

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**Поворозник Катерина Олександрівна**

УДК 159.923:159.922

**Психологічні особливості розвитку часової перспективи у студентської  
молоді**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Дисертація  
на здобуття наукового ступеня  
кандидата психологічних наук

Науковий керівник:  
доктор психологічних наук  
Помиткіна Любов Віталіївна

Київ-2016

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНА ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ.....</b>	<b>11</b>
1.1. Філософсько-психологічні підходи до вивчення часової перспективи особистості .....	11
1.2. Специфіка побудови структури часової перспективи особистості....	19
1.3. Динаміка часової перспективи та її взаємозв'язок з екзистенційним виміром розвитку особистості юнацького віку .....	38
1.4. Структурно-динамічні компоненти часової перспективи студентської молоді. Збалансованість як ключова характеристика часової перспективи .....	49
Висновки до першого розділу.....	57
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....</b>	<b>60</b>
2.1. Теоретико-методологічне обґрунтування, організація та психодіагностичне забезпечення емпіричного дослідження особливостей розвитку часової перспективи студентів з позицій екзистенційного підходу.....	60
2.2. Результати експериментального дослідження розвитку структурно- динамічних компонентів часової перспективи у студентської молоді.....	86
2.3. Темпоральні та екзистенційні психологічні особливості часової перспективи як основа моделювання процесу її збалансованого розвитку у студентської молоді.....	125
Висновки до другого розділу.....	137

<b>РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ЗБАЛАНСОВАНОЇ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ПРОЦЕСІ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ РОБОТИ.....</b>	<b>144</b>
3.1. Методичні засади та наукові положення корекційно-розвивальної програми розвитку збалансованої часової перспективи у студентської молоді.....	144
3.2. Психологічні особливості розвитку структурно-динамічних компонентів збалансованої часової перспективи у студентської молоді .....	173
3.2.1. Екзистенційні механізми розвитку збалансованої часової перспективи у студентської молоді.....	174
3.2.2. Результати корекційно-розвивальної роботи та аналіз темпоральних й екзистенційних особливостей розвитку структурно-динамічних компонентів збалансованої часової перспективи в особистості юнацького віку.....	177
3.3. Методичні рекомендації кураторам та практикуючим психологам щодо розвитку часової перспективи у студентської молоді з проявами її розбалансування.....	185
Висновки до третього розділу.....	194
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>197</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>201</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>225</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Останніми роками, у зв'язку з прискоренням соціокультурних змін в українському суспільстві та зростанням процесів його аномізації, серед молоді, у тому числі, студентської, значно збільшилася кількість осіб з екзистенційними розладами, що пов'язані з часопросторовою розгубленістю й втратою смисло-цільових основ життя. У студентів спостерігаються прояви футур-шоку (страху й тривоги перед майбутнім), часової дезорієнтації, зумовленої смисловою дезінтеграцією минулого, теперішнього й майбутнього, ескапізму (втечи від викликів реальності «тут-і-тепер»), тенденції до відтермінування дорослості та різноманітні порушення часової регуляції поведінки. Часова перспектива юної особистості набуває ознак розбалансованості, втрачає цілісність, час дезорганізується; вона нібито «випадає» з часу власного життя, відчужується від нього. Гострота проблематики зумовлює *соціальну значущість* проблеми сприймання часу й необхідність поглиблення наукових знань щодо оптимізації процесу розвитку часової перспективи у студентської молоді (*науково-практичну актуальність дослідження*).

Перші спроби осмислення часових аспектів існування людини належать філософам. У *філософсько-антропологічних концепціях* Платона, Л. Сенеки, Б. Спінози час розглядається як невичерпна, вічна цінність, яку має розкрити у процесі життя кожна людина; Е. Гуссерль, В. Дільтей, С. К'єркегор, Ж. П. Сартр, М. Хайдеггер акцентують увагу на тому, що не людина існує у часі, а час існує в людині, й тому час – це не фізичне, а психологічне утворення її свідомості, що динамічно поєднує минуле, теперішнє та майбутнє і проявляється у її життєвих взаємодіях. У *психологічних концепціях* К.О. Абульханової-Славської, Т.М. Березіної, Л.І. Божович, Дж. Бойда, І. Бонівел, М.Г. Гінзбурга, Є.І. Головахи, Ф. Зімбардо, О.О. Кроніка відносини людини із часом розглядаються через поняття «психологічний час» – особливий вимір її свідомості, який проявляється в переживанні нею

життєвого досвіду та його актуалізованості у інтегральному просторі минулого, теперішнього й майбутнього часової перспективи.

*Часова перспектива* категоризується як індивідуальна часова концепція життя людини, яка формується в процесі пізнання нею світу (взаємодії із ним) і відображає взаємозв'язок й взаємозумовленість минулого, теперішнього і майбутнього часів у її свідомості, поведінці та діяльності. У класичних працях зарубіжних вчених постульовано наявність вимірів послідовності та одномоментності у єдиному просторі часової перспективи особистості (Е. Тітченер); констатовано зумовленість його стану масштабом життєвих подій (К. Левін); встановлено взаємодію різних типів часових концепцій (лінійна та просторова) (Т. Коттл); виявлено вплив емоцій на їх структурування (В. Джемс); висвітлено зв'язок часової перспективи з мотивацією особистості (Г. Хекхаузен, Д. Нюттен); сучасними дослідниками встановлено її зв'язок з успішністю людини та її кар'єрним зростанням (П. Кардосо); підтверджено, що неспроможність особистості осмислювати час власного життя у цілісності, цінувати його і вміти спиратися на минулий досвід призводить до формування у неї девіантної, у тому числі, адиктивної, поведінки (Дж. Бойд, А. Ворд, Ф. Зімбардо, К. Істівз, К. Кеух, Ф. Мелгс, М. Паіксо); досліджено зв'язки часової перспективи із академічною саморегуляцією та самодетермінацією особистості (Дж. Білд, М. Волдер, М. Ванстенкіст, В. Ленс). Увагу дослідників сфокусовано й на проблемах організації особистістю часу власного життя та її компетентності у часі (К.О. Абульханова-Славська, В.І. Ковальов, Л.Ю. Кубліцкене, О.В. Кузьміна,); на вивченні взаємозв'язку часової перспективи зі значущими подіями життя особистості та життєвими кризами (Р.А. Ахмеров, Т.М. Березіна, Є.І. Головаха, О.О. Кронік, К. Муздибаєв), з проблемами її психологічного здоров'я, безпеки та смислової інтенціональності (А.С. Ковдра, З.О. Кірєєва, О. Г. Квасова, О.В. Лукьянов), особливостями соціальної адаптації (А.К. Болотова, Л. Зайверт), віковими та індивідуально-

психологічними характеристиками (Ж.С. Мамєдова, О.В. Сїрий, Є.М. Осїн, Н.М. Савлакова).

Окрема увага приділяється вивченню проблеми розвитку часової перспективи в юнацькому віці: вивчено специфіку часових уявлень молоді (А. Сирцова, Н.М. Савлакова, Н.М. Толстих); встановлено, що розвиток часової перспективи у особистості юнацького віку пов'язаний з переживанням нею криз ідентичності, особистого та професійного самовизначення (М.С. Бойко, О.М. Вєчканова, М. Д. Петраш); вивчено специфіку трансформації часової перспективи у студентів з різним рівнем прокрастинації (Л.І. Дєментїй, О.О. Іпполїтова, Н.М. Карловська); висвітлено часові аспекти прийняття студентами життєво-важливих рішень (Л.В. Помиткіна) та вікові характеристики розвитку образу часу юнаків та дївчат, його значення для довгострокової стратегії поведінки (І.М. Бушай). Однак, не зважаючи на наявність ґрунтовних наукових досліджень зазначеної проблеми, сучасний стан її розробки характеризується принциповими обмеженнями. За межами уваги науковців залишається зв'язок структурно-динамічних характеристик часової перспективи з екзистенційними характеристиками особистості. Проте, саме вони забезпечують її здатність до життєтворчого, осмисленого залучення у власне життя та конструювання його часопростору, що є особливо важливим для молодї людини, перед якою постають життєві виклики, пов'язані з самореалізацією та прийняттям життєво-важливих рішень. Вище наведене зумовлює актуальність вивчення зазначеної проблеми через призму екзистенційних характеристик особистості юнацького віку та вибір теми дисертаційного дослідження: «Психологічні особливості розвитку часової перспективи у студентської молоді».

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Тема дисертаційного дослідження затверджена Вченою радою Гуманітарного інституту Національного авіаційного університету (3.10.2013 р., протокол № 1) і узгоджена в Раді з координації наукових досліджень НАПН у галузі педагогіки і психології в Україні (29.04.2014 р., протокол № 4).

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально вивчити розвиток структурно-динамічних компонентів часової перспективи у студентської молоді; розробити та впровадити корекційно-розвивальну програму розвитку збалансованої часової перспективи у студентів.

**Об'єкт дослідження:** часова перспектива особистості як динамічне утворення.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості розвитку збалансованої часової перспективи у студентської молоді.

**Гіпотеза дослідження:** актуалізація екзистенційних ресурсів студентської молоді оптимізуватиме розвиток часової перспективи юнаків та дівчат. В основу дослідження покладено також додаткові припущення: а) розвиток збалансованої часової перспективи у студентської молоді зумовлений здатністю особистості юнацького віку до інтеграції автобіографічного досвіду, усвідомлюваної присутності у теперішньому та реалістичного бачення майбутнього й толерантності до його невизначеності, аутентичного переживання часу; б) збалансованість часової перспективи забезпечується процесами, які розгортаються не тільки у горизонтальній площині смислочасового узгодження життєвого досвіду особистості («причина-наслідок», «ціль-причина»), а у вертикальній, екзистенційній площині єдиного транстемпорального (мета-смислового) поля, в процесі розвитку в неї здатності до самодистанціювання та трансценденції по відношенню до часу життя та суб'єктної діяльності у ньому.

Відповідно до мети та гіпотези сформульовано **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз філософсько-психологічних підходів вивчення структури часової перспективи, визначити її динаміку у взаємозв'язку з екзистенційним виміром особистості, виокремити структурно-динамічні компоненти та обґрунтувати збалансованість як інтегральний критерій оптимального розвитку досліджуваного феномена в особистості юнацького віку.

2. Обґрунтувати критерії збалансованості структурно-динамічних компонентів часової перспективи у студентської молоді, підібрати й апробувати психодіагностичний інструментарій їх вивчення, визначити показники та рівні її розвитку.

3. Емпірично дослідити психологічні особливості (темпоральні й екзистенційні) розвитку структурно-динамічних компонентів часової перспективи студентів, визначити специфіку їх взаємозв'язку та обґрунтувати концептуальну модель процесу розвитку збалансованої часової перспективи студентської молоді.

4. Розробити, апробувати та впровадити корекційно-розвивальну програму, спрямовану на корекцію часових деформацій та розвиток збалансованої часової перспективи у студентської молоді.

**Методологічну основу** емпіричного дослідження склали концептуальні положення про розвиток часової перспективи різних темпоральних підходів: причинно-цільового (Є.І. Головаха, О.О. Кронік); мотиваційного (Дж. Нюттен, Г. Хекхаузен); організації часу життя (К.О. Абульханова, Т.М. Березіна); автобіографічного (В.В. Нуркова), інтегративного (М.Ш. Магомед-Емінов, О.Г. Квасова); наукові ідеї про баланс вимірів часової перспективи Ф. Зімбардо, Дж. Бойда, І. Бонівел, А. Сирцової, Є. Осіна; концептуальна методологія постнекласичного напрямку позитивної та екзистенційної психології (В. Франкл, С. Мадді, А. Ленгле, Р. Мей, Дж. Бьюдженталь, Е. Дорцен, Д.О. Леонт'єв).

У дослідженні використано **методи**: *теоретичні* – аналіз, узагальнення, систематизація, інтерпретація, моделювання; *емпіричні* – відкрите спостереження, тестування, метод експеримента; *статистичні* – для виявлення розподілення ознак – метод Колмогорова-Смірнова (критерій  $\lambda$ ); відмінностей між групами – методи Манна-Уїтні (непараметричний критерій U) та Ст'юдента (Т-критерій), зв'язків між змінними – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.



У дослідженні використано комплекс *психодіагностичних методик*: для визначення *темпоральних особливостей розвитку часової перспективи*: «Часова перспектива особистості» (Ф. Зімбардо, адапт. А. Сирцової); «Часові децентрації» (Є.І. Головаха, О.О. Кронік); «Шкали переживання часу» (Є.І. Головаха, О.О. Кронік); «Цикличний тест часу» (Т. Коттл); «Діагностика особистісних дезорганізаторів часу» (О.В. Кузьміна). Для визначення *екзистенційних особливостей розвитку часової перспективи*: «Дифференційний тест рефлексії» (Д.О. Леонтьєв, Є.М. Осін, О.В. Лаптева, А.Ж. Саліхова); «Тест життєстійкості» (С. Мадді, модиф. Д.О. Леонтьєва); «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Д.О. Леонтьєв); «Опитувальник суб'єктивного відчуження» (С. Мадді, модиф. Є.М. Осіна); «Опитувальник толерантності до невизначеності» (Т.В. Корнілова).

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проводилося на базі Національного авіаційного університету протягом 2013-2015 років. У констатувальному експерименті прийняли участь 150 осіб – студентів 2-4 курсів різних спеціальностей. За результатами первинної психодіагностики загальну вибірку було поділено на дві групи для виявлення темпоральних й екзистенційних особливостей розвитку часової перспективи досліджуваних (критерій розподілу – міра збалансованості їх часової перспективи). До групи 1 увійшли студенти зі збалансованою часовою перспективою (68 ос.); до групи 2 – з розбалансованою (82 ос.). У формуальному експерименті прийняли участь 64 особи (сформовано дві експериментальні групи по 16 осіб, до яких увійшли студенти з розбалансованою часовою перспективою, та 2 – контрольних (по 16 осіб).

**Наукова новизна та теоретичне значення роботи** полягає в тому, що *вперше*:

– здійснено теоретико-емпіричне вивчення розвитку часової перспективи студентської молоді як інтегрального динамічного утворення, виявлено специфіку побудови її трьохкомпонентної структури (когнітивного, ціннісно-смислового, екзистенційно-діяльнісного компонентів),

схарактеризовано динаміку цього утворення у взаємозв'язку з екзистенційними характеристиками та механізмами особистості (довільного самодистанціювання та самотрансценденції, збалансованою орієнтацією на процес й результат, інтегральною життєстійкістю, толерантністю до невизначеності, аутентичним переживанням часу життя), визначено сутність поняття «збалансована часова перспектива студентської молоді», обґрунтовано збалансованість як інтегральний критерій оптимального розвитку часової перспективи молоді та критерії збалансованості когнітивного компонента (збалансоване, цілісне й позитивне ставлення особистості до часу життя), ціннісно-сислового (ціннісно-сислова насиченість часу), екзистенційно-діяльнісного (суб'єктне, авторське ставлення особистості до часу життя, цілісність часової «Я-концепції» й аутентичне переживання часу), емпірично виявлено психологічні особливості (темпоральні й екзистенційні) розвитку часової перспективи у студентів, рівні її збалансованості (високий, середній) та розбалансованості (низький) й показники, розроблено концептуальну модель розвитку збалансованої часової перспективи у студентської молоді, розроблено, апробовано та впроваджено корекційно-розвивальну програму її розвитку у студентів;

– *розширено та поглиблено* психологічні знання про розвиток часової перспективи особистості юнацького віку; наукові уявлення щодо критеріїв її оптимального розвитку та збалансованості структурно-динамічних компонентів;

– *набули подальшого розвитку* теоретико-методологічні положення про розвиток часової перспективи особистості.

