

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ПРОЦЕСІ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглядаються особливості часової перспективи у студентської молоді в контексті реалізації психолого-педагогічної програми з її збалансованого розвитку; аналізується динаміка показників часової перспективи досліджуваних у напрямку балансу за часовими модулями: минуле, теперішнє, майбутнє; взаємодія темпоральних та екзистенційних характеристик особистості; підкреслюється роль екзистенційних механізмів в процесі розвитку збалансованої часової перспективи у студентській молоді. Представлено результати корекційно-розвивальної програми.

Ключові слова: *розвиток, збалансована часова перспектива студента, екзистенційні механізми, динаміка показників, після формувального експерименту.*

Постановка проблеми Корекційно-розвивальна програма з розвитку збалансованої часової перспективи у студентській молоді проводилася на базі Національного авіаційного університету і передбачала участь 60 осіб (30 учасників контрольної групи та 30 - експериментальної). Реалізація програми зумовлювалась актуальністю розвитку та корекції часової перспективи у студентів з її порушеннями, які було виявлено під час констатувального експерименту. Експериментально доведено, що студенти з *збалансованою часовою перспективою* характеризується здатністю до її усвідомлення та встановлення смислових взаємозв'язків між минулим, теперішнім і майбутнім. Вони здатні відноситися до часу суб'єктно, мають інтегроване минуле та збалансовані високі орієнтації на теперішнє і майбутнє, бачать цінності власного життєвого шляху у часовій перспективі, мають флективний часовий центр та гнучкі часові орієнтації. Їх часова перспектива поглиблена, насичена, подовжена та структурована, водночас реалістична та диференційована. Студенти з *розбалансованою часовою перспективою* схильні сприймати час як механістичний, нав'язаний ззовні, їх часовій перспективі бракує цілісності, структурованості, ціннісно-смислової насиченості; час переживається ними часто на полюсах крайнощів, неадекватно гедоністично; часовий центр особистості характеризується зміщенням на певний часовий модус, що призводить до пригнічення смислової інтенціональності, порушення здатності реагувати на виклики теперішнього, відчувати його цінність, побудови нереалістичної перспективи майбутнього.

В процесі констатувального експерименту було, також, встановлено наступні екзистенційні механізми розвитку часової перспективи: системна рефлексія, аутентичність, суб'єктна залученість у теперішнє, збалансована орієнтація на процес і на результат, інтегральна життєстійкість та толерантність до невизначеності.

Отже, зважаючи на вищезгадане, метою формувального експерименту став розвиток збалансованої часової перспективи у студентської молоді із врахуванням екзистенційних механізмів її розвитку. Програма розвитку реалізовувалася на ґрунті теоретичних положень та практичних технологій з організації та проведення психологічних тренінгів у групі наступних психологів та психотерапевтів: Ф. Зімбардо, В. В. Нуркової, А.Г. Лідерса, Ю. Бьюдженталя, І. Ялома, К. Фопеля, Е. Дорцен, А. Ленгле [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

Розвиток збалансованої часової перспективи у студентів здійснювалася поетапно: на першому етапі проводилася корекційна робота (з кожним часовим модусом окремо), на другому – відбувся розвиток цілісної часової перспективи. Показниками ефективності програми ми також вважали підвищені показники наступних екзистенційних механізмів: системної рефлексії, аутентичності, суб'єктної залученості у теперішнє, збалансованої орієнтації на процес і на результат, інтегральної життєстійкості та толерантності до невизначеності.

