимосвязей в двух группах испытуемых, сначала сопоставим показатели выраженности временной перспективы с остальными шкалами в мужской и женской группах. Для этого рассчитаем средние показатели, используя для сравнения статистический U-критерий Манна – Уитни (см. табл.1).

Таблица 1

Средние величины показателей временной перспективы в группах
мужчин и женщин

| Шкалы | Группа Юношей | Группа Девушек | Вероятность ошибки по U-критерию Манна – Уитни |
|---------------------------|---------------|----------------|--|
| Негативное прошлое | 43,42 | 55,58 | p=0,034 |
| Гедонистическое настоящее | 45,33 | 53,67 | p=0,145 |
| Будущее | 49,49 | 49,51 | p=0,997 |
| Позитивное Прошлое | 42,82 | 56,18 | p=0,020 |
| Фаталистическое Настоящее | 43,96 | 55,04 | p=0,053 |

| | | | |
|----------------------------------|-------|-------|----------------|
| Толерантность к неопределённости | 42,12 | 56,88 | p=0,010 |
| Субъективное счастье | 50,78 | 48,22 | p=0,655 |
| Фокусирование на возможностях | 51,63 | 47,37 | p=0,454 |
| Оставшееся время | 49,85 | 49,15 | p=0,903 |
| Фокусирование на ограничениях | 51,14 | 47,86 | p=0,565 |

Во втором и третьем столбцах табл.1 приведены средние показатели выраженности временной перспективы в двух группах испытуемых. В последнем столбце представлены результаты статистического анализа различий: вероятность ошибки по U-критерию Манна – Уитни. Значимые различия выделены жирным шрифтом.

Исходя из таблицы, можно увидеть, что между группами юношей и девушек существуют достоверные различия по выраженности следующих показателей: «негативное прошлое» (p=0,034), «позитивное прошлое» (p=0,020), «толерантность к неопределённости» (0,010).

В группе девушек показатель «негативного прошлого» выше, чем у юношей (ср.Ю=43,42; ср.Д=55,58; p=0,034). То есть девушки чаще, чем юноши имеют общее негативное, пессимистичное отношение к прошлому. Такой негативный взгляд может быть связан как с действительным переживанием неприятных или травматичных событий в прошлом, так и с негативным переживанием нейтральных событий. Вместе с тем, в группе девушек показатель «позитивное прошлое» (ср.Ю=42,82; ср.Д=56,18; p=0,020) также выше, чем у юношей. Это свидетельствует о том, что

девушки, также, чаще, чем юноши, транслируют и позитивное отношение к прошлому, испытывая ностальгию по событиям того времени. Возможно, это связано с большей восприимчивостью девушек к событиям прошлого и склонностью эмоционально окрашивать жизненные события, поэтому мы можем наблюдать, так называемый, переход «из крайности-в крайность».

Исходя из таблицы средних значений, мы видим, что показатель «толерантность к неопределённости» (ср.Ю=42,12; ср.Д=56,88; $p=0,010$) у девушек выше, чем у мужчин. Девушки, чаще чем юноши, способны принимать напряжение, которое возникает в ситуации двойственности, противостоять несвязанности и противоречивости информации, принимать неизвестное, не чувствовать себя неуютно перед неопределенностью.

3.2. Сравнительный анализ взаимосвязей показателей временной перспективы, толерантности к неопределённости, субъективного счастья и профессиональной перспективы будущего в группах юношей и девушек.

С целью нахождения взаимосвязей показателей временной перспективы, толерантности к неопределенности, субъективного счастья и профессиональной перспективы будущего, мы разделили выборку на 2 группы: юношей и девушек. Затем отдельно для каждой группы рассчитали коэффициенты корреляций всех переменных. Для анализа взаимосвязей использовался корреляционный анализ с применением коэффициента корреляции Спирмена. В результате чего были обнаружены значимые корреляционные связи исследуемых показателей. Результаты, полученные на женской выборке, представлены в табл.2., результаты, полученные на мужской выборке-в табл.3.