**Практичне значення дослідження:** апробований комплекс психодіагностичних методик й авторська програма розвитку збалансованої часової перспективи у студентської молоді можуть використовуватися у тренінговій роботі та психологічному консультуванні з метою оптимізації здатності молоді до ціннісно-сислового наповнення життя у часі «тут-і-тепер», реалістичної побудови майбутнього, суб'єктно-ціннісного ставлення

до часу власного життя та його авторської організації. Отримані результати доповнюють навчальні курси з вікової психології та створюють базу для подальших науково-практичних розробок в області вирішення проблеми розвитку часової перспективи студентської молоді.

**Апробація та впровадження результатів дослідження.** Теоретичні та експериментальні положення дисертаційного дослідження доповідалися та отримали схвалення: на Всеукраїнських науково-практичних конференціях «Проблеми Навігації і Управління Рухом» (Київ, 2010, 2012, 2013); Міжнародній науково-технічній конференції «АВІА-2013» (Київ, 2013); Всеукраїнських науково-методичних конференціях «Актуальні проблеми формування англomовної компетенції для спеціальних цілей» (Київ 2011, 2014), засіданнях кафедри авіаційної психології ННГІ НАУ (2013-2015).

Результати дослідження *впроваджено* в навчальний процес Інституту післядипломного навчання Національного авіаційного університету м. Києва (довідка № 61 від 21.04.15), Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Б. Хмельницького (довідка №232/02 від 18.05.2015), Уманського державного педагогічного університету ім. Павла Тичини (довідка № 2543/01 від 03.09.2015), Кіровоградського державного педагогічного університету ім. В. Винниченка (довідка № 206-н від 17.06.2015).

**Публікації.** Результати дослідження відображені у 11 *одноосібних* публікаціях автора, серед яких 5 статей у вітчизняних фахових наукових виданнях, 1 стаття – у науковому збірнику, що входить до міжнародних наукометричних баз, 5 – матеріали конференцій.

**Структура дисертації** зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (250 найменувань, з них 69 – іноземними мовами), додатків. Дисертація викладена на 250 сторінках (з них основного тексту 200 сторінок), містить 18 таблиць та 9 рисунків на 15 сторінках.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНА ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ

#### 1.1. Філософсько-психологічні підходи до вивчення часової перспективи особистості

Переживання та відношення до часу власного життя є фундаментальною характеристикою людського досвіду. Це пов'язане з тим, що розгортання буттєвого простору людини (її екзистенції) відбувається в особливому часовому вимірі – психологічного часу, який окреслює змістовність її буття та задає його смислові вектори. Сміслова насиченість та індивідуальний характер організації часопростору людини зумовлює потребу у поглибленні та систематизації наукових знань щодо суб'єктивної динаміки часотворення. На нашу думку, вивчення цієї проблеми має відбуватися із врахуванням теоретичних та методологічних викликів, що останніми роками постали перед психологічною наукою. Вони зумовлені парадигмальною трансформацією сучасної наукової раціональності та акцентуванням уваги дослідників на проблемах, пов'язаних із нестабільністю існування людини у світі, що швидко змінюється. Це призвело до зміщення фокусу уваги у процесі наукового вивчення особистості з її структурних характеристик, що забезпечують певну стабільність її існування у світі, на динамічні характеристики, однією з яких є *часова перспектива особистості*.

Ця динамічна темпоральна характеристика особистості формується в процесі пізнання нею світу та взаємодії із ним, являє собою індивідуальний часовий конструкт, що відображає ставлення людини до часу життя, часову концепцію її життєвого шляху, особливості переживання минулого, теперішнього й майбутнього та особисті часові життєві взаємодії. Часова перспектива характеризується цілісністю об'єктивного й суб'єктивного часу,

взаємозв'язком та взаємозумовленістю часових модусів у свідомості, поведінці та діяльності людини.

Зазначимо, що важливе значення для розвитку сучасних психологічних уявлень про час мали провідні філософські дослідження. Вже у стародавні часи філософи намагалися вийти за межі звичайної хронології у своєму трактуванні феномену часу. Зокрема, єпископ Іппонійський, Блаженний Августин (354-430 рр до н.е.) дійшов висновку, що час існує не лише об'єктивно, а й суб'єктивно – «в нашій душі». Філософ стверджував, що теперішній час є головним, а про минуле та майбутнє можна вести мову лише як про «теперішнє минуле» (те, що зараз існує у пам'яті) й «теперішнє майбутнє» (те, що ми зараз відчуваємо стосовно подальшого життя) [6]. На думку Декарта, час лише допомагає досягнути справжню тривалість речей і не є їх остаточною мірою [41].

І. Кант, аналізуючи часові переживання людини, визначив концепцію трансцендентальної ідеальності часу, як феномена, який є доступним її чуттєвому спогляданню. Філософ також наголошував на суб'єктивності часу: на його думку, один й той самий часовий проміжок сприймається індивідуально: для когось – як мить, для іншого – як вічність. Саме І. Кант вперше акцентував увагу на парадоксах часу: людина, життя якої було нудним, а дні – тривалими та пустими, наприкінці життя жалкує за швидкоплинністю часу (філософ вважав, що це може пояснюватися відсутністю вражень). Важливе значення для розвитку уявлень про час мала гіпотеза Канта про те, що у психологічному часі людина проживає життя значно довше за хронологічне [6; 41].

Істотні зміни у напрямку дослідження проблеми пов'язані з працями С. К'єркегора, В. Дільтея, Е. Гуссерля, А. Бергсона, М. Гайдеггера, Ж-П. Сартра; відтак, час набуває цілісності, динамічної єдності минулого, теперішнього та майбутнього у свідомості та діяльності. Філософи наголошували на важливості творчої інтуїції пізнанні часу та обмеженості раціональних механізмів дослідження. Час суб'єктивізується, а його

тривалість ототожнюється з часовою свідомістю особистості [6; 46]. В екзистенціалізмі М. Гайдеггера увагу зацентровано на існуванні часу в людині, а не навпаки. Платон і Б. Спіноза ототожнювали час із вічністю, Л. Сенека підкреслював його невичерпну цінність, розкрити яку є обов'язком справжньої людини [38]. Ніцше міркував про «час вічного повернення» та його присутність у свідомості людства. Час набуває екзистенційності та вищого смислу у працях філософа М. К. Мамардашвілі [110]. На його думку, часопросторова форма охоплює безліч процесів свідомості суб'єкта та, виконуючи функцію часового синтезу, утримує всю його багатовимірність.

Важливо зазначити, що у 20 столітті проблема часу поступово виходить за рамки філософських пошуків, її дослідження продовжують представники психологічної науки, що знаходить своє відображення в сучасних психологічних концепціях. У більшості досліджень ключовим поняттям виступає поняття психологічного часу особистості. Показано, що психологічний час особистості становить особливий вимір її самосвідомості й проявляється як усвідомлення та переживання темпоральності життєвого досвіду у цілісній перспективі минулого, теперішнього і майбутнього, тобто – у часовій перспективі.

Слід зазначити, що проблема часової перспективи вивчається в різних царинах психологічної науки: соціальній (А. К. Болотова, К. Левін, К. Муздибаєв) [20; 91; 108], віковій (Л. І. Божович, Н. Н. Толстих) [16; 156], педагогічній (М. Г. Гінзбург, І. В. Дубровіна) [44; 54]. У дослідженнях С. Л. Рубінштейна [138], К. О. Абульханової-Славської [2; 3], Р. А. Ахмерова [8; 9], Т. М. Березіної [15] висвітлено її зв'язок з життєвим шляхом особистості та біографічними кризами. У дослідженнях Ф. Зімбардо, А. Сирцової, О. В. Сірого, Є. М. Осіна висвітлено зв'язки часової перспективи з індивідуальними характеристиками особистості [62, 145; 148; 158]. Часова перспектива вивчається також через призму проблеми психологічної безпеки, психологічного здоров'я особистості, смислової інтенціональності (О. Г. Квасова, А. С. Ковдра) [75; 83].

Таким чином, на сучасному етапі актуальними напрямками дослідження часової перспективи особистості виступають вікові, соціокультурні та індивідуально-психологічні й особистісні фактори її розвитку. Розглянемо їх більш детально.

У *причинно-цільовій концепції психологічного часу* Є. І. Головахи та О. О. Кроніка психологічний час розглядається як «реальний час психічних процесів, станів та якостей особистості, у якому відбувається їх функціонування та розвиток на основі відбиття у безпосередньому переживанні та концептуальному осмисленні об'єктивних часових відношень між подіями життя» [46, с. 36]. Науковці досліджують минулий, теперішній та майбутній час як інтегральну цілісність причинно-наслідкових та причинно-цільових відношень між подіями життя та вводять поняття *масштабу психологічного часу*, що співвідноситься із часовими відношеннями між головними подіями життєвого шляху особистості (наприклад, ситуативний та біографічний масштаб). На думку дослідників, масштаб психологічного часу зумовлюється масштабом подій, а саме: суб'єктивним уявленням особистості щодо їх впливу на власне життя («подієва» концепція часу).

Слід зазначити, що *подієвий підхід* до аналізу часу особистості був одним з перших, у якому дослідження часу вивчалось через призму психологічних детермінант його переживання особистістю. Вчені довели визначальний вплив наслідків минулих подій на організацію часопростору людини (А. Аарелайд, Є. І. Головаха, О. О. Кронік) [1; 12; 33; 46]. Однак, варто відзначити, що останніми роками роль подій у формуванні часової перспективи сучасні науковці відводять на другий план через певну обмеженість «подієвої концепції» психологічного часу. Адже вона відображає, по суті, ряд внутрішньо незв'язаних часопросторових змінень, не пояснюючи їх логіку. М. М. Бахтін назвав «подієвий час» авантюрним, стверджуючи, що «моменти авантюрного часу знаходяться у точках розриву нормального перебігу подій та адекватного причинного або цільового ряду [13].

Останніми роками набирає обертів більш глибокий *феноменологічний підхід* до дослідження часу, предметом якого є психологічний час особистості, який виходить за межі причинно-наслідкового, ситуативного переживання.

Більшість вчених розглядає психологічний час як єдиний часовий простір, за межами конкретних ситуацій. Е. Тітченер виокремлює у цьому просторі два виміри – вимір послідовності та вимір одномоментності [46]. На відміну від нього, І. Сайчук наголошує, що психологічний час особистості має багато вимірів й ліній розвитку та акцентує увагу на важливості соціального (об'єктивного) часу. Автор вважає, що саме на перетині психологічного (суб'єктивного) та соціального (об'єктивного) часопросторів відбувається складний процес «проростання» особистості в майбутнє. Він вводить поняття *психотемпоральної екології особистості*, механізмом досягнення якої виступає її психотемпоральна інтеграція як процес подолання часових неузгодженостей та криз на життєвому шляху [141]. Отже, резюмуючи, зазначимо, що психологічний час особистості є зв'язуючою ланкою між усіма структурами реальності.

Окрема увага зарубіжних та вітчизняних вчених зосереджена на дослідженні організації часу особистістю та проблемі її компетентності у часі. Так, наприклад, Е. Шостром вважає здатність до організації часу власного життя та компетентність у часі основними характеристиками самоактуалізованої особистості [241].

В. І. Ковальов, досліджуючи ці характеристики, вводить два головних принципи аналізу часу, ключовими характеристиками яких є його організація людиною [82]. *Перший принцип організації психологічного часу*: принцип диференціації та особистісної регуляції людиною часових процесів. Відповідно до нього, психологічна часова організація включає: процеси сприйняття, переживання, усвідомлення та відношення до часу життя. Особистісна регуляція передбачає використання, оволодіння, управління та змінювання часу. *Другий принцип організації психологічного часу* – за рівнями: а) рівень суб'єктивного переживання; б) рівень часової перцепції; в) рівень



особистісного часу; г) суб'єктний рівень часової організації; д) рівень найвищої індивідуальної часової організації.

Проблема особистісної організації часу знаходиться також у центрі уваги К. О. Абульханової та Т. М. Березіної [1]. Вчені вважають, що здатність особистості до організації часу пов'язана з ціле покладанням, а саме: наповнення майбутнього значущими цілями виступає передумовою її залучення до теперішнього часу. В контексті їх наукових поглядів даний психологічний конструкт має трьохкомпонентну структуру: а) компонент усвідомлення часу життя; б) компонент переживання часу життя; в) діяльнісний компонент (практична організація часу життя). Найвищим рівнем організації особистістю часу життя є його масштаб (автори вважають, що здатність до його усвідомлення особистістю має бути релевантною цьому масштабу, адже особистість виступає суб'єктом життя і сама створює суб'єктивний, епіцентричний час) [1; 2].

Ефективність діяльності людини у часі з урахуванням її індивідуального мотиваційного змісту досліджується вченими в рамках *мотиваційного підходу до вивчення проблеми розвитку часової перспективи*. Акцентуючи увагу на зв'язку часової перспективи та мотивації досягнення, Г. Хекхаузен підкреслює, що перспектива майбутнього може переживатися як очікування успіху або поразки, отже, подібне переживання буде або стимулювати та спонукати до дій, або – гальмувати активність [166; 167]. Автор описує таку поведінку як орієнтовану на досягнення та орієнтовану на уникнення. Високий рівень мотивації співвідноситься із параметром подовженості часової перспективи особистості, у демотивованих індивідів перспектива майбутнього деформована. Із мотивацією на успіх дослідник пов'язує різницю у якості сприймання часу. Дослідження Г. Хекхаузена показали, що високо мотивовані особистості сприймають час як цілеспрямований, швидкий рух, у той час як орієнтовані на неуспіх особистості сприймають його як безцільний, безперервний потік. При цьому перша категорія респондентів дозволяє собі

«йти за покликом часу», використовуючи його для планування та руху до цілі; друга категорія відчуває себе «закинутими у коловорот часу» [167].

Поняття часової перспективи є невід'ємним атрибутом сучасних теорій прийняття рішень та кар'єрного зростання. М. Савікас, П. Кардосо довели наявність взаємозв'язку часової перспективи зі здатністю людини до кар'єрного зростання [205]. Вчені виявили, що людина, яка використовує старі, неефективні паттерни міжособистісної взаємодії, гальмує розвиток власної часової перспективи, що негативно впливає на кар'єрне зростання.

В. Джемс досліджував суб'єктивну пролонгованість психологічного часу, яка визначається емоційною складовою та довів вплив емоцій на структурування часової перспективи. Так, відрізки часу, що не заповнені враженнями, суб'єктивно тягнуться довго, а при згадуванні вважаються швидкоплинними; при цьому насичений враженнями та діяльністю час пролітає непомітно і ретроспективно оцінюється як достатньо тривалий [46].

Т. Коттл виокремив два типи індивідуальних часових концепцій, які інтегрують часові переживання людини та конкурують одна з одною у її свідомості: а) *лінійну* – переживання чистої тривалості (за Бергсоном); б) *просторову* – переживання часу у трьох вимірах (минулого, теперішнього і майбутнього) [198]. О. Казакіна, спираючись на дослідження Т. Коттла, показала, що надважливою характеристикою часової перспективи особистості є інтегральність її психологічного часу, яка проявляється у часовій узгодженості та темпоральному балансі особистості, у ступені її флективності та варіабельності по відношенню до часу життя [215].

У концепції *життєвого часо-простору* автора теорії психологічного поля К. Левіна індивід та його оточення являють єдине динамічне ціле, а стан психологічного поля, згідно авторської концепції, задається не лише моментом теперішнього, що проживає індивід, а й його уявленнями щодо свого минулого та майбутнього (бажаннями, страхами, мріями, цілями та надіями) [91]. У часі дослідник виокремлює області теперішнього, найближчого та віддаленого минулого та майбутнього, а у просторі –

реального та ірреального. Когніції та переживання відносно минулого здійснюють вплив як на уявлення та проектування майбутнього, так і на переживання та діяльність у теперішньому, цей складний смислочасовий взаємозв'язок формує часову перспективу особистості. За відсутності часової перспективи життєвий простір індивіда перетворюється на психологічне поле (у маленьких дітей, у людей в умовах мотиваційної невизначеності).