Аналіз статистичних відмінностей між показниками екзистенційно-діяльнісного компоненту часової перспективи у студентів до і після формувального експерименту. Враховуючи той факт, що екзистенційно-діяльнісний компонент часової перспективи є її інтегральним компонентом, що синтезує когнітивний та ціннісно-смісловий, розвиток на цьому рівні було заакцентовано на тих екзистенційно-динамічних характеристиках особистості, що актуалізують темпоральну суб'єктність, аутентичність, інтегральність, організованість та збалансованість особистості, а отже – розвиток збалансованої часової перспективи. На рівні цього компоненту відбувалося збільшення масштабу часу життя. Зазначимо, що проблемними екзистенційними модусами під час констатувального експерименту виявилися наступні: високий рівень відчуження (від себе, інших, навчання), а значить низький рівень аутентичності; низький рівень суб'єктної залученості при високих показниках гедоністичності; суб'єктивне відчуття контролю над життям (що при аналізі з іншими характеристиками виявилось безпідставним та самозахисним); високий показник прийняття ризиків, що в контексті аналізу інших характеристик свідчив про схильність до ескапізму (втечі від реальності, до пошуку «гострих відчуттів»).

Завдяки реалізації психолого-педагогічної програми динаміка показників екзистенційно-діяльнісного компоненту значно покра-

щилася, зокрема часові переживання стали більш автентичними, завдяки актуалізації «екзистенційного – Я» особистості, а отже, флективності її часового центру. Відношення до часу стало більш суб'єктивним, осмисленим та ціннісним, підвищилася здатність до діяльності в умовах невизначеності, а, отже, відбулося подовження перспективи майбутнього, збільшилася її диференційованість та реалістичність.

Отримані дані аналізувалися за допомогою методу Колмогорова-Смірнова. Аналіз більшості з них показав їх нормальний розподіл, і тому для виявлення статистичних відмінностей між кількісними показниками динамічного компоненту життєвих взаємодій досліджуваних до і після формувального експерименту нами було використано метод Ст'юдента. Аналіз декількох показників, розподіл яких не відповідав показникам норми, здійснювався за допомогою методу Мана-Уїтні. У табл. 1.1 відображена динаміка показників екзистенційно-діяльнісного компонента часової перспективи досліджуваних студентів.

Таблиця 1.1.

**Динаміка показників екзистенційно-діяльнісного компонента
часової перспективи досліджуваних**

Показники екзистенційно-діяльнісного компонента часової перспективи		Статистичний аналіз за Т-критерієм Ст'юдента	
		До форм. експерименту	Після форм. експерименту
Суб'єктна залученість особистості у теперішнє	Показник значущості	0,001	
	Середнє значення	20,44	31,50
Контроль	Показник значущості	0,002	
	Середнє значення	21,81	32,50
Прийняття ризику	Показник значущості	0,068 (відмінності не значущі)	
	Середнє значення	19,62	21,31
Інтегральний показник життєстійкості	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	60,93	86,00
Толерантність до невивизначеності	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	43,43	56,75

Інтегральний показник відчуження	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	24,50	8,50

Після проведеної корекційно-розвивальної роботи у досліджуваних значно підвищився рівень суб'єктивної залученості у теперішнє, що засвідчує його ціннісну актуалізацію та смислову співвіднесеність з внутрішнім центром особистості, підвищення ментальної зосередженості та перцепції студента, його вітальності, синергії. Також бачимо підвищення інтегрального показника життєстійкості, що вказує на те, що студент здатен користуватися досвідом минулого, цінувати життєві уроки, а, також, бачити альтернативи та можливості теперішнього і, навіть, самостійно їх створювати для майбутнього. Водночас, якщо окремий показник життєстійкості «контроль життя» значно збільшився, на нашу думку, завдяки розвитку здатності до наскрізного бачення часу життя, то показник «прийняття ризику», що як зазначалося вище, свідчив про «ескапізм» молодій людині, намагання втікати від відповідальності у «бурхливе життя» не знав значущих змінень. На нашу думку, це не є негативним фактором, адже в контексті аналізу інших показників (молода людина навчилася більше приймати себе та цінувати час) є свідченням, скоріше, юнацької потреби до оновлення та докорінних змінень. При цьому, значно збільшився рівень толерантності до невизначеності, що само по собі, знижує ризик «ескапізму», адже молода людина стає більш відповідальною, здатною, в умовах невизначеності, покладатися лише на себе та творчо вирішувати життєві колізії. Важливими для нас виявилися значно покращені показники відчуження. У студентів значно знизився рівень інтегрального відчуження, зокрема: від себе, інших людей, родини, навчання. Це вказує на підвищення рівня аутентичності, зокрема - темпоральної.