Таблица 2

Значение коэффициентов корреляции временной перспективы, толерантности к неопределённости, субъективного счастья и профессиональной перспективы будущего в группе юношей

| Шкалы | Субъективное счастье | Фокусирование на возможностях |
|---------------------------|----------------------|-------------------------------|
| Негативное прошлое | -0,457** | |
| Фаталистическое Настоящее | -0,442** | -0,336* |

Условные обозначения: *- $p < 0,05$, **- $p < 0,01$

Таблица 3

Значение коэффициентов корреляции временной перспективы, толерантности к неопределённости, субъективного счастья и профессиональной перспективы будущего в группе девушек

| Шкалы | Субъективное счастье | Фокусирование на возможностях |
|---------------------------|----------------------|-------------------------------|
| Негативное прошлое | -0,288* | |
| Фаталистическое Настоящее | | -0,456** |

Условные обозначения: *- $p < 0,05$, **- $p < 0,01$

Для группы юношей получены 3 обратные взаимосвязи между несколькими шкалами. Для группы девушек обратных взаимосвязей было выявлено 2.

При анализе устанавливается обратная связь между показателями «негативное прошлое» и «субъективное счастье», а также «субъективное счастье» с «фаталистическим настоящим» у юношей. Юноши, не получающие удовольствие от своей жизни в прошлом и настоящем, имеющие пессимистичные взгляды, имеют весьма низкие показатели субъективного счастья. Возможно, это связано с тем, что будущее может казаться им чем-то predetermined и у них не возникает мотивации работать ради вознаграждения, чтобы получить удовольствия и быть счастливыми от собственных усилий в жизни. В отличие от группы девушек, от того насколько пессимистично юноши относятся к своему настоящему, зависит и их личное благополучие. У девушек же, мы видим такую взаимосвязь только в отношении прошлого. У обеих групп выявляется обратная взаимосвязь показателей «фаталистического настоящего» и «фокусирования на возможностях». Это говорит о том, что юноши, как и девушки, демонстрирующие безнадежное отношение к своему настоящему, не имеют позитивного восприятия жизни в целом, в котором есть масса возможностей для собственной реализации.

Полученные результаты можно представить в виде корреляционных плеяд (см. рис.1).

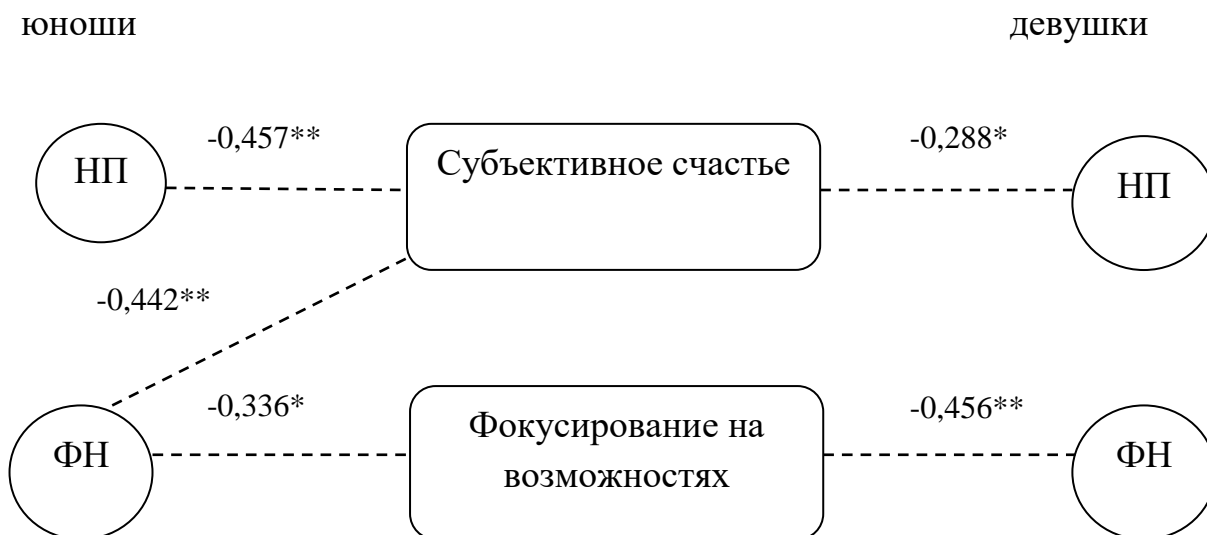


Рис. 1. Взаимосвязи показателей временной перспективы, толерантности к неопределённости, субъективного счастья и профессиональной перспективы будущего в группах юношей и девушек.