Деякі вчені досліджували час у контексті адаптаційних механізмів особистості у несприятливих умовах буття (Б. Г. Ананьєв, А. К. Болотова, Л. Зайверт), наголошуючи, що часовий критерій може вважатися критерієм адаптованості індивіда до соціуму [4; 20; 60].

Отже, резюмуючи, зазначимо, що аналіз наукових праць з досліджуваної проблеми показав наступне: розвиток часової перспективи відбувається в процесі розвитку особистості, супроводжує розгортання її життєвого шляху й виступає важливим механізмом її смислової саморегуляції та інтеграції життєвого досвіду в різних площинах минулого, теперішнього й майбутнього. Цілісність індивідуальної часової концепції додає життю масштабності, виступає як унікальний літопис взаємодій людини зі світом крізь призму часу.

Часова перспектива характеризується принципом взаємозв'язку та взаємозумовленості минулого, теперішнього та майбутнього у свідомості, поведінці та діяльності людини, відповідно, вона розширюється та ускладнюється в процесі індивідуального структурування життєвого досвіду. Цей розвиток може відбуватися в напрямку балансу або дисбалансу, взаємозалежності від індивідуально-психологічних характеристик, які зумовлюють якість інтеграції унікального досвіду особистості, її соціальних та екзистенційних виборів. Проблема збалансованості часової перспективи особистості у психологічній науці розглядається на ґрунті холістичної концепції, запропонованої Ф. Зімбардо та Дж. Бойдом. Вчені розглядають процес збалансовування як переважно не усвідомлюваний процес, що відображає цілісний потік об'єктивного та суб'єктивного життєвого досвіду, який оформлюється у певні часові фрейми та набуває індивідуального

темпорального статусу (завдяки цьому процесу відбувається інтеграція досвіду)[62; 250]. Процес розвитку часової перспективи, формування її профілю характеризується позитивною / негативною динамікою (баланс – дисбаланс), а відносно статичними елементами в ньому виступають певні, притаманні конкретній людині, часові орієнтації (на минуле, теперішнє чи майбутнє).

## **1.2. Специфіка побудови структури часової перспективи особистості**

Термін «часова перспектива» охоплює різні аспекти психологічного часу особистості. *Часова перспектива* власне у розумінні значення даного слова, характеризується: а) протяжністю; б) глибиною; в) насиченістю; г) ступенем структурованості; д) рівнем реалістичності. *Часова установка* відображає більш-менш позитивний або негативний настрій суб'єкта по відношенню до минулого, теперішнього, майбутнього. *Часова орієнтація* на певний часовий модус характеризує поведінку суб'єкта і виступає її домінантою.

У процесі досліджень часової перспективи було введено поняття психотемпоральної організації особистості – «особистісний час», що передбачає динаміку взаємодії психічних новоутворень свідомості та самосвідомості, поведінкових стратегій, ціннісних відношень у процесі розвитку людини (К. О. Абульханова-Славська, В. І. Ковальов, Л. Кубліцкене, В. Ф. Серенкова) [2; 3; 122; 82; 88]. При цьому на структурування часової перспективи здійснюють вплив різні категорії факторів. Серед них ситуативні фактори часової перспективи особистості, які визначають особливості її онтогенетичного розвитку; соціальна ситуація індивіда та життєвий досвід, успішність якого зумовлює специфіку часової перспективи. Г. Хекхаузен ввів поняття «досвід часу», розуміючи його як «всі аспекти життя людини, що

відносяться до часу (наприклад, певний період теперішнього, орієнтований на майбутнє чи обернений у минуле) [167]. Афективні стани, що супроводжують досвід людини, визначають структуру її часової концепції. Так, майбутнє особистості з досвідом успіху має більшу протяжність, а минулі переживання та їх суб'єктивна значущість зумовлюють послідовність часових відрізків у структурі її часової перспективи (більш значущі події далекого минулого можуть сприйматися як нещодавні й досі актуальні).

На думку Є. І. Головахи, показники параметрів часової перспективи дозволяють оцінювати її як позитивний чи негативний фактор розвитку особистості [45]. Автор представив такі параметри перспективи: а) пролонгованість (подовженість) – хронологічний простір для подій майбутнього; б) реалістичність – здатність особистості розділяти об'єктивне та суб'єктивне, реальність та фантазію; в) оптимістичність – ступінь впевненості у своєчасності очікуваних подій, адекватне співвідношення позитивних та негативних прогнозів; г) узгодженість – взаємозв'язок подій минулого, теперішнього та майбутнього; д) диференційованість – послідовне бачення майбутнього, як близької та віддаленої перспективи [45; 46]. Деякі дослідники виокремлюють такі значущі параметри, як спрямованість, щільність, когерентність (взаємоузгодженість) та емоційний фон [21].

Розглянемо *когнітивні аспекти розвитку часової перспективи особистості* з метою теоретичного визначення її структурно-динамічних компонентів у молоді юнацького віку. Слід зазначити, що події минулого та майбутнього здійснюють вплив на поведінку індивіда у теперішньому в тій мірі, в якій вони є актуально представленими на когнітивному рівні особистісного функціонування. У дослідженнях Ф. Зімбардо, Дж. Бойда, І. Бонівілл досліджувався вплив когнітивних процесів на організацію психологічного часу особистості, який розділяє життєвий досвід на взаємопов'язані відрізки минулого, теперішнього та майбутнього [62; 184; 185; 250]. Для аналізу якісних характеристик часової перспективи дослідники вводять поняття *балансу*.

*Збалансована часова перспектива* особистості являє собою психологічний конструкт, який характеризується балансом трьох часових модусів та флективним переключенням орієнтацій суб'єкта на минуле, теперішнє чи майбутнє, що забезпечує необхідні ресурси чи орієнтири вирішення актуальної ситуації теперішнього. У процесі емпіричних досліджень вченими було виявлено оптимізуючу роль збалансованої часової перспективи для збереження психологічного і фізичного здоров'я особистості, а, також, для її успішної соціальної адаптації в суспільстві. На думку сучасних вчених, конструкт збалансованої часової перспективи є недостатньо вивченим та уточненим. Особливої актуальності набуває дослідження зв'язку балансу часової перспективи з індивідуальними психологічними змінними особистості, які відображають якість її життя [186; 190; 191; 204; 212; 213; 215; 218; 224]. На думку О. В. Лук'янова, важливу роль у розвитку балансу часової перспективи відіграє здатність особистості до цілісного осмислення окремих часових періодів [99]. Сміслова концентрація особистості на тому чи іншому часовому відрізку життя позначається на сприйманні нею життєвих моментів сьогодення. При цьому сприймання власного «Я» у різні періоди життя задається афективним змістом того часового відрізка, на якому сконцентровано увагу індивіда у даний момент. Синхронізація часових локусів смислу зумовлює збалансованість часової перспективи, водночас цей процес характеризується нелінійністю.

Баланс часової перспективи визначає особливості психологічного віку людини (інтегрованість та ступінь реалізованості минулого, його ресурсність). На думку Р. А. Ахмерова, сміслова насиченість часу суттєво впливає на психологічний вік, внутрішньо омолоджує людину, а за О. О. Кроніком, відчуття душевної молодості впливає на установку особистості «на творчість життя» [8;46]. Неспівпадання психологічного та хронологічного віку є наслідком захисних психологічних механізмів різного ступеню. Так, представники секти «Свідки Ієгови», готуючись до вічного життя, шлях до якого треба заслужити багатьма справами, мають високі показники

психологічної молодості, однак вони «свідомо» молоді, у той час як їх «несвідоме» знає, що ніякої перспективи самореалізації не буде (показники психологічної молодості на несвідомому рівні набагато нижче). Істотна різниця між психологічним та хронологічним віком вказує на біографічні кризи, які проявляються в переживаннях непродуктивності життєвого шляху [9]. У свою чергу, Дж. Вебстер, Г. Вестергоф, Е. Гербен фокусують увагу на когнітивній складовій збалансованої часової перспективи, досліджуючи її взаємозв'язки з такою характеристикою, як мудрість в контексті атрибутивної складності особистості та інтегрованості її «его-структур» [211; 246; 247]. Вчені довели, що індивіди зі збалансованою перспективою мають високі показники складного, критичного мислення, більш високий рівень осмисленості життя та цілепокладання. Вони поглиблюють власну мудрість шляхом продуктивної переробки минулого та прогнозування майбутнього.

На когнітивному рівні збалансованої часової перспективи особистості компоненти «минуле», «теперішнє» та «майбутнє» взаємодіють як флективне єдине ціле у свідомості суб'єкта (Ф. Зімбардо) [62]. Доведено, що така когнітивна психологічна характеристика, як ментальна включеність у теперішній момент (передумова усвідомлюваної присутності у теперішньому), якій відповідає сучасний міжнародний науковий термін «mindfulness», покращує флективну часову здатність особистості (Д. Клайн, В. Лубб, Ш. Блом) [64; 186; 169; 190; 212; 219]. Здатність особистості змінювати, переключати когнітивну установку, яка зумовлюється певною часовою рамкою, забезпечена *п'ятьма компонентами ментальної включеності*, такими як: спостереження, аналіз, усвідомлення, безоцінне та нереактивне ставлення до внутрішнього досвіду – саме ці здібності відкривають простір між стимулом та реакцією, що дозволяє індивіду відсторонитись, побачити себе та ситуацію збоку й діяти суб'єктно, на відміну від реактивності (В. Франкл, Д. О. Леонтьєв) [161; 98]. Слід зауважити, що негативні установки по відношенню до минулого більш стійкі у свідомості людини, ніж позитивні. Це пов'язане з психічними механізмами переробки досвіду в підсвідомості та

його затримки у пам'яті людини. З огляду на це, розвиток ментальної включеності, що передбачає гнучкість сприймання та мислення послаблює негативні установки досвіду та оптимізує розвиток збалансованої часової перспективи [98; 191; 212].

Важливу роль когніцій у розвитку часової перспективи особистості розкриває теорія темпоральної інтерпретації «Temporal Construal Theory» (Н. Ліберман, І. ТROUP) [95]. У її фокусі знаходиться процес прийняття виборів, рішень та його суб'єктивне оцінювання індивідом протягом часового проміжку, що наближається до моменту остаточного прийняття рішення. Вчені дослідили характеристики альтернатив вибору та категоризували їх за двома типами: бажані та реалістичні. Бажані альтернативи відносяться до більш віддаленого майбутнього (ідеальні бажання самореалізації), реалістичні – стосуються коротких термінів. Постає цікава закономірність: чим більше часова дистанція до моменту визначення – суб'єкт приймає попереднє рішення, обираючи «бажану» альтернативу, коли ж час остаточного вибору наближається, вибір зупиняється на реалістичній альтернативі. Отже, теорія демонструє особливості змінення перспективи майбутнього на когнітивному рівні. Спираючись на теорію темпоральної інтерпретації, вчені досліджували процес прийняття рішень студентами щодо професійного самовизначення [219]. Він досліджувався поетапно: на початковому етапі молодь віддавала перевагу яскравим, бажаним альтернативам, але ближче до «часу ікс» рішення ставали більш реалістичними. Це демонструє важливість усвідомлення часової відстані молодою людиною для переключення з емотивного мислення на проектування реалістичного майбутнього, адже згідно досліджень Л. В. Помиткіної, часовий аспект прийняття студентами стратегічних життєвих рішень, що передбачає етапи усвідомлення значущості цілей, творчий пошук нових альтернатив, прийняття попереднього й остаточного рішення, відповідає низькому рівню розвитку [129].

Важливим аспектом прояву часової перспективи на когнітивному рівні є усвідомлювана чи неусвідомлювана орієнтація індивіда на певну часову зону,



що проявляється у судженнях, рішеннях та поведінці. Висока орієнтація на майбутнє разом з високою орієнтацією на теперішнє сприяє балансу часової перспективи; водночас наявність лише однієї з орієнтацій її деформує. Перспектива майбутнього у свідомості суб'єкта представлена цілями більшої або меншої часової дистанції і визначається як «антиципація цілей в теперішньому». Цілі майбутнього розрізняють за часовою відстанню (атематичний підхід) та змістовим наповненням (тематичний підхід). Атематичний підхід до вивчення когніцій майбутнього акцентує увагу на часовій відстані (Ф. Зімбардо, Дж. Бойд, Д. Волдер, В. Ленс, Дж. Хасман, Д. Шелл), яка визначає подовженість часової перспективи [62; 202; 239]. Коротка перспектива майбутнього наповнена короткостроковими цілями і не сприяє балансу, в той час як подовжена може сягати поза межі життєвого відрізка (для віруючих людей) [220; 223; 225].

Ф. Зімбардо визначає часову перспективу особистості як ключовий аспект психологічного часу, на когнітивному рівні якої життєвий досвід поділяється на модули минулого, теперішнього та майбутнього та водночас інтегрується на новому смисловому рівні [62; 184]. Автор виокремлює два аспекти ставлення особистості до минулого: негативний (минуле бачиться неприємним, іноді викликає відразу); позитивний (минуле приємне, з моментом ностальгії). У відношенні до теперішнього, дослідник визначає наступні два аспекти: гедоністичне відношення до теперішнього – насолода моментом, без уваги до можливих наслідків у майбутньому; фаталістичний – сліпа віра у долю та неможливість змінення свого життя; стосовно майбутнього, виділено один аспект – загальну орієнтацію на майбутнє (висока / низька), за наявності цілей, планів та прагнення щодо їх здійснення [183; 250]. На думку Ф. Мелгса, часова перспектива особистості пов'язана з її здатністю інтерпретувати та переживати минуле, теперішнє та майбутнє, що зумовлюється наявністю інтактного послідовного мислення та безпосередністю пам'яті [232; 233]. Важливість дослідження когнітивних аспектів часової перспективи підкреслюється у багатьох наукових роботах.

Так, М. Волдер і В. Ленс довели, що студенти, які усвідомлюють власну часову перспективу, мають високі академічні результати, високий рівень мотивації [202; 225]. Р. Блок і М. Шейер вказують на необхідність розвитку «залученості у теперішнє» і пов'язують це з розвитком когніцій [183; 240]. Сучасні дослідження часової перспективи у контексті навчання студентів пов'язують подовжену реалістичну перспективу майбутнього з такими характеристиками когнітивного рівня як: цілепокладання та вибір стратегій досягнення, максимальна залученість у процес моніторингу власних досягнень та обґрунтованість рішень [166; 167; 171; 205]. Отже, аналіз наукових досліджень часової перспективи особистості у контексті когнітивної діяльності дозволив нам виокремити у її структурі когнітивний компонент як динамічне утворення та теоретично визначити його конструкти, які, на нашу думку, оптимізують розвиток збалансованої часової перспективи: а) цілісне сприймання часу життя; б) високий рівень рефлексії, що дозволяє особистості осмислювати час на інтегральному рівні); в) наскрізне бачення часу ( у координатах «минуле – теперішнє – майбутнє», «майбутнє – минуле – теперішнє» і навпаки, з будь-якої значущої часової точки); г) формування збалансованого ставлення до минулого, теперішнього і майбутнього (баланс трьох часових модусів); д) розвиток цілісної часової «Я-концепції».