Аналіз статистичних відмінностей між показниками когнітивного компоненту часової перспективи у студентської молоді до і після формульовального експерименту.

З огляду на те, що розвиток збалансованої часової перспективи потребує актуалізації рефлексивної сфери молодій людині та розвитку мета-позиції по відношенню до часу життя, здатності до його наскрізного бачення, у фокусі уваги, під час впровадження психолого-педагогічної програми, було зниження рівня непродуктивного самокопання (саморефлексії), що призводить до застрягання в милому або теперішньому, а, також, рівня квазірефлексії (безплідного фантазування), що знижує реалістичність часової перспективи. Натомість, метою був розвиток найбільш продуктивного виду рефлексії – системної, яка дозволяє суб'єкту самодистанціюватись та аналізувати себе і життєву ситуацію з трансцендентної позиції. Завдяки корекційно-розвивальній роботі динаміка показників

когнітивного компоненту значно покращилася, зокрема знизилася рівні самокопання та квазірефлексії, підвищилася здатність до системної рефлексії.

Покращення системної рефлексії дозволить молодій людині дивитися на себе і ситуацію життєдіяльності збоку, у різних часових вимірах, і сприятиме не лише смислової інтеграції різночасового досвіду, а і здатності оглядати життєвий шлях у часі з трансцендентної (екзистенційної) позиції. Водночас констатуємо значуще зниження у рівнях саморефлексії та квазірефлексії, що сприятиме більшій залученості у теперішнє та дозволить відключитися від непродуктивних паттернів ставлення до себе в минулому, реалістично конструювати образ майбутнього.

Аналіз статистичних відмінностей між показниками ціннісно-смислового компоненту часової перспективи у студентів до і після формувального експерименту.

В процесі констатувального експерименту у студентської молоді з розбалансованою часовою перспективою були виявлені порушення ціннісно-смислової сфери, про що свідчили як неузгодженість часових модусів, так і низький рівень суб'єктного ставлення до часу. Було також встановлено домінування орієнтації на результат, що з операціональної точки зору є позитивним, для виконання технічної сторони завдання, але не залишає простору для задоволення від процесу діяльності та творчого підходу до вирішення проблеми, час сприймається механістично. У більш глобальному масштабі, орієнтація лише на результат порушує часову перспективу та відносини людини із теперішнім, що, також, підтверджено показником «локус контролю Я», який виявився нижче норми.

Отже, під час розвитку цього компоненту, особлива увага приділялася актуалізації «Екзистенційного Я-центру» особистості, а, також, екзистенційних механізмів збалансованої орієнтації на процес і на результат та суб'єктної залученості у теперішнє. Завдяки корекційно-розвивальній роботі динаміка показників ціннісно-смислового компоненту значно покращилася. Після проведення формувального експерименту значно підвищився рівень суб'єктного відношення до часу, зокрема суб'єктної залученості у теперішнє, здатності до цілепокладання, встановлюється баланс між орієнтацією на процес і на результат (звичайно, ми розуміємо, для встановлення балансу потрібно набагато більше часу і внутрішніх ресурсів, втім, на нашу думку, цей процес значно оптимізовано), значно покращився «Локус контроль Я». Це свідчить про оптимізацію розташування локусу смислів молодій людині у всіх часових зонах (минулому, теперішньому і майбутньому), що сприяє балансу часової перспективи, зростанню рівня відповідальності та розуміння своїх можливостей, завдяки збільшенню ціннісно-смислового масштабу часової перспективи. Водночас, не змінився рівень суб'єктивного

відчуття контролю над власним життям, він був високим, проте не надто реалістичним до цього, і залишився майже на цьому рівні. На нашу думку, це свідчить про підвищення реалістичності часової перспективи та рівень внутрішньої особистої опори, на що вказують інші показники, тепер, після проведеної корекційно-розвивальної роботи, відчуття контролю над власним життям має стати більш реалістичним.