Условные обозначения:

НП – *негативное прошлое;*

ФН – *фаталистическое настоящее;*

*- $p < 0,05$, **- $p < 0,01$;

----- *Обратный характер взаимосвязей.*

3.3 Изучение линий жизни юношей и девушек

Одной из задач исследования был анализ линии жизни юношей и девушек. Можно предположить, что с помощью методики А.А. Кроника «Линия жизни» между данными группами существуют различия по сферам жизни, которые наиболее часто встречались нам при анализе отмеченных событий, таких как:

- 1) родительская семья;
- 2) образование;
- 3) карьерные стремления;
- 4) создание собственной семьи;
- 5) увлечения;
- 6) приобретения;
- 7) здоровье.

Всего было собрано 98 протоколов исследования, 49 протоколов девушек и 49 протоколов юношей. Но, в ходе исследования, из 98 бланков исследования для обработки результатов непригодными оказались 43 бланков испытуемых. Все незаполненные протоколы исследования были сданы пустыми: девушки и юноши, оставили свои личные данные в шапке профиля, ознакомились с тестом, но не приступили к его выполнению. Были и такие испытуемые, которые выполнили задания предыдущих методик и последующих, избегая выполнения «Линии жизни».

Можно предположить, что такой отказ от выполнения заданий методики связан с отсутствием рефлексии у студентов, так как, ими не было осуществлено попытки осмыслить, проанализировать свою временную перспективу. Таким образом, нам не удалось получить содержательную характеристику описываемых событий, связанных с временной перспективой, которые могли бы качественно улучшить проводимое исследование. Между оставшимся количеством человек, юношей и девушек, которые выполнили задания методики, не было обнаружено каких-либо значимых различий.

Таким образом, по результатам исследования, мы не можем говорить о существовании различий в профессиональной временной перспективе, будущего у юношей и девушек. Выдвинутая гипотеза о том, что профессиональная временная перспектива будущего характерна больше для юношей, чем для девушек не подтвердилась.

ВЫВОДЫ

По результатам проведённого исследования можно сделать следующие выводы:

1. Существуют половые различия в восприятии прошлого времени. Девушки склонны давать эмоциональную реакцию на события прошлого, как позитивную, так и негативную, больше чем юноши из-за большей восприимчивости.

2. Способность приспосабливаться к неопределённым ситуациям, принимать конфликт и напряжение в ситуации неопределённости свойственны больше девушкам, чем юношам.

3. Как у девушек, так и у юношей, ощущение собственного счастья зависит от восприятия времени и отношения к нему.

4. Студентам, имеющим отвержение к своему прошлому, сложно назвать себя достаточно счастливыми людьми. У юношей этот фактор связан и с отрицательным отношением к своему настоящему.

5. Как у юношей, так и у девушек, с пессимистичным взглядом на свою жизнь сейчас, нет позитивного восприятия жизни в целом, для осуществления своих возможностей. Они склонны считать свою жизнь заранее предопределённой, что не даёт им достаточной мотивированности для успешной реализации идей и планов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В теоретической части данной работы рассмотрены три основных направления изучения временной перспективы в отечественной психологии, а именно: психофизиологическое (Бриттен Т., Глыбин Л.Я., Бюннинг Э., Сеченов И.М.), субъективно-психологическое (Левин К.) и личностно-стратегическое (Абульханова-Славская К.А., Ковалев В.И., Кублицкене Л.Ю., Серенкова В.Ф.). Проанализированы различия между психологической, личностной и жизненной перспективами. Приведены личностные и ситуативные аспекты временной перспективы личности, непосредственным образом влияющие на формирование временной перспективы личности в онтогенезе. Выделены основные направления исследований временной перспективы в современной психологии.

В результате исследования были выявлены половые различия в восприятии категории времени. Полученные данные говорят о том, что, ощущение собственного счастья зависит от отношения студентов ко времени. Помимо этого, было выявлено, что, способность приспосабливаться к неопределенным ситуациям, принимать конфликт и напряжение в ситуации неопределённости свойственны больше девушкам, чем юношам.