Розглянемо *ціннісно-сміслові аспекти розвитку часової перспективи*. Часова перспектива як особливий механізм смислової саморегуляції особистості є динамічною структурою, яка представлена не лише на когнітивному рівні суб'єкта, а й на рівні переживання цінностей і смислів. Ціннісно-смісловий час досліджували Л. Вассерман, О. М. Вєчканова, П. Жане, Ф. Зімбардо, З. О. Кіреєва, В. І. Ковальов, О. Н. Кузнецов, Р. Лейнг, Л. Лакмані, О. В. Лукьянов, Ж. С. Мамєдова, Ю. Ю. Неяскіна, Ж. Нюттен, В. А. Ташликов [35; 37; 38; 59; 62; 78; 82; 89; 100; 101; 112; 120].

Аналіз цих досліджень дозволяє стверджувати, що розвиток часової перспективи особистості пов'язаний зі специфікою узгодженості її ціннісних орієнтацій. Ціннісні орієнтації – індивідуальна форма репрезентації

надіндивідуальних цінностей, відображення у свідомості людини цінностей, які визнаються ними як життєві цілі та світоглядні орієнтири. Цінності виступають як рушії самовизначення особистості, потенціал її життєстійкості, а їх роль в регуляції життєдіяльності людини визначається місцем в ієрархічній структурі ціннісних пріоритетів людини, ступенем її усвідомлення, осмисленості та відображення у структурі часової перспективи.

Ж. В. Пижикова досліджувала особливості впливу цінностей на особливості переживання часу [132; 133]. Авторкою було виявлено чотири групи респондентів за типом осмислення часу, які на основі семантичного аналізу було названо наступним чином: а) «Час – це рух» (час мінливий, непостійний); б) «Час – це можливість» (час сприймається як ресурс реалізації); в) «Час – це життя» (час пульсуючий, насичений, ціннісний); г) «Часу не існує» (утилітарне ставлення до часу). Було встановлено, що узгодженість ціннісних орієнтацій впливає на особливості часової перспективи особистості. Так, узгодженість «нормативних, етичних» та «особистісних» виборів формує категорію «Час – це життя», коли мотиваційні об'єкти не мають чіткого розділення у часі, а часова перспектива глибока та подовжена, з ресурсами в усіх модусах. Низька ступінь узгодженості ціннісних орієнтацій відображає конфронтацію «нормативних», «особистісних» та «емоційних» ціннісних пріоритетів, час переживається негативно та механістично. Високий рівень узгодженості «нормативних», «особистісних» та «емоційних» виборів проявляється через домінування «відкритого теперішнього». Часова перспектива у цьому випадку глибока, подовжена та насичена. Узгодженість «нормативних, етичних» виборів з «емоційними» додає часовій перспективі динаміки, а відсутність узагальнених тенденцій до побудови часової перспективи та помірної узгодженості ціннісних орієнтацій притаманна особистості, інвертованій на екзистенційний розвиток, яка переживає час як «час життя» [100; 133].

Смисл як унікальне суб'єктивне відображення об'єктивного світу розглядається в наукових працях Е. Гуссерля, М. М. Бахтіна, Г. О. Балла,

Б. С. Братуся, Дж. Бьюдженталя, Т. Д. Василенко, Л. М. Веккера, Л. С. Виготського, Дж. Келлі, Д. О. Леонтьєва, А. Ленгле, С. Мадді, В. В. Нуркової, В. Франкла, Е. Фромма [6; 11; 13; 23; 26; 32; 36; 40; 76; 94; 102; 107; 117; 161; 164]. Д. О. Леонтьєв виділяє екзистенційний аспект опосередкування смислової реальності й висуває категорію смислу в перший ряд парадигми нової психології особистості постнекласичного напрямку [98]. Деякі вчені (Г. О. Балл, Ф. Є. Василюк) говорять про сенси в суб'єктивному переживанні людини, які представлені в її емоційному полі [11; 33]. Смысл як концептуальну систему пізнання світу окремої особистості, динаміка якої розгортається протягом життя, з позицій екзистенційного підходу неможливо розглядати поза категорією часу. На думку З. О. Кіреєвої, ціннісно-смысловое ставлення до часу представлено через: емоційне та ціннісне (аксіологічне) відношення до нього, метафоричні судження [79; 80; 81]. Час представлено у свідомості людини в межах вербальної та невербальної систем. Одним із проявів вербальної репрезентації є судження (У. Вудроу) [39]. На думку Н. Д. Арутюнової, часові репрезентації існують як інваріанти смислів, а до форм суб'єктивної репрезентації смислу відносять емоції, метафори, цінності, структурування (трансформацію) психічного образу [7]. Дослідниця розділяє емоційне та метафоричне відношення до часу, адже метафоричні поняття є не обов'язковим для всіх людей способом осмислення часу, а наявність афективного відношення до часу не завжди передбачає присутність метафори.

С. Л. Рубінштейн наголошує, що часові репрезентації містять переживання, які існують у формі емоційно насичених процесів, зокрема, мнемічних, які в автобіографічному вимірі особистості виступають у формі спогадів, власної історії. Цей особливий образно-емоційний досвід минулого насичує життєвою силою і смыслом теперішнє і майбутнє особистості [138].

На думку Т. Д. Василенко, життєвий шлях людини може бути представлений як часова організація смислової реальності особистості [32]. Особистий смысл події окреслюється контекстом усього життя і проявляє себе кожного разу по-іншому в координатах теперішнього. Інтеграція смислів, їх

ієрархія створює «ландшафт» часової перспективи: глибину (минуле, як «те, що відбулося»), об'ємність (теперішнє), протяжність (майбутнє, як «те, що не відбулося і, можливо, не відбудеться»). Свідомість особистості постійно продукує ретенцію минулих та проєкцію майбутніх подій, що створює іманентний потік часу, додає теперішньому смислового об'єму. Надмірна фіксація на власному минулому скорочує часову перспективу, згортає теперішнє, ослабляє «Я-центр» особистості. Збалансованість часових вимірів свідчить про позитивну ціннісно-смилову динаміку особистості, ясність її життєвої позиції. Отже, можна стверджувати, що розвиток ціннісно-смилової сфери особистості сприяє збалансованості часової перспективи.

На нашу думку, розвиток часової перспективи у молодій людині доцільно розглядати із врахуванням феноменології її смисложиттєвих орієнтацій, які є результатом її суб'єктної діяльності та цілеспрямованої рефлексії в процесі набуття життєвого досвіду. Аналізуючи розвиток часової перспективи з позицій теорії нелінійних динамічних систем [75; 91; 201], варто відзначити, що її розвиток відбувається не лінійно, а циклічно, при цьому, значущість тих чи інших подій постійно змінюється. Молодь старшого юнацького віку в період навчання у ВНЗ психологічно перебуває у зоні «перепадів напруги», коли особистість лише виходить на пряму свого розвитку. З позиції спостерігача, рух часу молодій людині характеризується нерівномірністю: він тече то швидко, то більш повільно (в момент, що передує біфуркації, напруження досягає піку, а після проходження цієї точки, коли система виходить на пряму свого розвитку і впорядковується, час уповільнюється). Отже, розвиток часової перспективи особистості можна розглядати з позиції теорії розвитку нелінійних динамічних систем, з її зміною подієвих циклів особистої значущості, які знаходять відображення в ціннісно-смилових характеристиках та переживаннях часу. Усвідомлення смислів, на думку С. Л. Рубінштейна, неможливе без рефлексивної позиції особистості, яка допоможе їй вийти за межі теперішнього [137]. На думку Ж.-П. Сартра, свідомість завжди може вийти за межі теперішнього для осягнення смислу,

адже смисл є феноменом, що містить в собі буття, завдяки якому і виявляється [143]. Недарма В. В. Знаков характеризує процес смислоутворення як процес, що виходить за межі когнітивного у екзистенційний вимір [63].

Ціннісно-смилова структура часової перспективи розкриває особливості переживання людини на різних етапах життєвого шляху. На думку М. Р. Гінзбурга, психологічні часові зони знаходяться між собою у складній взаємодії [44]. О. М. Вечкановою і Ю. Ю. Неяскіною, які досліджували часову перспективу особистості через призму різних типів її актуального смислового стану [38], було доведено, що смислове блокування однієї часової зони позначається на її розвитку в цілому. Автори звертаються в дослідженні до категорії «актуального смислового стану» для опису процесу синхронізації часових локусів смислу. Актуальний смисловий стан – це сукупність актуалізованих узагальнених смислів, розташованих у структурі часової перспективи в наступних локусах: досвід, реальність, цілі. Таким чином задаються смисложиттєві орієнтації людини, які вказують, в якій часовій зоні розташовано смисли особистості, та на їх зв'язок з організацією її діяльності. На нашу думку, розвиток збалансованої часової перспективи особистості передбачає синхронізацію часових локусів смислу а, відтак, потребує вивчення в контексті смисложиттєвих орієнтацій студентів.

Емоції особистості, переживання відображають її актуальні цінності та смисли. О. І. Шмирьова досліджувала особливості зв'язку емоційної сфери молоді (показники емоційної оцінки себе і світу, характер емоцій по відношенню до життя) з часовою перспективою [172; 173]. Виявлено, що негативний минулий досвід сприяє формуванню установки на бездіяльність та фаталізм, знижує вольову активність, інколи формує амбівалентність (нерішучість / бажання діяти). Варто відзначити, що негативний досвід по – різному впливає на вольові прояви молоді у різних гендерних групах, зокрема може знижувати активність у дівчат та підсилювати її у хлопців. Було виявлено, що психічна травма минулого знижує стресову адаптивність у дівчат, в той час як у хлопців спостерігається її підвищення та прагнення до

чіткого планування. Отже, особливості емоційного відношення особистості до часу життя визначають її мотивацію, функції самоконтролю та проектування.

На зв'язок ціннісно-сміслового аспекту часової перспективи з цілісністю особистості вказують Г. М. Андрєєва, Л. І. Вассерман, А. С. Ватерман, Д. В. Карась, О. Г. Квасова, Дж. Келлі, А. С. Ковдра, Ж. С. Мамєдова, А. В. Серий, [5, 35; 73; 75; 83; 112; 145; 211; 216]. Це вбачається нами вкрай актуальним для молоді старшого юнацького віку, коли означена цілісність є зоною найбільшої вразливості. Ж. С. Мамєдова підкреслює необхідність вивчення часової динаміки ціннісних орієнтацій, завдяки чому особистість набуває когнітивно-мотиваційної цілісності [112]. Як зазначає Г. М. Андрєєва, усвідомлення ціннісного часу життя є важливим доповненням до усвідомлення власної ідентичності [5]. А. С. Ватерман і Л. Лакмані взагалі визначають ідентичність як часову структуру, яка є синтезом суб'єктивного і біографічного часу (він переживається як наповнений смислом і надає життю цілісності) [211; 228]. Так, наприклад, А. Ватерман вказує на те, що цінності і цілі, які локалізовані в майбутньому, впливають на самовизначення людини в теперішньому, а Р. Лейнг відзначає, що особистість, яка володіє відчуттям цінності своєї присутності у світі, відчуває себе як цілісну і неперервну [101]. А. В. Серий і Д. В. Карась емпірично підтвердили зв'язок синхронізації особистісних смислів часу з психічною цілісністю особистості [73; 145]. На думку О. В. Лукьянова та Ю. Ю. Неяскіної, показники часової перспективи особистості пов'язані з параметрами осмисленості життя, проте, для виявлення цих зв'язків не достатньо даних, що вказують на ступень осмисленості; необхідно проводити феноменологічний аналіз особливостей інтенціональності людини [37; 99].

Аналіз досліджень ціннісно-сміслових аспектів розвитку часової перспективи особистості дозволив нам виокремити ціннісно-смісловий компонент у її структурі та теоретично визначити його динамічні конструкти, які, на нашу думку, оптимізують розвиток збалансованої часової перспективи у студентської молоді: а) усвідомлення власних різночасових переживань; б)

формування аксіологічного ставлення до часу (ціннісно-смилова інтеграція); б) ціннісно-смилове насичення часу (актуалізація та трансформація цінностей та смислів); в) зниження рівня емоційних дезорганізаторів часу; г) збалансування смислових орієнтацій на процес і на результат. Спираючись на результати наведеного вище аналізу, можемо припустити, що розвиток ціннісно-смилового компонента часової перспективи актуалізуватиме синхронізацію часових локусів смислів за рахунок їх трансформації та інтеграції, внаслідок чого часова перспектива набуватиме глибини, об'єму та протяжності. При цьому встановлюватиметься баланс між темпоральними зонами минулого, теперішнього і майбутнього, укріплюватиметься ідентичність особистості, яка набуватиме ознак цілісності й часової неперервності. Це додасть більшої флективності часовому центру особистості, гнучкості її часовим орієнтаціям, завдяки чому часова перспектива набуватиме ознак інтегральної цілісності смислової організації життєвого шляху особистості.

Проаналізуємо *екзистенційно-діяльнісні аспекти розвитку часової перспективи особистості*. Відповідно до екзистенційного підходу нашого дослідження, було проведено всебічний аналіз наукових джерел, які розглядають визначальну роль часової перспективи в організації життєдіяльності особистості та її саморегуляції й самодетермінації [1; 2; 11; 12; 15; 17; 26; 40; 41; 56; 65; 70; 83; 88; 95; 100; 102; 113; 114; 122; 123; 228 та інші]. В результаті аналізу в структурі часової перспективи нами було виділено екзистенційно-діяльнісний компонент, який, на нашу думку, є інтегральним по відношенню до когнітивного та ціннісно-смилового компонентів, і, згідно з гіпотезою нашого дослідження, найбільше відображає особливості темпоральної роботи особистості, її суб'єктну динаміку в часі життя. Проведений аналіз дозволив нам припустити, що *на рівні когнітивного компонента* відбувається складна робота з усвідомлення часу життя, його синтезу у цілісності перспективи минулого, теперішнього і майбутнього, формування часового гештальта життєвого шляху; *на рівні ціннісно-*



*сміслового компонента* відбувається актуалізація та переосмислення життєвого досвіду, трансформація актуальних цінностей і смислів та їх інтеграція; на рівні екзистенційно-діяльнісного компонента, який є інтегральним по відношенню до двох вищезгаданих й синтезує їх психологічний зміст, час особистості стає суб'єктивним та масштабним, збагачується і примножується особистістю, набуваючи ознак транстемпоральності. Цей епіцентричний ціннісний час стає часом екзистенційних виборів особистості, конструювання нею власних критеріїв та альтернатив для нових смислів теперішнього й майбутнього, її авторського творення життєвого шляху. Екзистенційна темпоральна діяльність набуває ознак надситуативної і є виявом найвищої життєтворчості особистості. На рівні екзистенції інтенціональність часової перспективи особистості пов'язана з універсальними екзистенційними цінностями, їх суб'єктивним переживанням та відображенням у складній архітектоніці часових локусів смислу, що можуть сягати навіть за межі індивідуального життя. Людство має багато прикладів учених та митців, які пережили концтабори, війни та не переривали свою духовну роботу, відчуваючи цінність кожної хвилини життя, піднімаючись у часі над ситуацією. Парадигма екзистенційної психології охоплює такі проблеми буття людини, як вічність – скінченність; свобода – відповідальність; обумовленість – свобода вибору; любов – самотність, час життя. Екзистенційний діалог людини зі світом відбувається в процесі набуття унікального досвіду, що не вкладається в загальні схеми, протягом усього життєвого шляху, коли осмислення цінності часу стає передумовою аутентичного переживання себе і світу. Часова перспектива на цьому рівні виступає не лише важливим механізмом смислової інтеграції життєвого досвіду, а й механізмом життєтворчості особистості.