Аналіз статистичних відмінностей між показниками дезорганізації часу життя у студентів до і після формувального експерименту.

Ціннісно-сміслові дезорганізатори часу вказують на роль емоцій, переживань та персональних смислів в темпоральній організації діяльності. Під час констатувального експерименту було з'ясовано, що студенти з розбалансованою часовою перспективою схильні до емоційної апатії та прокрастинації, демотивованості та нездатності визначати особисто-важливі цілі. Отже, під час корекційно-розвивальної роботи ми працювали з емоціями та цінностями молодшої людини, а, також, над здатністю знаходити для себе смисли, в на першій погляд, нецікавих заняттях.

Завдяки психолого-педагогічній програмі, студенти стали більш мотивованими, навчилися дослухатися до своїх переживань та усвідомлювати ті речі, які є важливими особисто для них, навчилися усвідомлювати причини прокрастинації та запобігати їй. Завдяки корекційно-розвивальній роботі динаміка показників емоційних дезорганізаторів часу значно покращилася.

У студентів значно знизився рівень ціннісно-сміслових дезорганізаторів часу, що вказує на насиченість часової перспективи, на підвищення здатності молодшої людини до своєчасності (відчутті моменту коли потрібно діяти, змінювати ситуацію), підвищення здатності до потенціювання (збагачення часу життя). Звичайно ми розуміємо, що ці показники можуть бути результатом успішно проведеного психологічного тренінгу у короткотривалій часовій перспективі, адже розвиток здатності до масштабування та збагачення часу потребує розвитку особливих ресурсів. Проте, своєю корекційно-розвивальною роботою ми дали поштовх молодій людині на цьому шляху. Значно знизився рівень емоційної апатії та прокрастинації, що вказує на підвищення суб'єктивного ставлення до часу життя. Водночас, рівень емоційного напруження, яке супроводжує молоду людину за умов нестачі часу або його невизначеності майже не змінився. На нашу думку, з огляду на вікові особливості розвитку, цей показник є цілком нормальним, адже часова саморегуляція особистості знаходиться лише в процесі становлення.

Аналіз динаміки показників збалансованості часової перспективи досліджуваних за часовими модусами: минуле, теперішнє, майбутнє. Відповідно до критеріїв балансу часової

перспективи за інструментальною шкалою ЗТРІ Ф. Зімбардо, ставлення особистості до власного минулого, теперішнього і майбутнього включає наступні характеристики: а) позитивна орієнтація на минуле (інтегрованість); б) збалансована помірно висока орієнтація на теперішнє та майбутнє; в) низький рівень фаталістичного теперішнього (суб'єктне відношення до часу). Таким чином, враховуючи дисбаланс та неузгодженість цих модусів у студентів з порушеною часовою перспективою та високі показники фаталістичного теперішнього і негативного минулого, виявлені під час констатувального експерименту, ми працювали над оптимальним розвитком як кожного часового модусу окремо так і на їх інтегральному рівні.

Результати нашої корекційно-розвивальної роботи виявилися успішними, адже показали процес встановлення балансу між минулим, теперішнім і майбутнім у часовій перспективі студентської молоді. Для виявлення статистичних відмінностей між кількісними показниками до і після формульованого експерименту, ми використали метод Ст'юдента (Т-критерій) (табл. 1.2.).

Таблиця 1.2.