Благодаря данному исследованию, нам удалось выяснить, что существует противоречивые образы времени у студентов. Чаще всего, имея негативное отношение к своему прошлому и настоящему, в образе будущего перспективы не кажутся такими блестящими.

Благодаря полученным результатам, мы можем говорить о том, что, студентам ВУЗа необходима психологическая поддержка в организации их времени жизни.

Результаты исследования могут быть использованы педагогами высших учебных заведений, профконсультантами, в условиях психологического

консультирования и психодиагностики, а также в дальнейшей работе по обеспечению психологической готовности выпускников вуза к дальнейшей реализации, планированию своей деятельности и использованию ресурсов для осуществления своих возможностей.

В целях углубления понимания изучаемого феномена необходимо увеличение выборки, расширение инструментария при помощи использования дополнительных методик, возможна смена выборки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абульханова, К.А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. – СПб., 2001. – 254 с.
2. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. - 480 с.
3. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – Изд-во ЛГУ, 1968. – 302 с.
4. Бендас, Т.В. Гендерная психология: Учебное пособие / Т.В. Бендас. – СПб.: Питер, 2008. – 135 с.
5. Бернс, Р., Развитие Я-концепции и воспитание /Пер. с англ / Р.Бернс – М.: "Прогресс", 1986. 256 с
6. Бодалев, А.А. Вершины в развитии взрослого человека: /А.А.Бодалев. – СПб.: Питер, 2007.
7. Болотова, А.К. Психология организации времени / А.К. Болотова. – М., 2006. – 120 с.
8. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности – М.: Смысл, 2008.
9. Зейгарник, Б.В. Теория личности К. Левина / Б.В. Зейгарник. – М.: Изд-во МГУ, 1981. – 380 с.
10. Квасова, О.Г. К современному состоянию временной перспективы личности / О.Г. Квасова // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2012. – № 5. – С. 137–141.
11. Квасова, О.Г. Трансформация временной перспективы личности в экстремальной ситуации: дис. канд. наук / Квасова Ольга Григорьевна. – М. – 2013. – 129 с.
12. Ковалев, В.И. Личностное время как предмет психологического исследования / В.И. Ковалев // Психология личности и время. Тезисы

докладов и сообщений Всесоюзной научно-теоретической конференции. - Черновцы, 1991. – С. 4-8.

13. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2000. – 992 с

14. Креч, Д., Крачфилд, Р., Ливсон, Н. Восприятие движения и времени/ Д. Креч, Р. Крачфилд, Н. Ливсон. – СПб., 1969, 517 с.

15. Леонтьев, А.А. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего/ А.А. Леонтьев, Шелобанова Е.В. // Вопросы психологии. – 2001. – №1. – С.54–60.

16. Магомед-Эминов, М.Ш. Позитивная психология человека. От психологии субъекта к психологии бытия. Т. 1. / М.Ш. Магомед-Эминов. – М., 2007. – 559 с.

17. Магомед-Эминов, М.Ш. Трансформация личности / М.Ш. Магомед-Эминов. – М., 1998. – 496 с.

18. Мельникова, Н.Н. Оформление курсовых и выпускных квалификационных работ: Учеб.-. ное пособие / Н.Н. Мельникова, Д.М. Полев, М.Р. Пяткова. – Челябинск: Из-дательский центр ЮУрГУ, 2009. – 77 с.

19. Миско, Е.А. Особенности жизненной перспективы у ветеранов войны в Афганистане и ликвидаторов аварии ЧАЭС / Е.А. Миско, Н.В. Тарабрина // Психологический журнал. – 2004. – № 3. – С. 23-34.

20. Моисеева, Н.И. Время в нас и время вне нас / Н.И. Моисеева. – Л.: Лениздат, 1991. – 156 с.

21. Муздыбаев, К.Н. Переживание времени в период кризисов / К.Н. Муздыбаев // Психологический журнал. – 2000. – № 4. – С. 16–20.