Найбільш видатні представники екзистенційного напрямку (Л. Бінсвангер, М. Босс, Дж. Бьюдженталь, Е. В. Дорцен, Д. О. Леонт'єв, Р. Мей, Є. М. Осін, В. Франкл) підкреслюють важливість часової інтеграції особистості для життєтворчої реконструкції індивідуального досвіду, що є

запорукою психічного здоров'я особистості [17; 22; 26; 56; 98; 122; 161; 231]. За визначенням Є. Сапогової, екзистенційний простір суб'єкта є сукупністю семантичних зон, насичених індивідуальними цінностями, які розташовуються у часі навколо значущих точок індивідуального буття людини і без яких вона не мислить себе справжньою, аутентичною [142]. Семантичні зони та інтегральні часові зв'язки між ними формують індивідуальний профіль часової перспективи особистості. Аутентична особистість здатна займати мета-позицію по відношенню до цілісного часу життя (вона оглядає час власного життя з точки зору узгодження власних цінностей з універсальними), здатна виступати у якості координатора та інтегратора різночасових вимірів досвіду, їх смислового балансу з метою організації внутрішньої логіки своєї діяльності та її практичної реалізації у відповідності до ціннісної часової концепції власного життєвого шляху, узгодженої з фундаментальними екзистенційними мотиваціями. Її екзистенційна діяльність завжди реалізується у теперішньому, з яким її пов'язує онтологічний екзистенційний характер та поєднує в собі не лише напрями – «із теперішнього в майбутнє – до мети», і «від мети – з майбутнього – до теперішнього» (причинно-наслідкові та причинно-цільові) [41; 46], а й «мета-напрямок» (сміслова саморегуляція з точки наскрізного огляду часу життя) [12; 75; 99; 106]. У такий спосіб екзистенційний час набуває життєтворчого масштабу та якісно нової характеристики – мета-ціннісної. На думку О. Г. Квасової, ціннісна характеристика часу життя пов'язана з потребою особистості у самовизначенні, самореалізації, самоздійсненні протягом життєвого шляху [75]. Вчена підкреслює таку характеристику часової перспективи як інтенціональність, орієнтованість на фундаментальні смисли, що відкриває суб'єкту певні екзистенційні можливості. Інтенціональність походить від латинського *intention* «намір, прагнення» і означає спрямованість, за Л. С. Виготським, будь-яке переживання має свій напрям [40].

Проте, слід відрізнити смислову інтенціональність часової перспективи від об'єктної направленості на цілі, задачі, мотиваційні об'єкти. Під

смісловою інтенціональністю ми розуміємо таку направленість роботи особистості, в якій інтенціональним предметом виступає смислове утворення. На думку М. Ш. Магомед-Емінова, минулий досвід особистості перебуває у процесі становлення і продовжує засвоюватися ретроспективно, актуально та проспективно в процесі становлення індивідуального буття, екзистенційної діяльності людини [106]. Вчений вважає, що передумовою темпоральної діяльності особистості виступає її суб'єктність. Таким чином, особистість виступає суб'єктом узгодження динаміки життєвих подій та логіки життєвих циклів і періодів. Самодетермінована діяльність особистості виступає результатом ціннісного вирішення актуальних життєвих задач.

На екзистенційно-діяльнісному рівні структура особистісної системи взаємозв'язків часової перспективи ускладнюється, набуває більшої багатозначності. Особистість виступає як суб'єкт життєтворчої діяльності, який здатен не лише обирати з-поміж запропонованих альтернатив, а може сам конструювати смисли. Розвиток цього компонента часової перспективи для студентської молоді є дуже важливим, адже актуалізує у молодій людині здатність діяти в полі «можливого», визначаючи самостійно критерії та альтернативи для реалізації майбутнього. Емпіричним індикатором діяльності в «полі можливого», того, що «не є обов'язковим», є самостійно ініційований вихід за рамки заданої ситуації минулого, теперішнього чи майбутнього [94; 95; 98]. Суб'єкт здатен відкривати в ситуації нові можливості, які стають основою його подальшої активності, трансцендувати за межі заздалегідь визначеного. Феномен самотрансценденції особистості є фундаментальним для розуміння її буття і є неможливим без концепції особистісного часу. Виходячи з вищезгаданого, екзистенційно-діяльнісний компонент можна визначити як інтегральний у структурі часової перспективи, адже його розвиток актуалізує процеси смислового реконструювання життєвого шляху особистості, відкриває нові можливості осмислення минулого (поглиблення), теперішнього (розширення, насичення смислами), майбутнього (подовження), і головне – їх інтеграції на новому, екзистенційному рівні. Це, у свою чергу,

реалізується завдяки актуалізації суб'єктного аутентичного відношення до часу, який стає часом цінностей і смислів.

О. В. Лук'янов представляє три площини, в яких екзистенційний час поступово набуває масштабу у взаємовідносинах людини зі світом [100]:

– *горизонтальна* – простір теперішнього (трансуб'єктивна). На цьому рівні цілісність взаємодії «теперішнє, минуле, майбутнє» не створюється автоматично. Екзистенційна феноменологія представляє три часопростори: «теперішнє – минуле», «теперішнє–теперішнє», «теперішнє – майбутнє», фокус яких людина обирає сама, завдяки її рішенню час набуває форми. Екзистенційний обов'язок, на думку автора, полягає у взаємоузгодженні трьох трансуб'єктивних просторів теперішнього;

– *вертикальна* – «суб'єкт-об'єктна» (відноситься до потенційного часу). На цьому рівні він є часом очікування, вибору можливостей, з характерною для нього напруженістю та інтенсивністю. Існує багато рівнів інтенсивності, які, проявляючись у людині в повному спектрі, підсилюють або ослаблюють її вітальність (життєву енергію). Вертикальна націленість екзистенції одухотворює нижчі порядки життя, формує смисли відповідальності, а різні реєстри його інтенсивності відкривають смислові аспекти часу;

– *глибинна* – трансцендентна (на цьому рівні час особистості набуває етичної функції і уособлює вічні життєві цінності: добро, любов, віру та ін.).

Таким чином, оптимальним критерієм розвитку екзистенційно-діяльнісного компонента часової перспективи стає *суб'єктне відношення до часу*. Рух особистості назустріч майбутньому визначається її суб'єктною активністю, яка передбачає гнучкість ідентичності та флективність часового центру. Це залежить від усвідомлення особистістю свого екзистенційного центру (Дж. Бьюдженталь, М. К. Мамардашвілі, Р. Мей) [26; 110; 231], частиною якого є динамічна структура ідентичності, відносно-стабільна у певні часові періоди та зазнає трансформації у критичні життєві періоди, в яких В. Тернер виокремив три фази: розриву, перебування на грані, відродження (особистість набуває стабільності на новому рівні) [153].

Представлений вище аналіз дозволив нам виокремити наступні конструкти екзистенційно-діяльнісного компонента: а) автономний «Я»-центр особистості; б) суб'єктна залученість у теперішнє; г) авторська діяльність у часі життя. Зазначимо, що розвиток цього компонента набуває особливої важливості у перехідні періоди життя, супроводжується конструюванням смислів і синтезує ціннісно-смісловий компонент, на рівні якого відбувається їх трансформація, та когнітивний з його функцією усвідомлення смислочасових зв'язків. На його рівні створюються проекти майбутнього, які узгоджуються з екзистенційними життєвими координатами. Екзистенційно-діяльнісний компонент є ознакою збалансованої часової перспективи та свідчить про здатність молодшої людини до самостійного часотворення.

*Сучасні дослідження часових аспектів життєдіяльності особистості* довели, що розвиток часової перспективи особистості пов'язаний з її психологічним здоров'ям, учбовою і соціальною успішністю, якістю її життя. Дж. Адамз, Ш. Орбел, П. Холл дослідили вплив часової перспективи на здоров'я особистості, вказуючи на важливу роль часової саморегуляції, часових конструктів, орієнтацій та планів [205; 238]. Дж. Бойд, А. Ворд, Т. Н. Денісова, Ф. Зімбардо, К. Істівз, К. Кеух, Ф. Мелгс, М. Паіксо вивчали вплив характеристик часової перспективи на девіантну поведінку та адикції [53; 185; 218; 232; 245; 205]. Вчені довели, що розбалансована часова перспектива, відсутність ресурсу до осмислення часу життя призводить до деструктивних паттернів поведінки індивіда.

Є. Казакіна досліджувала ефективність врахування особливостей часової перспективи у клінічній практиці. Дослідниця представила концепцію «збалансованого часу» та стратегії поєднання характеристик багатовимірної часової перспективи з такими психотерапевтичними модальностями як самоактуалізація, психодинаміка, екзистенція [215]. Б. Віберг, М. Кареллі, К. Олсон, А. Сирцова [205] дослідили нейронну кореляцію з особливостями часової перспективи, використовуючи методологію образів магнітного резонансу для виявлення часової орієнтації особистості. Вчені довели

відмінності характеристик відрізків мозку у людей із різною часовою орієнтацією (на майбутнє, минуле, теперішнє) за шкалою вимірювання часової перспективи Зімбардо (S-ZTPI). О. Мітіна та В. Петренко представили психосемантичний підхід до реконструкції історичної часової перспективи на прикладі дослідження часової перспективи різних соціальних груп [238]. Дослідники фокусують увагу на тому, наскільки по-різному групи соціуму усвідомлюють спільне історичне минуле, теперішнє і майбутнє та підкреслюють важливість реконструкції автобіографічної пам'яті суспільства.

К. Вілсон та Дж. Річмонд дослідили метафори часу та індивідуальне відчуття його плину в різних культурах. Деякі індивіди сприймають себе статичними відносно часу, у той час як інші – навпаки. Автори пропонують підвищувати рівень саморегуляції особистості за допомогою змінення емоційного сприймання та динаміки часової перспективи індивіда [175]. Р. Гроссо й Р. Чермісоні визначили роль суб'єктивності у феноменології сприймання часу та її зв'язок з екстраверсією та інтроверсією [199].

О. Стріжицька та М. Петраш вивчали ставлення до майбутнього в різних вікових групах і прийшли до висновку, що бачення індивідом майбутнього як «невизначеного- амбівалентного» негативно позначається на його емоційному стані у порівнянні з індивідами у яких відсутність уявлень про майбутнє проявляється у позитивному стані, ефект «рожевих окулярів». З позицій екзистенційної психології, намагання не думати про майбутнє і уникання тривоги, пов'язаної із ним є формою ескапізму та ознакою слабкої саморегуляції [125; 146].

П. Какірпалоглу та К. Фласка провели мета-аналіз емпіричних результатів, що підтвердили феномен взаємозв'язку між суб'єктивним сприйманням або викривленням тривалості часу та суб'єктивною емоційною значущістю об'єкта уваги [205]. М. Леджинська дослідила зв'язок часової перспективи особистості з інтенсивністю інформаційного стресу: чим більше порушень у її структурі – тим вище стресовий рівень. Особливу групу ризику складають люди, які завжди поспішають, ставляться до часу ворожо,

негативно сприймають власне минуле та фаталістично теперішнє [205]. Отже, можна зробити висновок про те, що сучасні дослідження проблеми розвитку часової перспективи переважно орієнтовані на вивчення ролі суб'єктивних часових переживань особистості та їх зв'язок з регулятивними функціями часової перспективи у контексті її балансу та порушень. А часова перспектива розглядається як механізм саморегуляції особистості.

### **1.3. Динаміка часової перспективи та її взаємозв'язок з екзистенційними механізмами розвитку особистості юнацького віку**

У сучасних умовах технічного прогресу стискання індивідуального часу, на думку О. Тоффлера, призводить до стресу та дезорієнтації, підсилює страх майбутнього («футуршок»), реальність втрачає смисл, а майбутнє переживається «заздалегідь» і миттєво втрачає цінність [157]. Для студентської молоді така дезорієнтація особливо небезпечна, адже тривога перед невизначеністю майбутнього (зворотною стороною якої є ефект «рожевих окулярів») та часто надмірно гедоністичне, позбавлене цінності теперішнє свідчить про втрату відчуття часу, що згубно позначається як на навчанні (такі студенти пізніше за всіх беруть домашні завдання і виконують їх в останню хвилину), так і на життєдіяльності в цілому.

Дж. Голдберг та К. Маслак виявили, що те, як студенти ставляться до власного минулого, зумовлюється їх здатністю уявляти своє майбутнє [208]. Високі показники за шкалою Ф. Зімбардо «позитивне майбутнє» були пов'язані з постановкою цілей на найближчі п'ять років [62]. Майбутнє – психологічний сконструйований стан, який неможливо відчутти безпосередньо і потребує від юної особистості дисципліни, наполегливості та відчуття власної ефективності. Становлення майбутнього, диференціація та подовження часової перспективи передбачає вихід з комфортного стану в теперішньому, супротив короткотривалим задоволенням. Розвиток часової

перспективи актуалізує процеси переосмислення минулого (поглиблення), осмислення теперішнього (розширення, насичення), проектування майбутнього (подовження). Це, у свою чергу, реалізується завдяки актуалізації суб'єктного аутентичного відношення до часу, який стає часом цінностей і смислів, встановленням збалансованого відношення до часових модусів. Проте, оптимальний розвиток часової перспективи неможливий без суб'єктної, життєтворчої участі особистості й тому є нелінійним процесом. Отже, потребують особливого дослідження ті механізми, які у найбільшому ступені актуалізують суб'єктність молоді людини, сприяють її автобіографічній трансформації, аксіологічній здатності переживати та формувати свій життєвий шлях у реалістичній часовій перспективі.

Як показують дослідження [54; 57; 140; 158; 184; 202; 205; 213; 238; 248], особливістю молоді юнацького віку є перебільшена орієнтація на майбутнє (реалістичне та диференційоване / ілюзорне), на іншому полюсі знаходиться висока орієнтація на гедоністичне теперішнє та уникання відповідальності за майбутнє. У дослідженнях Р. Мея показано, що планування майбутнього молоддю характеризується недостатньою реалістичністю планів, інколи безкомпромісністю у виборі життєвих цілей, домінуючою тенденцією до «підкорення» майбутнього [231].

Вченими доведено, що якщо молода людина сфокусована лише на певному часовому відрізку, це відображається у всіх її ключових судженнях, рішеннях та поступках. У молоді, яка ставить цілі на доволі далеке майбутнє і диференціює стратегічні проміжні проекти задля їх досягнення розвивається подовжена та реалістична часова перспектива майбутнього [228; 238]. Такі студенти активно беруть участь в учбовій та позакласній діяльності, використовують найбільш продуктивні навчальні стратегії, не схильні до прокрастинації [48; 49; 57; 62; 202; 210; 239]. Розвиток модусу «майбутнє», а також, переживання теперішнього пов'язані з розвитком мотивації молоді людини [66; 82; 90; 207; 225]. Особливості її мотиваційної сфери й афективного центру визначають такі параметри часової перспективи



майбутнього як диференційованість (здатність визначати близьке та віддалене майбутнє) та реалістичність. Молода людина будує плани на майбутнє, не завжди усвідомлюючи, що майбутнє це не абстрактний образ, а реалістичне продовження теперішнього.