Динаміка показників збалансованості часової перспективи досліджуваних за часовими модусами: минуле, теперішнє, майбутнє

Показники збалансованості часової перспективи		Статистичний аналіз за Т-критерієм Ст'юдента	
		До форм. експерименту	Після форм. експерименту
Негативне ставлення до власного минулого	Показник значущості	0,001	
	Середнє значення	41,56	27,81
Гедоністичне ставлення до теперішнього	Показник значущості	0,383 (відмінності не значущі)	
	Середнє значення	67,93	65,81
Наявність перспективи майбутнього	Показник значущості	0,054 (відмінності не значущі)	
	Середнє значення	47,06	44,93
Позитивне ставлення до власного минулого	Показник значущості	0,002	
	Середнє значення	23,12	33,93
Фаталістичне сприйняття теперішнього	Показник значущості	0,005	
	Середнє значення	26,50	18,56

Як свідчать дані, наведені у табл., після проведення формувального експерименту у студентів значно покращилися показники. Зокрема значно знизився рівень показнику «негативне минуле», натомість підвищився показник «позитивне минуле». Також зазнав значущих змін рівень суб'єктного відношення до часу життя за показником «фаталістичне теперішнє», до і після експерименту, який показав значущі відмінності. Водночас, майже не змінилися високі показники «гедоністичне теперішнє» та «позитивне майбутнє». Це говорить про те, що ці два показники є типовими для старшого юнацького віку, проте, аналізуючи їх у світлі отриманих даних про покращення інших динамічних та структурних характеристик, можемо стверджувати, що гедоністичне ставлення до теперішнього стало більш помірне та урівноважується позитивним та реалістичним ставленням до майбутнього, отже, не містить ознак ескапізму (намагання замінити життя «штучною пульсацією» розваг, ризиків). Майбутнє студентів також набуло ознак більшої реалістичності та диференційованості, а, головне, узгодженості з теперішнім. У цілому, бачимо, що відбувся баланс минулого, теперішнього і майбутнього, аналіз якого з іншими даними вказує на значне підвищення саме ціннісно-сислової узгодженості часових модусів.

Висновки: Отримані дані щодо покращення темпоральних та екзистенційних характеристик студентів та встановлення оптимального рівню розвитку та балансу кожного компоненту часової перспективи повністю відповідають наступним критеріям балансу:

У цілому, часова перспектива студента після формувального експерименту відповідає таким критеріям балансу як:

- критерій збалансованого відношення до часу життя;
- критерій суб'єктного відношення до часу;
- критерій ціннісно-сислової насиченості часу;
- критерій флективності часового центру.

Отже, формувальний експеримент дав позитивні результати, головним з яких стала збалансована часова перспектива у студентської молоді та актуалізація екзистенційних механізмів її розвитку. Це дозволяє нам рекомендувати корекційно-розвивальну програму розвитку часової перспективи із врахуванням взаємозв'язку темпоральних та екзистенційних характеристик молоді людини практикуючим психологам та психологам ВНЗ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Бьюдженталь Д.* Наука быть живым / Д. Бьюдженталь. – М.: Класс, 1998.
2. *Дорцен Э.* Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия / Э. Дорцен. – Ростов-на-Дону: Ассоциация экзистенциального консультирования, 2007. – 215 с.

3. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс Времени / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд // Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. – Спб: Речь, 2010. – 349 с.
4. Лидерс А. Г. Групповой психологический тренинг [со старшеклассниками и студентами]; [Современная психология] / А. Г. Лидерс. – М.: Этерна, 2009. – 416 с.
5. Лэнглә А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций [Пер. С нем] – 2-е изд. / А. Лэнглә. – М.: Генезис, 2009. – 235 с.
6. Нуркова В. В. Совершенное продолжается: Психология автобиографической памяти личности / В. В. Нуркова. – М.: Издательство УРАО, 2000.
7. Фопель К. Мастерская историй / К. Фопель // Сочинение личных историй в групповой психологической работе. – М.: Генезис, 2013. – 215 с.
8. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Ирвинг Ялом. – М.: Класс, 1999. – 576 с.