22. Нуркова В.В. , Митина О. В., Янченко Е. В. Автобиографическая память: «сгущения» в субъективной картине прошлого // Психологический журнал. – 2005. – № 2.

23. Нуркова, В.В. Автобиографическая память: «сгущения» в субъективной картине прошлого / В.В. Нуркова, О.В. Митина, Е.В. Янченко // Психологический журнал. – 2005. – № 2. – С. 13-17.

24. Олпорт, Г. Личность в психологии / Г. Олпорт. – М., «КСП+», СПб. «Ювента», 1998.
25. Павлова, Т.А. Организация времени жизни как компонент структуры личности студента: Автореф. дис. ... /канд. психол. наук Т.А. Павлова. – М., 1988.
26. Петровский, А.В. Введение в психологию / А.В. Петровский. – М.: Издательский центр «Академия», 1996. – 496 с
27. Попович, В.В. Особенности психологического времени при хроническом алкоголизме / В. В. Попович, В. А. Москвин // Вопросы психологии. – 2002. – №3. – С. 68-79.
28. Психология развития / под ред. А.К. Болотовой и О.Н. Молчановой. – М: ЧеРо, 2005. – 524 с.
29. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - СПб., 1998. – 654 с.
30. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии – СПб.:ООО «Речь», 2000. – 350 с.
31. Сырцова, А.В. Методика Зимбардо по временной перспективе / А.В. Сырцова, Е.Т. Соколова, О.В. Митина // Психологическая диагностика. – 2007. – № 1. – С. 57-64.
32. Толстых, Н.Н. Хронотоп: культура и онтогенез / Н.Н. Толстых. – М., 2009. – 252 с.
33. Фресс, П. Экспериментальная психология. Вып. 6: Восприятие / П. Фресс, Ж. Пиаже. – М., 1978. – 302 с.
34. Хьелл, Л., Зиглер, Д. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2007.
35. Цуканов Б.И. Время в психике человека / Б.И. Цуканов. – Одесса, 2000. – 159 с.
36. Цуканов, Б.И. Время в психике человека/ Б.И. Цуканов – М., 1985. – 296 с.

37. Шакурова, З.С. Основы математической статистики для психологов: Учебное пособие / З. А. Шакурова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2000. – 35 с.

38. Яковлев, В.П. Социальное время / В. П. Яковлев. – Издательство Ростовского университета, 1980. – 160 с.

39. Психология на русском языке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>

40. Флогистон: Психология из первых рук [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://flogiston.ru/library>

41. Harber, K. D. Participant self-selection biases as a function of individual differences in time perspective / K. D. Harber, P. G. Zimbardo, J. N. Boyd // Basic And Applied Social Psychology. – 2003. – Vol. 25 (3). – P. 255–264.

42. Placing motivation and future time perspective theory in a temporal perspective / J. Simons [et al.] // Educational Psychology Review. – 2004. – Vol. 16, № 2. – P. 121–139.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Материалы опросника временной перспективы Ф. Зимбардо

Инструкция к тесту:

«Пожалуйста, прочитайте все предлагаемые пункты опросника и как можно наиболее честно ответьте на вопрос: «Насколько это характерно или верно в отношении Вас?». Отметьте свой ответ в соответствующей ячейке, используя предложенную шкалу. Пожалуйста, ответьте на ВСЕ вопросы!»