Для розуміння динаміки розвитку часової перспективи студентської молоді проаналізуємо типи мотивації молоді людини. Вчені якісно розрізняють автономну (ту, що народжується внутрішньо) та контрольовану (виникає під зовнішнім тиском) мотивації. Серед автономної мотивації виокремлено два типи. Перший – зацікавленість у житті та навчанні студентів спонтанна, їм доставляє задоволення навчання та вони залучаються з ентузіазмом у ситуативну діяльність, така молодь є внутрішньо мотивованою, орієнтованою на теперішнє й здатна реалізовувати свої справжні інтереси. Водночас, така особистість не переймається наслідками в майбутньому. Молодь, яка сфокусована лише на майбутньому, не здатна переживати теперішнє повно, їх учбова мотивація задається ззовні, у гіршому випадку молодь переживає демотивацію, як наслідок не актуалізованих смислів й цінностей в теперішньому [186; 196; 203; 228; 238]. У випадку з зовнішньою мотивацією, діяльність відчужена від особистості й спрямована на відщеплений від неї результат. Коли причина для діяльності є інтерналізованою особистістю, вона проявляє інтегровану мотивацію, яка орієнтована на майбутнє. Це потребує високого рівня продуктивної інтроспекції та самоусвідомлення, цілісності часової «Я-концепції». Водночас, зовнішня мотивація, як тиск на особистість студента: добре вчитися, досягати успіху в житті не обов'язково є зовнішньою спонукою, вона може виступати у вигляді внутрішнього пресингу, що зумовлюється відчуттям неповноцінності, провини, сорому (інтроєктована мотивація). Внутрішньо-мотивовані студенти, завдяки саморегуляції проявляють високі когнітивні здібності, мають широкий репертуар навчальних стратегій за різних за тиском учбових умов. Окрім цього, вони проявляють мета-когнітивні стратегії. Мета-когнітивні здібності можуть бути представлені як усвідомлення власної рефлексії та

діяльності, як приклад: здатні планувати дію, залишаючись сконцентрованими на теперішньому, блокувати зовнішні перешкоджаючи чинники та оцінювати власний прогрес відповідно до певного стандарту одночасно. Використання когнітивних та мета-когнітивних стратегій потребує мотивації та рішучості з боку студентів. Дослідники також диференціюють гедонізм у молоді, який орієнтований на особистісне зростання та любов до життя; інший тип гедонізму орієнтований на уникання внутрішніх змінень. Висока орієнтація на майбутнє та, як наслідок, висока академічна успішність, як показали дослідження, має зворотній бік, адже співвідноситься з високим рівнем внутрішнього тиску на себе, незадоволеністю собою, не аутентичною ідентичністю[189]. На нашу думку, все це вказує на необхідність дослідження внутрішніх суб'єктивних процесів у студентів, динамічних темпоральних особливостей, які призводять до встановлення тієї чи іншої часової орієнтації, зважаючи на амбівалентність її якісної інтерпретації.

З цією метою нами було проаналізовано екзистенційно-аналітичну теорію фундаментальних мотивацій А. Ленгле та їх прояв на екзистенційному рівні особистості, де відбувається синтез особистих цінностей і смислів з універсальними, відкривається цілісність часу життя [103]. Відповідно до цієї теорії, у фокусі якої знаходиться проблема осмислення та інтеграції життєвого досвіду людини, становлення мотиваційних сил буття людини, розгортання її екзистенційної діяльності відбувається за трьома напрямками: а) *відкриття назустріч світу* – прагнення знайти себе, своє унікальне місце у світі; б) *емоційна відкритість* – переживання почуттів (любові, печалі, піднесення) як своєї цінності; в) *персональна відкритість* – назустріч власному «Я», об'єктивному самопізнанню. У процесі теоретичного аналізу ми визначили, що всі три фундаментальні мотивації пов'язані з балансом часової перспективи особистості, з її екзистенційно-діяльним компонентом, зокрема: *відкриття назустріч світу*, організація часової діяльності, рух у майбутнє, на нашу думку, неможливі без розвитку життєстійкості та толерантності до невизначеності; *емоційна відкритість* – без розвитку

аутентичності, завдяки якій відбуватиметься прийняття власного минулого і теперішнього; *персональна відкритість* потребує гнучкості «Я-концепції», актуалізації «екзистенційного Я», без якого неможлива флективність часового центру та часових орієнтацій.

Отже, резюмуючи, зазначимо, що порушення фундаментальних екзистенційних мотивацій призводить до дисбалансу часової перспективи особистості, ригідності її часового центру (людина застрягає в одному з часових модусів, наприклад в минулому). Часовий центр особистості («Я» у різних часових вимірах життя) пов'язаний з її екзистенційним центром, «вершинним «Я». Його порушення відбувається у випадку неприйняття людиною себе і свого досвіду: минулого (бракувало любові і прийняття), теперішнього (не прийняття себе, а отже і цінності свого життя). Як наслідок, людина застрягає в певних фрагментах життєвої історії, не бачить час у перспективі [11; 12; 37; 43; 46; 99; 101; 113; 118; 123; 134; 142; 156].

В процесі конструювання особистістю юнацького віку образу майбутнього, акт вибору певної можливості за критерієм особистої цінності стає актом відповідальності, «оскільки самим актом вибору особистість бере на себе обов'язок щодо її втілення в життя». На кожному етапі соціальної взаємодії час постає перед людиною не лише як певна даність, але і як можливість, вимога до людини знайти шляхи реалізації потенційного. Це залежить від конкретного рішення особистості, а відповідальність за результат рішення набуває індивідуального смислу. Така відповідь є подією часотворення. З таких подій складається особистісна часова концепція, яка передбачає особисту відповідальність людини і задає вектори подальшого розвитку часової перспективи. Свобода молодій людині може стати анархією, якщо не виступає поряд з відповідальністю. О. В. Лук'янов, розглядаючи транстемпоральні аспекти психології відповідальності, зазначає, що опис дійсності мовою екзистенційних праксисів представляє час, який перестає бути формою простору та мірою руху, а стає екзистенційним часом – досвіду та виборів [99; 100].

Людина не є вільною від умов, але є вільною у становленні власної позиції по відношенню до них. «Кожний вибір має причину, але кожна з причин належить тому, хто вибирає» (М. Б. Арнольд) [129]. У контексті екзистенційного підходу, смисл існування відкривається у переживанні конкретного життєвого досвіду людиною і не може штучно завантажуватись у її свідомість. При цьому, як вважає В. Франкл, самоактуалізація не є остаточним призначенням людини, а є лише наслідком здійснення нею смислу, подібно до феномену щастя [161]. У разі відмови людини від самотрансценденції – блокується шлях до цінностей і суб'єктивні мотиви заміщуються процесами зовнішнього замовлення, відкривається шлях до маніпулювання нею.

Ця проблема є вкрай актуальною для сучасної молоді, яка найбільш вразлива до маніпуляцій у глобалізованому світі. Існує ризик того, що молода людина перетвориться на соціальний автомат, достатньо успішний, проте, не варто в цьому випадку вести мову про часову перспективу, час переживається як бездушний і нав'язаний ззовні. В. Франкл характеризує такий стан поняттям «ноогенного неврозу», специфічного невротичного розладу, що не є результатом традиційних комплексів чи конфліктів, а витікає з конфліктів цінностей та є результатом екзистенційної фрустрації [123; 161]. У сучасної молоді можна спостерігати ознаки ноогенного неврозу, що проявляється у різних видах залежності (алкогольній, комп'ютерній та ін.), залученні до різних субкультур, захопленні літературою жанру «фентезі» або ризикованих для життя хобі. Головною ознакою неврозу стає феномен відчуження, який вперше було емпірично досліджене С. Мадді [107], глибокий аналіз проблеми представлено в роботах Є. М. Осіна [122; 123]. Відсутність суб'єктного відношення до часу, відчуження від себе і життя призводить до механістичності існування, значно порушує часову перспективу індивіда, адже час в цьому випадку часто взагалі не переживається, інколи не усвідомлюється. Отже, можемо стверджувати, що суб'єктне ставлення та

аутентичне відношення до часу є відображенням та водночас передумовою збалансованого розвитку часової перспективи у студентської молоді.

Таким чином, зважаючи на вищезгадане, можемо виокремити наступні фактори дисбалансу часової перспективи: *ноогенний фактор*, пов'язаний з деформацією ціннісно-сислової структури особистості, її неаутентичністю та *фактор інтолерантності до невизначеності*, як уникання відповідальності за майбутнє та ескапізм в теперішньому; фактор порушення фундаментальних мотивацій. *Ці два фактори порушення ми відносимо до екзистенційних факторів розвитку часової перспективи і їх дослідження вбачається нами вкрай важливим в цій дисертаційній роботі, з огляду на її мету і завдання.*

Період старшого юнацького віку характеризує напруженість, пов'язана із діяльністю молодої людини: з одного боку – готовність до відкритості та обміну зі світом, з іншого – прив'язаність до себе, юнацький максималізм. Це період дозрівання до соціальної зрілості, як спроможності проживати своє персональне буття з іншими: «вміти бути разом» та одночасно «бути собою». У студентські роки формується готовність до справжньої «зустрічі» із собою, формуються передумови аутентичності. Важливим критерієм зрілості особистості стає розгортання мотивації з глибини власного «Я», коли вибір життєво-важливого відбувається «перед обличчям самого себе», із точки бачення життя у часовій перспективі. Серед інших факторів, які впливають на розвиток часової перспективи у молоді юнацького віку, в науковій літературі виокремлено наступні: особистісні, ситуативні (зумовлені умовами соціального середовища), типологічні та вікові.

А. Сирцова досліджувала вікову динаміку часової перспективи у співвідношенні із суб'єктивною якістю життя особистості та характеристикою «толерантності до невизначеності». Молодь з неблагополучними факторами минулого чи теперішнього може мати порушену часову перспективу, що пов'язане з її суб'єктивним благополуччям [148; 149]. Серед інших факторів, які пов'язані з порушеннями, виявлено наступні: особистісної тривожності (емоційне відношення до теперішнього і майбутнього); локус контролю

(параметр ступеню відповідальності за власне життя); самоефективності (готовність до практичної організації часу та віра у свій успіх). Високий рівень тривожності підвищує рівень активності індивіда під час практичної організації часу, але не підвищує її продуктивність; середній рівень особистісної тривожності не впливає на рівень активності, але сприяє більшій гнучкості особистісної діяльності у межах часу. Фактор суб'єктивного відношення особистості до часу зумовлює спосіб організації часової перспективи.

Існує кілька класифікацій способів організації часової перспективи особистості. І. Ковальов зауважує, що відношення особистості до часу життя не рівнозначне відношенню до себе, людей, світу, натомість, є першоосновою такого відношення і пронизує усі рівні її екзистенції [82]. Ціннісна орієнтація особистості є важливим чинником розвитку її часової перспективи. Вона також визначає активність суб'єкта у відповідності до чотирьох типів регуляції часу: а) *стихійно-побутовий*: особистість цілком залежить від зовнішніх обставин, не встигає за часом і діє ситуативно; б) *функціонально-дієвий*: особистість виявляє короткострокову активність, спрямована на досягнення успіху, але певними періодами; така особистість не бачить об'єктивної картини життєвого шляху (домінує «подієвий час», а не його перспектива), бракує прогностичних вмій. в) *медитативний*: пасивно відноситься до практичної організації часу; г) *творчо-продовжений*: творить ціннісний час, збільшує його масштаб. Баланс такої психологічної характеристики як «вітальність» (життєва енергія, відчуття власної життєздатності), також виступає фактором класифікації особистості за двома типами часової діяльності. *Перший тип*: життєва енергія збалансовано спрямована у зовнішній та внутрішній світ, особистість активно діє у соціальному середовищі, але при цьому залишає час для себе (час індивідуальний, ціннісний); внаслідок цього отримує додаткову енергію для потенціювання часу життя. *Другий тип*: життєва енергія спрямована назовні, особистість надмірно витрачає себе у соціальному середовищі, намагається

заповнити «залишки» вільного часу зовнішніми враженнями, як наслідок, не відбувається пришвидшення часу (збагачення смислами) [1].

На деформацію часової перспективи впливає низький рівень психологічних характеристик, які зумовлюють осмисленість життя, його ціннісну насиченість, відповідальність за власні вибори (низькі рівні рефлексії, локусу контролю, синергії, креативності, компетентності у часі; ригідність мислення та поведінки) [10; 15; 19; 32; 37; 47; 48; 50; 56; 77; 81; 88]. Дослідники вважають, що це може проявлятися у негативному відношенні до минулого, пасивному фаталістичному відношенні до теперішнього і пасивних або завищених очікуваннях від майбутнього і свідчить про розбалансовану часову перспективу.

Особливості емоційної сфери є також ключем до розуміння порушень часової перспективи особистості. Адже емоційна культура особистості створює механізми, що дозволяють людині рухатися назустріч майбутньому, не втрачати почуття новизни, прагнення до розвитку та оновлення і при цьому зберігати ідентичність та неповторність. На думку М. С. Бойко, кризи ідентичності та особистого і професійного самовизначення часто спіткають молодь старшого юнацького віку й зумовлюють дисбаланс часової перспективи, адже в процесі переживання кризових ситуацій відбувається змінення векторів емоційних відносин зі світом, у такі моменти особливо виявляється неспівпадання хронологічного і психологічного часу особистості, який може суб'єктивно уповільнюватися або пришвидшуватися, в залежності від складності процесів інтеграції життєвого досвіду [19]. Відчуття ідентичності надає людині відчуття постійності фізичного та психічного «Я», стабільного володіння собою, незалежно від зовнішніх та внутрішніх обставин. Дифузія ідентичності як пограничний особистісний розлад характеризується часовою фрагментарністю «Я», дискретністю часової перспективи (людина знаходиться під впливом зовнішніх обставин, не має відчуття власної сутності та власного майбутнього напрямку) [177].

Часовий параметр виступає системоутворювальним фактором онтогенезу особистості. Розвиваючись в об'єктивному часі, молода людина набуває нових психічних і соціальних якостей, включає у поле свідомості та діяльності більш віддалені у часі життєві цілі, а більш глибокі рівні життя, охоплюючи минуле та майбутнє формують її часовий світогляд та часову орієнтацію (когнітивний компонент часової перспективи) [20]. В процесі виходу особистості на рівень свідомого творення життя народжується суб'єктивний час. При цьому виділяють такі його рівні як: а) освоєння часу; б) оволодіння часом; в) управління часом.

Здатність до організації часу є надзвичайно важливою і проявляється у наступних «часових здібностях» на рівні когнітивного, ціннісно-сміслового та діяльнісного компоненту часової перспективи [2]: а) *прискорення часу* (досягається за рахунок інтенсивності здійснення життя, його ціннісно – смислового наповнення, його потенціонування, збагачення); б) *встановлення часової послідовності та одномоментності* подій, діяльності, спілкування, зустрічей; в) *відчуття часу, «моменту відповідальності»*, життєво-важливої миті прийняття особистого рішення (своєчасність, часова інтуїція).

У юнацькому віці спостерігається інтенсифікація розвитку часової перспективи, збільшується глибина минулого та протяжність майбутнього, відбувається зближення особистісного та історичного часу, що відбувається завдяки зростанню рівня саморефлексії; потреба самовизначення стає «афективним центром» життєвої ситуації. Такі фактори як соціально-рольові очікування, половий деморфізм, спрямованість професійної підготовки та успішність формування професійної ідентичності позначаються на балансі та модальності часової перспективи та часових орієнтаціях студентської молоді [48; 49; 62; 66; 121; 125; 156; 198; 200; 202; 204]. Суб'єктивне відношення до власного віку, його індивідуальне відчуття може не співпадати з хронологічним віком молодої людини і являти собою суб'єктивну оцінку, яка відображає дію глибинних механізмів узагальнення часових відношень. Особливості соціально-рольових очікувань щодо досягнень особистості на



певному етапі життя та їх неспівпадання з реальними досягненнями визначає таку оцінку. Внутрішня підсвідома калькуляція річних циклів психофізіологічної активності, їх насиченості та змістовності також виступає механізмом узагальнення досвіду минулого та формування індивідуальної вікової оцінки. У дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців виявлено зв'язок між очікуваною тривалістю життя та оцінкою власного віку, в якій співвідношення майбутнього з досвідом минулого виражає ступінь реалізованості особистості і доведено, що особливості сприймання та організації індивідуального часу залежать від відчуття екзистенційного самоздійснення особистості [9;19; 21; 32; 37; 42; 62; 88; 111; 162; 182].