REFERENCES

1. B'judzhental' D. Nauka byt' zhivym / D. B'judzhental'. – М.: Klass, 1998.
2. Dorcen Je. Prakticheskoe jekzistencial'noe konsul'tirovanie i psihoterapija / Je. Dorcen. – Rostov-na-Donu: Associacija jekzistencial'nogo konsul'tirovanija, 2007. – 215 s.
3. Zimbardo F., Bojd Dzh. Paradoкс Vremeni / F. Zimbardo, Dzh. Bojd // Novaja psihologija vremeni, kotoraja uluchshit vashu zhizn'. – Spb: Rech', 2010. – 349 s.
4. Liderts A. G. Gruppovoj psihologicheskij trening [so starsheklassnikami i studentami]; [Sovremennaja psihologija] / A. G. Liderts. – М.: Jeterna, 2009. – 416 s.
5. Ljenglje A. Chto dvizhet chelovekom? Jekzistencial'no-analiticheskaja teorija jemocij [Per. S nem] – 2-e izd. / A. Ljenglje. – М.: Genezis, 2009. – 235 s.
6. Nurkova V. V. Sovershennoe prodolzhaetsja: Psihologija avtobiograficheskoi pamjati lichnosti / V. V. Nurkova. – М.: Izdatel'stvo URAO, 2000.
7. Fopel' K. Masterskaja istorij / K. Fopel' // Sochinenie lichnyh istorij v gruppovoj psihologicheskoi rabote. – М.: Genezis, 2013. – 215 s.
8. Jalom I. Jekzistencial'naja psihoterapija / Irving Jalom. – М.: Klass, 1999. – 576 s.

УДК 159.922

ПОВОРОЗНИК Е. А.

Национальный авиационный университет, г. Киев

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ПРОЦЕССЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В статье рассматриваются особенности временной перспективы у студенческой молодежи в контексте реализации психолого-

педагогической программы по развитию ее баланса; анализируется динамика показателей респондентов в направлении баланса трех временных модусов: прошлое, настоящее, будущее; взаимодействие темпоральных та экзистенциальных характеристик личности; подчеркивается роль экзистенциальных механизмов в процессе развития сбалансированной временной перспективы у студенческой молодежи. Представлены результаты коррекционно-развивающей программы.

Ключевые слова: *развитие, сбалансированная временная перспектива студента, экзистенциальные механизмы, динамика показателей, после формирующего эксперимента.*

UDC 159.922

К. О. POVOROZNYK

National Aviation University, Kyiv

STUDENTS' YOUTH TIME PERSPECTIVE DYNAMICS IN THE PROCESS OF CORRECTION AND DEVELOPMENT PROGRAM

The article describes the peculiarities of students youth time perspective in the context of correction and balance development program realization; the dynamics of its indices towards balancing according to the time dimensions: past, present, future. Students with disbalanced time perspective are apt to perceive time mechanically, as that which is imposed from outside. Their time perspective lacks meaning and value saturation, integrity and structure, their time center is displaced and stuck in one time zone and their time orientation is rigid. So, it was vital to correct their attitudes to time and develop a subjective attitude to it together with authentic time feelings. Balancing their time perspective was the aim of correction and development program, the results of which are shown in the article. The interaction of temporal and existential characteristics of young adults are presented in the process of balanced time perspective correction and development program. The peculiarities of students' youth Time Perspective dynamics at the level of each component (cognitive, meaning and value, existential-operational) and at the integral level according to the criteria of its balance are described. Time perspective balance interconnections to existential mechanisms of a young adult are established. Empirically proved, that students with balanced time perspective are characterized by ability to be conscious of it at the cognitive level, to be aware of one's temporal sensations and feelings. Students are able to establish meaningful connections between past, present and future and have authentic feeling of time, subjective attitude to it.

Key words: *development, balanced time perspective of a student, existential mechanisms, indices dynamics, after the formation experiment.*

Матеріал надійшов до редакції: 05.05.2015