Таблица 4. Бланк ответов

| | Совер- шенно не верно | Скорее не верно | Нейт- рально | Скорее верно | Совер- шенно верно |
|---|--------------------------------|-----------------------|-----------------|-----------------|--------------------------|
| 1. Я считаю, что ходить вместе со своими друзьями на вечеринки — это одно из самых больших удовольствий жизни | | | | | |
| 2. Знакомые с детства картины, звуки, запахи часто приносят с собой поток приятных воспоминаний | | | | | |
| 3. Судьба определяет многое в моей жизни | | | | | |
| 4. Я часто думаю о том, что я должен (на) был(а) сделать в своей жизни иначе | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| 5. На мои решения в основном влияют окружающие меня люди и обстоятельства | | | | | |
| 6. Я считаю, что каждое утро человек должен планировать свой день | | | | | |
| 7. Мне приятно думать о своем прошлом | | | | | |
| 8. Я действую импульсивно | | | | | |
| 9. Если что-то не удастся сделать вовремя, я не беспокоюсь об этом | | | | | |
| 10. Если я хочу достичь чего-то, я ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами их достичь | | | | | |
| 11. Вообще говоря, в моем прошлом вспоминается гораздо больше хорошего, чем плохого | | | | | |
| 12. Слушая мою любимую музыку, я часто забываю про время | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| <p>13. Сначала я делаю то, что должен сделать на завтра, и другую необходимую работу, и только потом предаюсь развлечениям сегодняшнего вечера</p> | | | | | |
| <p>14. Если то, чему суждено произойти, все равно произойдет, на самом деле не важно, что я делаю</p> | | | | | |
| <p>15. Мне нравятся рассказы о том, как же было в «старые добрые времена»</p> | | | | | |
| <p>16. Болезненные переживания прошлого продолжают занимать мои мысли</p> | | | | | |
| <p>17. Я стараюсь жить полной жизнью насколько это возможно, наслаждаясь сегодняшним днем</p> | | | | | |
| <p>18. Меня расстраивает, когда я опаздываю на назначенные заранее встречи</p> | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| 19. В идеале, я бы прожил(а) каждый свой день так, как если бы он был последним | | | | | |
| 20. Счастливые воспоминания о хороших временах с легкостью приходят в голову | | | | | |
| 21. Я выполняю свои обязательства, данные друзьям и начальству, вовремя | | | | | |
| 22. В прошлом я получил(а) свою долю плохого обращения и отвержения | | | | | |
| 23. Я принимаю решения под влиянием момента | | | | | |
| 24. Я принимаю каждый день таким, каков он есть, не пытаюсь планировать его заранее | | | | | |
| 25. В прошлом слишком много неприятных воспоминаний, поэтому я предпочитаю не думать о нем | | | | | |
| 26. Важно, чтобы в моей жизни были волнующие моменты | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| 27. Я совершил(а) в прошлом ошибки, которые хотел(а)бы исправить | | | | | |
| 28. Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от того, что ты делаешь, чем выполнять работу в срок | | | | | |
| 29. Я скучаю по детству | | | | | |
| 30. Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я затратчу и что получу | | | | | |
| 31. Риск помогает мне избежать скуки в жизни | | | | | |
| 32. Для меня важнее получать удовольствие от самого путешествия по жизни, чем быть сосредоточенным (-ной) только на цели этого путешествия | | | | | |
| 33. Редко получается так, как я ожидал (а) | | | | | |
| 34. Мне трудно забыть неприятные образы из моей юности (прошлого) | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| <p>35. Процесс деятельности перестает приносить мне удовольствие, если нужно думать о цели, последствиях и практических результатах</p> | | | | | |
| <p>36. Даже когда я получаю удовольствие от настоящего, я все равно сравниваю его с чем-то похожим из своего прошлого</p> | | | | | |
| <p>37. На самом деле невозможно планировать свое будущее, потому что все слишком изменчиво</p> | | | | | |
| <p>38. Мой жизненный путь контролируется силами, на которые я не могу повлиять</p> | | | | | |
| <p>39. Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно ничего не могу сделать</p> | | | | | |
| <p>40. Я выполняю план вовремя благодаря тому, что постоянно делаю шаги вперед</p> | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 41. Я замечаю, что теряю интерес, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое | | | | | |
| 42. Я рискую, чтобы придать моей жизни остроты и возбуждения | | | | | |
| 43. Я составляю список того, что мне надо сделать | | | | | |
| 44. Я чаще прислушиваюсь к сердцу, чем к разуму | | | | | |
| 45. Я способен (-на) удержаться от соблазнов, если знаю, что меня ждет работа, которую необходимо сделать | | | | | |
| 46. Волнующие моменты часто захватывают меня | | | | | |
| 47. Сегодняшняя жизнь слишком сложная, я бы предпочел (ла) более простую жизнь, такую, как была в прошлом | | | | | |
| 48. Я предпочитаю друзей, которые более спонтанны, нежели предсказуемы | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 49. Мне нравятся семейные ритуалы и традиции, которые постоянно повторяются | | | | | |
| 50. Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом | | | | | |
| 51. Я продолжаю работу над трудными и неинтересными заданиями, если это помогает мне продвинуться вперед | | | | | |
| 52. Лучше потратить заработанные деньги на удовольствия сегодняшнего дня, чем сберечь их в целях обеспечения защиты завтрашнего дня | | | | | |
| 53. Часто удача приносит большее вознаграждение, чем тяжелая работа | | | | | |
| 54. Я часто думаю о том хорошем, что я упустил(а) в своей жизни | | | | | |
| 55. Мне нравится, когда мои близкие отношения исполнены страсти | | | | | |
| 56. Всегда есть время, чтобы успеть доделать свою работу | | | | | |