Структура часової перспективи відображає стабільну та критичну періодизацію лінії життя людини. Ці смислові зони можна характеризувати як новоутворення за Л. С. Виготським [40]; у свою чергу, Я. Боом, Л. Колберг, Ж. Піаже вказують на те, що перехід людини з одного періоду в інший завершується виникненням нових психічних механізмів [114;127]. Зокрема, результатом динаміки змінень часової перспективи виступає її баланс чи дисбаланс, в залежності від особливостей смислового узгодження досвіду. Завершуючи цілісний фрагмент життєвої історії, особистість переходить на інший щабель розвитку, розпочинає новий відрізок часу.

Визначають три типи розбалансованої часової перспективи: а) з підвищеною орієнтацією на позитивне минуле та надмірно розвинуті очікування майбутнього; б) з фаталістичним теперішнім та негативним минулим; с) з негативним минулим, фаталістичним теперішнім та низькою орієнтацією на майбутнє [215; 228]. За А. С. Ковдрою, три типи часової перспективи студентської молоді з *деформованими елементами відношення до часу* мають наступні характеристики [83]:

1) *перший* – розмите, невизначене відношення до теперішнього, на фоні надмірної орієнтації на позитивне минуле та перебільшених очікувань майбутнього; низька осмисленість побудови часової перспективи.

2) *другий* – надмірне фокусування на негативному минулому та фаталістичне сприймання теперішнього, з показниками низької інтернальності у різних сферах; порушення фактору відповідальності та зниження підконтрольності часової перспективи.

3) *третій* представляє поєднання негативного минулого, фаталістичного теперішнього та низьку орієнтацію на майбутнє, що характеризується показниками низької інтернальності по всіх позиціях, високої тривожності та обмеженістю перспективи.

В певній мірі розбалансування часової перспективи можна пояснити переживанням особистістю кризових станів, адже ознакою життєвих криз є зміна суб'єктивного часу та його швидкості, що позначається особистісним включенням у теперішнє, насиченістю та глибиною перспективи. Молодь студентського віку переживає такі лімінальні періоди як кризу ідентичності та самовизначення, коли психологічний час інтенсифікується та насичується, різнохронологічні події у структурі перегруповуються за принципом нової значущості. Розташування значущих подій життя на ціннісно-смысловому рівні часової перспективи визначається суб'єктивним оцінюванням молодої людини і стає основою її життєвої мотивації та регуляції відносин з об'єктивним часом.

#### **1.4. Структурно-динамічні компоненти часової перспективи студентської молоді. Збалансованість як ключова характеристика часової перспективи**

Аналіз специфіки побудови часової перспективи та динаміки її розвитку у взаємозв'язку з екзистенційним виміром особистості юнацького віку дозволив нам обґрунтувати її робоче визначення.

*Отже, у нашому дослідженні збалансована часова перспектива студентської молоді розглядається як інтегральне динамічне утворення, підґрунтям якого виступає смислова інтенціональність та суб'єктність*

*особистості юнацького віку, збалансованість часових установок і орієнтацій у її свідомості та діяльності, флективність часового центру та часова цілісність «Я-концепції», здатність до самодистанціювання та трансценденції по відношенню до часу життя, що допомагає їй своєчасно та життєтворчо вирішувати актуальні життєві задачі в процесі побудови життєвого шляху.* Ця базова динамічна характеристика забезпечує панорамне осмислення життя зі значущих пунктів минулого, теперішнього й майбутнього та трансформацію часових репрезентацій студента, його переживань, цінностей, смислів у процесі цього. Збалансована часова перспектива має такі параметри як глибина, об'єм, подовженість, насиченість, структурованість, когерентність й цілісність і виступає актуалізованим механізмом розблокування й зв'язування життєвого досвіду, його цілісності, а також суб'єктної життєдіяльності молоді [15; 32; 46; 62; 75; 100; 106; 148; 155; 228].

На нашу думку, переважна кількість сучасних досліджень фокусує увагу на вивченні конкретного модусу часової перспективи, зокрема лише майбутнього чи минулого, натомість, холістичний підхід до її вивчення як інтегрального утворення не представлений у психологічній науці у достатній повноті. Ми вважаємо за необхідне враховувати той факт, що специфіка змінень в структурі часової перспективи пов'язана зі зміненнями на різних рівнях особистості. Отже, потребують вивчення ті динамічні особливості часової перспективи у студентської молоді, які б відображали цю специфіку (внутрішню логіку розвитку особистості).

На нашу думку, доцільно буде вивчати внутрішню, суб'єктивну логіку розвитку часової перспективи з позицій екзистенційного підходу, адже проведений нами теоретико-методологічний аналіз наукових досліджень проблеми показав актуальність врахування екзистенційних факторів її порушення та балансу і дозволив нам визначити структурно-динамічні компоненти часової перспективи. Основу структурування склали ідеї та концептуальні положення різних наукових підходів до її вивчення, а саме:

1) Наукові положення мотиваційного підходу до вивчення часової перспективи (Т. Гіме, З. Залескі, В. Ленс, Ж. Нюттен) [119; 207; 225; 248; 249]. Ж. Нюттен підкреслює необхідність аналізу структури часової перспективи як на когнітивному, так і на емоційному рівні за такими параметрами як: а) глибина; б) насиченість розподілу подій у певний проміжок часу; в) ступінь структурованості розкиданих у часі подій; г) ступінь яскравості та реалістичності сприйняття подій суб'єктом [120]. Одиницею аналізу виступає часова інтеграція взаємозв'язків минулого, теперішнього та майбутнього. Запропонований Ж. Нюттенем метод мотиваційної індукції фокусує увагу навколо виявлення часової послідовності значущих подій життя. Вчені підкреслюють регулятивну значущість когнітивної та емоційної складової і, переважно, зосереджують увагу на модусі майбутнього. Поза зоною уваги, в рамках цього підходу, залишається питання інтегрального взаємозв'язку минулого, теперішнього та майбутнього.

2) Ідеї типологічного підходу до вивчення часової перспективи як регулятивної системи особистості. Особистість виступає активним координатором та організатором часу на різних рівнях регуляції. Слід зазначити, що основні положення цього підходу зосереджено на зовнішній, практичній діяльності особистості і залишають поза увагою внутрішній план її суб'єктно-темпоральної організації [2; 156; 158].

3) Концептуальні положення причинно-цільовій концепції Є. І. Головахи, О. О. Кроніка, яка досліджує специфіку часової причинно-наслідкової та причинно-цільової організації подій у структурі часової перспективи [45; 46]. У ній розглядаються особливості смислових відношень між подіями «минулого», «теперішнього» і «майбутнього». Кожне смислове відношення виступає одиницею психологічного часу особистості, яка виявляє її суб'єктність. Порядок подій в психологічному минулому особистості автоматично не зумовлюється хронологічною послідовністю, натомість, має власні закономірності. Критерієм узгодження подій у часі на індивідуально-психологічному рівні виступає критерій різномасштабності, що ґрунтується на

концепції К. Левіна [91; 92], в якій всі події минулого та майбутнього виступають одномоментними, завдяки їх включеності у єдине психологічне поле в даний момент (перебувають в феноменальному полі індивідуальної свідомості). Є І. Головаха, О. О. Кронік вводять критерій різних масштабів психологічного поля, адже в структурі психологічного часу масштаб події залежить від суб'єктивного усвідомлення його значущості людиною [46]. Найсуттєвіші періоди життя мають більш впорядковану структуру, а всередині кожного з періодів події легко піддаються перегруповуванню. Отже, закономірності психологічного часу пов'язані зі значущими подіями життя (критерій «подієвої значущості») і є важливими з огляду аналізу особливостей часової перспективи у студентів. Однак, подієвий підхід залишає поза увагою інтегральний й трансцендентний аспекти часової діяльності особистості.

4) Концептуальні положення теорії життєвих перспектив К. О. Абульханової й Т. М. Березіної [1]. Автори наголошують, що структурно-динамічні особливості особистісної часової організації визначаються трьома процесами (усвідомленням часу; переживанням часу; часовою організацією діяльності). Вчені акцентують увагу на трьох типах планування часу особистості: а) когнітивному (цілі, плани, стратегії); б) особистісно-мотиваційному (ціннісно-смісловий аспект); в) «життєвому» (готовність до діяльності, що виявляється у життєвій позиції особистості). Розвиток часової перспективи пов'язаний з часовими можливостями особистості такими як: *збагачення часу, своєчасність, прискорення* (передбачає не лише особистісну регуляцію швидкостей різних діяльнісних та інтелектуальних процесів, а і творення власного, ціннісного резервного часу).

5) Концепція балансу часової перспективи Ф. Зімбардо, Дж. Бойда, І. Бонівел. Вчені пропонують досліджувати її особливості у єдності когнітивної, емоційної, мотиваційної та соціальної складової [62; 184; 185; 228; 250]. Ф. Зімбардо визначає збалансовану часову перспективу як інтегральну часову характеристику особистості, унікальну часову концепцію, яка визначається смисловою взаємоузгодженістю минулого, теперішнього і

майбутнього на рівні когніцій, переживань та діяльності особистості та її флективною часовою орієнтацією, здатністю оглядати життя з будь-якої часової точки в процесі вирішення актуальних життєвих задач. Ознаками збалансованості, за Ф. Зімбардо, виступають: висока орієнтація на майбутнє, помірно-висока орієнтація на гедоністичне теперішнє та позитивна орієнтація на минуле.

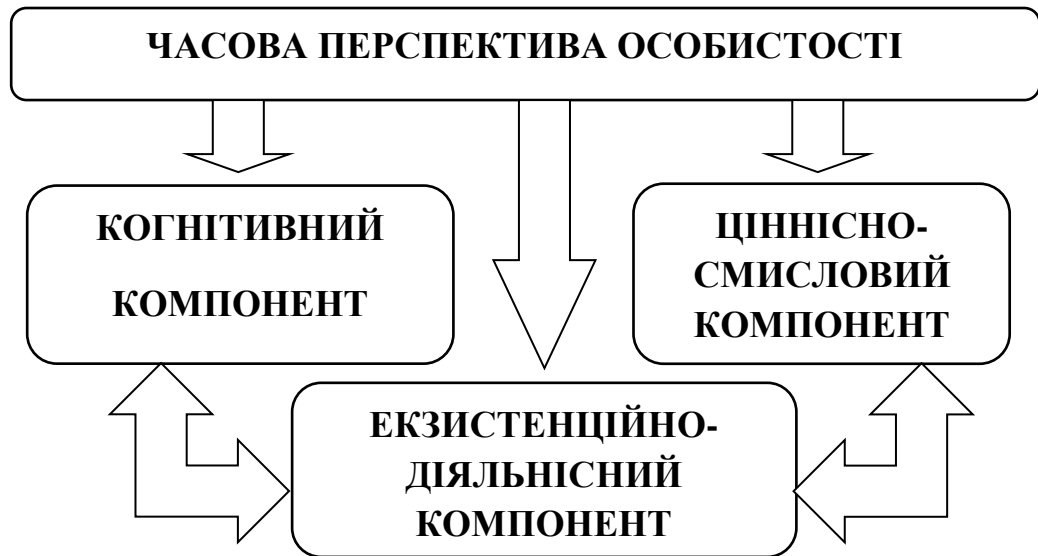
б) Концептуальні положення екзистенційної психології (Е. Дорцен, Д. О. Леонтьєв, А. Ленгле, В. Франкл) [56; 94; 103; 161] про самодетермінований рух особистості у часі життя та про часову перспективу як унікальний механізм смислової саморегуляції особистості. Цінність часу аналізується в контексті таких екзистенціалів буття як «скінченність-вічність», «обумовленість-свобода-відповідальність», «одинокість-інтерсуб'єктний діалог зі світом» і таких екзистенційних механізмів автентичного розвитку особистості як самодистанціювання та трансценденція.

7) Концепція С. Л. Рубінштейна [137; 138] щодо цілісності структури та динаміки часової перспективи та необхідності її дослідження крізь призму просторово-часової картини її життя в об'єктивних та суб'єктивних проявах. У свідомості людини час представлено у вигляді переживань. Серед ключових характеристик дослідник визначає сприймання, переживання часу особистістю та взаємодію із ним, що проявляється у здатності до часової регуляції діяльності та життя.

8) Ідеї Р. А. Ахмерова, А. К. Болотовой, М. К. Мамардашвілі щодо темпоральності особистості як фундаментальної характеристики людського досвіду [8; 20; 110].

9) Концептуальні положення теорій розвитку особистості у часі: теорія інтенціональності особистості та послідовності циклів її життєвого шляху (Ш. Бюллер) [27]; теорія самоактуалізації А. Маслоу [166]; теорія інтеграції неусвідомлюваних сфер, як вихід на більш високий рівень самосвідомості (К. Юнг) [166]; екзистенційна теорія особистості (В. Франкл) [161]. Отже, на ґрунті всебічного теоретичного аналізу особливостей розвитку часової

перспективи та із врахуванням вікової специфіки її організації у молоді студентського віку, відповідно до екзистенційного підходу нами було розроблено *трьохкомпонентну структуру часової перспективи*, як механізму смислової саморегуляції особистості (представлено на рис 1.1).



**Рис. 1.1. Структурно-динамічні компоненти часової перспективи особистості.**

На нашу думку, ключовими характеристиками, які будуть визначати специфіку розвитку часової перспективи молоді, є наступні: а) особистісна позиція й індивідуальне відношення до минулого, теперішнього та майбутнього часу, усвідомлення ролі цих модусів та зв'язків між ними, цілісність їх відображення на вертикальному (мета-смисловому) рівні особистості; б) особистісна часова орієнтація й смислочасові локуси; в) флективність часового центру особистості, його мета-позиція та наскрізне осягнення часу; г) різночасові переживання (їх відкритість, інтегрованість, аутентичність) та цілісність «Я-концепції»; д) суб'єктне ставлення й часові дезорганізатори (емоційні, мотиваційні, ціннісно-смислові); е) темпоральна (смилова й авторська) організація часу життя. Ми розробили структуру часової перспективи, яка містить наступні компоненти: а) когнітивний; б) ціннісно-смисловий; в) екзистенційно-діяльнісний. Виділення вказаних компонентів створило умови їх операціоналізації та емпіричного дослідження. Обґрунтуємо виділення зазначених вище компонентів більш детально.

*Когнітивний компонент часової перспективи* являє собою синтез та ієрархію часопросторів (хронологічного, психологічного, особистісного). Це – часові уявлення, установки, відношення, орієнтації особистості в контексті розгортання життєвого шляху та його цілісності, які відображають взаємозв'язок різночасового життєвого досвіду, його смислової значущість та масштаб. Ступінь усвідомлення людиною цілісності зв'язків минулого, теперішнього й майбутнього, а також специфіка часових уявлень та орієнтацій виступають показником розвитку часової перспективи на цьому рівні.

*Ціннісно-смиловий компонент* часової перспективи відповідає за емоційно-почуттєву індикацію дійсності (актуальних цінностей та смислів) у індивідуальному часопросторі, ціннісно-смилову трансформацію параметрів часової перспективи (при цьому не лише причинно-наслідкових та причинно-цільових відношень), а й проектування «мета-часових» відношень за межами «причина – наслідок», що передбачає ціннісно-цілісне бачення часу життя. Зміст цього компоненту пов'язаний з особистим відношенням людини до світу і відображає особистісний часовий вимір, який за суб'єктивним масштабом набагато більше ніж простір, адже діяльність людини не завжди перетікає у просторі (теоретико-пізнавальна, творче або критичне мислення), але завжди – у часі. Зауважимо, що на рівні цього компоненту особистісний смисл не співпадає з життєвим смислом, адже життєвий смисл – це об'єктивна характеристика відношення об'єктів та явищ дійсності до життєдіяльності суб'єкта, а особистісний смисл – форма суб'єктивного відображення цього відношення у свідомості суб'єкта. За поняттям смислу стоїть конкретна психологічна реальність та феноменологія, що ілюструють специфічну функцію особистісного смислу як одного з елементів смислової регуляції життєдіяльності. Ця функція особистісного смислу реалізується завдяки двом психологічним механізмам: емоційної індикації та трансформації образу [80]. Механізм емоційної індикації в нашому дослідженні виражається в особливостях переживання часу студентської молоді. Проте, переживання лише сигналізують про особистісний смисл подій. Механізм трансформації



образу буде виявляти себе в особливостях трансформації часових параметрів (тривалість, глибина, насиченість, цілісність).