Таблица 5. Ключ к тесту

| Шкалы | Вопросы |
|---------------------------|---|
| негативное прошлое | 4, 5, 16, 22, 27, 33, 34, 36, 50, 54 (всего 10) |
| гедонистическое настоящее | 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 55 (всего 15) |
| будущее | 6, 9*, 10, 13, 18, 21, 24*, 30, 40, 43, 45, 51, 56* (всего 13) |
| позитивное прошлое | 2, 7, 11, 15, 20, 25*, 29, 41*, 49 (всего 9) |
| фаталистическое настоящее | 3, 14, 24, 33, 35, 37, 38, 39, 47 (всего 9) |

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Материалы опросника «Шкала толерантности к неопределённости МакЛейна» (адаптация Е.Г. Луковицкой)

Инструкция к тесту:

Оцените, насколько Вы считаете данные высказывания верными в отношении себя. При оценке используйте следующую шкалу: от 1 до 7, где 1- совершенно не согласен, 4- что-то среднее, 7 – полностью согласен.

Таблица 5. Бланк ответов

| Утверждение | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Я плохо выношу неопределенные ситуации | | | | | | | |
| 2. Мне бывает трудно реагировать на неопределенные события | | | | | | | |
| 3. Думаю, что новые ситуации более опасны, чем привычные | | | | | | | |
| 4. Меня привлекают ситуации, которые можно по-разному истолковать | | | | | | | |
| 5. Я бы предпочел избежать решения проблем, которые необходимо рассматривать с разных точек зрения | | | | | | | |
| 6. Я пытаюсь избежать неопределенных событий | | | | | | | |
| 7. Я хорошо справляюсь с неопределенными ситуациями | | | | | | | |
| 8. Я предпочитаю привычные ситуации (новым) | | | | | | | |
| 9. Вопросы, которые нельзя рассматривать только с одной точки зрения, несколько пугают меня | | | | | | | |
| 10. Я избегаю ситуаций, которые слишком трудны для моего понимания | | | | | | | |
| 11. Я терпим к неопределенным ситуациям | | | | | | | |

Продолжение таблицы 5

| | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 12. Мне доставляет удовольствие решение проблем, которые довольно сложны и неопределенны | | | | | | | | | |
| 13. Я пытаюсь избегать проблем, которые не имеют единственного «лучшего» решения | | | | | | | | | |
| 14. Я часто ищущу что-либо новое и не стараюсь сохранять все по-старому в своей жизни | | | | | | | | | |
| 15. Я обычно предпочитаю новизну, нежели привычное | | | | | | | | | |
| 16. Мне не нравятся неопределенные ситуации | | | | | | | | | |
| 17. Некоторые проблемы так сложны, что попытка понять их доставляет удовольствие | | | | | | | | | |
| 18. Я вовсе не переживаю, когда приходится искать выход в неожиданной ситуации | | | | | | | | | |
| 19. Мне нравится заниматься проблемными ситуациями, которые своей сложностью ставят в тупик некоторых людей | | | | | | | | | |
| 20. Мне трудно делать выбор, когда результат не ясен | | | | | | | | | |
| 21. Мне доставляет удовольствие удивляться время от времени | | | | | | | | | |
| 22. Я предпочитаю ситуацию, в которой есть некоторая неопределенность | | | | | | | | | |

Таблица 6. Ключ к тесту

| Шкалы | Вопросы |
|-----------------------|---|
| В прямых значениях: | 4, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 22. |
| В обратных значениях: | 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 16, 20. |

**Материалы экспресс-теста «Шкала субъективного счастья»
С.Любомирски и Х. Леппер (адаптация Д.А. Леонтьев)**

Инструкция к тесту:

Ниже приведены четыре высказывания, с которыми вы можете согласиться или не согласиться. Выберите один ответ и подчеркните его. Пожалуйста, будьте честны и откровенны в своих ответах.

1. В целом, я считаю себя человеком счастливым

- Совершенно не согласен
- Не согласен
- Немного не согласен
- Неопределенно (и согласен, и не согласен)
- Немного согласен
- Согласен
- Совершенно согласен

2. По сравнению с большинством сверстников я считаю себя более счастливым

- Совершенно не согласен
- Не согласен
- Немного не согласен
- Неопределенно (и согласен, и не согласен)
- Немного согласен
- Согласен
- Совершенно согласен

3. Некоторые люди очень счастливы по своей природе. Они радуются жизни независимо от того, что происходит вокруг. Мне также это свойственно

- Совершенно не согласен
- Не согласен
- Немного не согласен
- Неопределенно (и согласен, и не согласен)
- Немного согласен
- Согласен
- Совершенно согласен

4. Некоторые люди не слишком счастливы. Пусть и не впадая в депрессию, приподнятым настроением они тоже не отличаются. Мне также это свойственно

Совершенно не согласен
 Не согласен
 Немного не согласен
 Неопределенно (и согласен, и не согласен)
 Немного согласен
 Согласен
 Совершенно согласен

Таблица 6. Ключ к тесту

| Вариант ответа | В прямых утверждениях | В обратных утверждениях |
|---|------------------------------|--------------------------------|
| Совершенно не согласен | 1 балл | 7 баллов |
| Не согласен | 2 балла | 6 баллов |
| Немного не согласен | 3 балла | 5 баллов |
| Неопределенно (и согласен, и не согласен) | 4 балла | 4 балла |
| Немного согласен | 5 баллов | 3 балла |
| Согласен | 6 баллов | 2 балла |
| Совершенно согласен | 7 баллов | 1 балл |

Материалы методики «Линия жизни» А.А. Кроника

Инструкция к тесту:

Перед вами линия. Представьте, что эта линия является графическим изображением вашего жизненного пути. Отметьте на ней момент настоящего времени, а затем отложите самые важные события своего прошлого и предвосхищаемые значимые события будущего, указав рядом с каждым собственный возраст, в котором случилось (или только еще произойдет) названное событие.



Рис.2. Линия жизни

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Материалы опросника Х. Цахера и М. Фрезе «Профессиональная временная перспектива будущего».

Инструкция к тесту:

Пожалуйста, оцените, в какой степени применимы по отношению к Вам следующие утверждения по шкале от 1 (совершенно неверно) до 7 (совершенно верно). На эти вопросы нет правильных или неправильных ответов.

Таблица 7

| Утверждение | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. В моей будущей профессиональной деятельности меня ждёт много возможностей | | | | | | | |
| 2. Мне кажется, что в моём профессиональном будущем у меня будет много новых целей. | | | | | | | |
| 3. Моя будущая профессиональная деятельность полна возможностей. | | | | | | | |
| 4. Бóльшая часть моей трудовой жизни у меня в будущем. | | | | | | | |
| 5. Моё профессиональное будущее кажется мне бесконечным. | | | | | | | |
| 6. В своей будущей профессиональной жизни я смогу сделать всё, что захочу. | | | | | | | |
| 7. В своей профессиональной жизни у меня будет много времени, чтобы реализовать новые планы. | | | | | | | |
| 8. Я чувствую, что моя профессиональная карьера подходит к концу | | | | | | | |
| 9. Возможности в моём профессиональном будущем ограничены. | | | | | | | |
| 10. Чем старше я становлюсь, тем больше я начинаю понимать, что время в профессии ограничено. | | | | | | | |

Инструкция подсчёта баллов по OFTP

«Фокусирование на возможностях» — средний балл по пунктам 1, 2, 3;

«Оставшееся время» — средний балл по пунктам 5, 6, 7;

«Фокусирование на ограничениях» — средний балл по пунктам 8, 9, 10.