*Екзистенційно-діяльнісний компонент* часової перспективи є інтегральним по відношенню до когнітивного та ціннісно-сміслового; він синтезує їх зміст та актуалізує екзистенційну діяльність особистості, в якій збалансована часова перспектива виступає механізмом самодетермінації особистості. Ця діяльність визначається екзистенційною орієнтацією життєвого шляху в координатах самостійно створених смислів (їх критеріїв та альтернатив) та авторських проєктів екзистенції, які сприймаються у мета-перспективі ціннісного часу, що забезпечує їх здійснення навіть за умов невизначеності. Функціонально цей компонент визначає межі можливостей людини впливати на власне життя, створювати та змінювати його умови. Важливо відмітити, що оптимальність розвитку всіх трьох компонентів визначається інтегральним показником *збалансованості часової перспективи*. Вище зазначене вказує на важливість емпіричної операціоналізації конструкта збалансованої часової перспективи для нашого наукового дослідження.

Отже, теоретичний аналіз вивчаємої проблеми показав актуальність дослідження темпоральних особливостей розвитку часової перспективи особистості студента сукупно з її екзистенційними характеристиками. Серед психологічних підходів, які відповідають викликам сучасної науки щодо дослідження динамічних систем розвитку, ми вбачаємо за доцільне обрати екзистенційний (постнекласичний) підхід, що дозволить досліджувати динаміку часової перспективи в аспекті суб'єктного ставлення студента до життя. Таким чином, постає необхідність у розробці концептуальної моделі психологічних особливостей розвитку збалансованої часової перспективи у студентської молоді, в якій буде визначено темпоральні й екзистенційні конструкти за кожним компонентом, а також критерії та механізми їх цілісного й збалансованого розвитку із врахуванням принципових положень екзистенційного підходу.

## ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Проведений теоретико-методологічний аналіз проблеми розвитку часової перспективи особистості дозволив визначити її структурно-динамічні характеристики. Численні дані наукових досліджень (Дж. Бойд, І. Бонівел, Ф. Зімбардо, К. Левін, Дж. Нюттен, О. О. Кронік, Є. І. Головаха, М. Мамардашвілі, Л. Франк, К. О. Абульханова-Славська) дозволяють стверджувати, що темпоральність є фундаментальною характеристикою неповторного людського досвіду, а розвиток часової перспективи відбувається в особливому вимірі психологічного часу особистості і проявляється в особливостях індивідуального усвідомлення, переживання часу життя та взаємодії із ним. Характеристиками часової перспективи особистості є: а) протяжність, глибина, насиченість, ступінь структурованості, рівень реалістичності; б) часова установка, більш – менш позитивний або негативний настрій суб'єкта по відношенню до минулого, теперішнього, майбутнього; в) часова орієнтація на минуле, теперішнє чи майбутнє, яка визначає діяльність суб'єкта стає домінуючою у його діяльності.

До інтегральної характеристики часової перспективи дослідники відносять показник *балансу*: вважається, що збалансована часова перспектива – це психологічна динамічна структура особистості, яка виступає механізмом її смислової саморегуляції, зокрема інтеграції життєвого досвіду і визначається флективністю особистісного часового центру та установок, і, забезпечуючи продуктивну актуалізацію минулого, теперішнього та майбутнього в процесі вирішення людиною життєвих задач, створює цілісну картину її життєвого шляху.

Ф. Зімбардо та Дж. Бойд визначили наступні критерії збалансованої часової перспективи: а) позитивне відношення до трьох часових модусів; б) інтеграція досвіду минулого; в) помірно висока гедоністична орієнтація на теперішнє; г) помірно висока орієнтація на майбутнє з реалістичною перспективою. Така часова перспектива є найбільш оптимальною з точки зору

збереження психологічного та фізичного здоров'я, в аспекті соціального функціонування і духовного розвитку особистості. Збалансована часова перспектива на сучасному етапі вивчається у синтезі з такими психотерапевтичними модальностями як самоактуалізація, психодинаміка, екзистенційний вимір людини. Певний онтогенетичний етап розвитку часової перспективи характеризується відповідною специфікою сприймання та оцінки часу, відношення до нього. На це впливають такі фактори як рівень самосвідомості, емоційної та ціннісно-сислової сфери, саморегуляції. Визначальною в цьому аспекті є здатність особистості до узгодження власної часової перспективи із історичним часом та ступінь усвідомлення цього взаємозв'язку. Зокрема, у старшому юнацькому віці спостерігається зближення особистої часової концепції з історичним часом, відбувається інтенсифікація розвитку часової перспективи, минуле поглиблюється, а майбутнє набуває протяжності і стає більш реалістичним, що закладає основи для його планування. Вікова потреба у прийнятті стратегічних життєвих рішень (визначення життєвої позиції, професійне самовизначення, вибір шлюбного партнера) підвищує орієнтацію на майбутнє (О. М. Браун, Л. В. Помиткіна). Водночас, така орієнтація не завжди може бути реалістичною, як наслідок порушення відносин молодого людини з теперішнім. Криза самовизначення визначається неспівпаданням психологічного та хронологічного часу особистості. Серед ознак деформованої часової перспективи у молоді може спостерігатися: надмірна гедоністична орієнтація на теперішнє, негативне відношення до минулого, висока орієнтація на минуле, надмірна орієнтація на майбутнє та нехтування теперішнім, фаталістичне сприймання теперішнього.

Теоретико-методологічний аналіз часової перспективи дозволив визначити її як динамічну характеристику особистості і в контексті вікової специфіки студентської молоді показав актуальність подальшого вивчення особливостей її розвитку сукупно з особистісними характеристиками молодого людини з позицій екзистенційного підходу, що, на нашу думку, найбільш

відповідає сучасним викликам дослідження динамічних структур розвитку особистості у постнекласичній парадигмі. З метою вирішення дослідницьких завдань нами було розроблено робоче визначення збалансованої часової перспективи як еталону розвитку, а саме: *збалансована часова перспектива студентської молоді – інтегральне динамічне утворення, підґрунтям якого виступає смислова інтенціональність та суб'єктність особистості юнацького віку, збалансованість часових установок і орієнтацій у її свідомості та діяльності, флективність часового центру та часова цілісність «Я-концепції», здатність до самодистанціювання й трансценденції по відношенню до часу життя та його аутентичне переживання, що допомагає своєчасно та життєтворчо вирішувати актуальні життєві задачі в процесі побудови життєвого шляху.* З опорою на це, було виокремлено три наступні структурно-динамічні компоненти часової перспективи особистості: а) когнітивний; б) ціннісно-смисловий; в) екзистенційно-діяльнісний.

## РОЗДІЛ II

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

#### 2.1. Теоретико-методологічне обґрунтування, організація та психодіагностичне забезпечення емпіричного дослідження особливостей розвитку часової перспективи студентів з позицій екзистенційного підходу

Дослідження проблеми розвитку часової перспективи з позиції різних теоретико-методологічних підходів та їх представників (К. О. Абульханова-Славська, Дж. Бойд, Є. І. Головаха, Ф. Зімбардо, О. О. Кронік, К. Левін, К. Леннінгс, В. Ленс, Ж. Нюттен, А. Сирцова П. Фресс, Г. Хекхаузен та ін.) [1; 185; 45; 46; 62; 91; 225; 119; 148; 167; 162] дозволило нам визначити структуру часової перспективи, виокремити у ній три структурні компоненти (когнітивний, ціннісно-смісловий, екзистенційно-діяльнісний) та зробити важливі у контексті дослідницьких завдань висновки:

– часова перспектива має розглядатися як механізм саморегуляції особистості, яка виступає активним суб'єктом та організатором часу власного життя на різних рівнях регуляції (типологічний та постнекласичний підходи);

– емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку часової перспективи особистості має бути спрямоване: а) на виявлення специфіки смислової узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього студента, яка відображає ієрархічну цілісність часової концепції за критеріями часової різномасштабності та подієвої значущості (причинно-цільова концепція Є. І. Головахи, О. О. Кроніка) на інтегральному рівні особистості, що знаходить відображення у її темпоральних та екзистенційних

характеристиках; б) на обґрунтування механізмів збалансованого розвитку часової перспективи.

– в процесі дослідження смислової інтенціональності молодшої людини має розглядатися як підґрунття розвитку її часової перспективи;

– дослідження розвитку часової перспективи особистості має враховувати її темпоральні та екзистенційні характеристики у їх взаємодії та динаміці, яка забезпечує темпоральну роботу молодшої людини у площині екзистенційної життєвої архітекτονіки, творення «ціннісно-смислового часу» та власного життєвого шляху.

На основі теоретичного аналізу наукових досліджень проблеми розвитку часової перспективи особистості ми дійшли висновку, що механізмом оптимальної часової регуляції життєдіяльності особистості виступає збалансована часова перспектива, яка являє собою динамічну структуру та змістовно охоплює інтегрований та актуалізований суб'єктивний досвід особистості юнацького віку, її позитивні індивідуальні (темпоральні та екзистенційні) характеристики. Отже, перед нами постало завдання визначення та операціоналізації критеріїв збалансованості часової перспективи студентської молоді за кожним з виділених компонентів та на її інтегральному рівні. Визначаючи ці критерії, ми спиралися на визначення критерію як глобалізованої ознаки розвитку часової перспективи, який, водночас, є психологічною одиницею, що впливає на кожний компонент збалансованої часової перспективи [129].

Теоретичним фундаментом *визначення і операціоналізації критеріїв збалансованої часової перспективи* в нашому дослідженні стали дані наукових досліджень К. О. Абульханової, Т. М. Березіної, Дж. Бойда, І. Бонівела, А. К. Болотової, Т. Д. Василенко, Є. І. Головахи, З. Залескі, О. Г. Квасової, В. І. Ковальова, О. О. Кроніка, З. О. Кіреєвої, Л. Ю. Кубліцкіне, К. Левіна, В. Ленса, Д. О. Леонтьєва, О. В. Лукьянова, М. Ш. Магомед-Емінова, Ф. Т. Мелгса, К. Муздибаєва, Ю. Ю. Неяскіної, Д. Нюттена, Є. М. Осіна, А. Сирцової [1; 2; 15; 62; 185; 228; 32; 45; 46; 248; 75; 81; 82; 88; 91; 92; 93; 99;

225; 106; 108; 116; 120; 143; 148; 149] та концептуальні положення позитивної психології про збалансовану часову перспективу та шкали її вимірювання й балансу, розроблені Дж. Бойдом, І. Бонівеллом, Ф. Зімбардо [62; 185; 228].

*Відповідно до їх визначення, збалансована (оптимально розвинена) часова перспектива є динамічною характеристикою особистості, що визначається її здатністю до наскрізного бачення себе у часі життя завдяки одномоментній присутності та взаємодії модусів минулого, теперішнього й майбутнього у свідомості, а також вмінням до флективного переключення між їх ресурсами у відповідь на виклики актуальної ситуації.*

Спираючись на дослідження Ф.Зімбардо та Дж. Бойда [250], ми розробили *профіль збалансованої часової перспективи (виділили критерії, параметри та показники)* студентської молоді, у якому було враховано її трьохкомпонентну структуру:

**1. На рівні когнітивного компонента виділено критерій збалансованого й цілісного відношення особистості до часу (уявлення, установки, орієнтації, ставлення).**

**Параметри:**

- часова перспектива «позитивне минуле»;
- часова перспектива «майбутнє»;
- часова перспектива «гедоністичне теперішнє»;
- негативна інтроспекція;
- системна рефлексія;

**Показники збалансованого й цілісного відношення до часу:**

- нормативний (високий) рівень часової перспективи «позитивне минуле»;
- нормативний (помірно високий) рівень часової перспективи «майбутнє»;
- нормативний (помірно високий) рівень часової перспективи «гедоністичне теперішнє»;
- низький рівень негативної інтроспекції;
- нормативний та високий рівень системної рефлексії.

**2. На рівні ціннісно-сміслового компонента виділено критерій ціннісно-сміслової насиченості часу.**

**Параметри:**

- суб'єктна залученість;
- смислова насиченість теперішнього часу;
- смислова насиченість майбутнього;
- ціннісно-сміслові дезорганізатори часу.

**Показники ціннісно-сміслової насиченості часу:**

- залученість у теперішнє;
- нормативна та висока орієнтація на процес (теперішнє);
- нормативна та висока орієнтація на результат (майбутнє);
- низький рівень ціннісно-сміслових дезорганізаторів часу.

**3. На рівні екзистенційно-діяльнісного компонента виділено два критерія:** критерій суб'єктного (авторського) відношення до часу (суб'єктна смислочасова організація життєвого простору) та критерій часової цілісності «Я-концепції» й аутентичного переживання часу.

**Критерію суб'єктного й авторського відношення до часу (суб'єктна смислочасова організація життєвого простору) відповідають наступні параметри й показники:**

**Параметри:**

- часова перспектива «негативне минуле»;
- часова перспектива «фаталістичне теперішнє»;
- ефективна часова регуляція;
- толерантність до невизначеності;
- життєстійкість.

**Показники суб'єктного й авторського відношення до часу:**

- низький рівень часової перспективи «негативне минуле»;
- низький рівень часової перспективи «фаталістичне теперішнє»;
- високий рівень часової регуляції (низький рівень мотиваційних дезорганізаторів»);



- нормативний та високий рівень толерантності до невизначеності;
- нормативний та високий рівень інтегральної життєстійкості.

**Критерію часової цілісності «Я-концепції» й аутентичного переживання часу відповідають наступні параметри та показники:**

**Параметри:**

- збалансована часова децентрація (флексивний часовий центр);
- емоційні дезорганізатори часу;
- часова метапозиція «Я»;
- аутентичність («екзистенційне Я»).

**Показники цілісності «Я-концепції» й аутентичного переживання часу:**

- високий рівень часової децентрації;
- низький рівень емоційних дезорганізаторів;
- високий рівень системної рефлексії («мета-погляд» на себе);
- низький рівень показника «суб'єктивна відчуженість».

**У кожному зі структурно-динамічних компонентів було визначено та операціоналізовано певні рівні розвитку часової перспективи особистості студента, а саме:** низький (рівень дисбалансу, який відображається низькими показниками темпоральних та екзистенційних характеристик) та оптимальний (рівень балансу), який відображається як середніми, так і високими показниками:

**1. Рівні розвитку когнітивного компонента** (характеризуються за критерієм збалансованого та цілісного відношення до часу):

**Низький рівень** розвитку когнітивного компонента часової перспективи (рівень дисбалансу) характеризується:

- низьким рівнем параметру «позитивне минуле»;
- надмірно високим рівнем параметру «орієнтація на майбутнє» та його нереалістичністю;
- надмірно високим рівнем параметру «орієнтація на гедоністичне теперішнє» (гедоністичний тип, орієнтований на уникання відповідальності)

- надмірно високим рівнем показника «інтроспекція» (непродуктивна);
- низьким рівнем показника системної рефлексії.

**Оптимальний рівень розвитку когнітивного компонента** часової перспективи (рівень балансу) характеризується:

- нормативним та високим рівнем параметру «позитивне минуле»;
- нормативним та високим рівнем параметру «орієнтації на майбутнє»;
- нормативним та високим рівнем параметру «гедоністичне теперішнє» (мається на увазі другий тип гедонізму, направлений на відповідальність, на відміну від першого типу, який орієнтований на уникання);

- середнім рівнем показника «інтроспекція»;
- нормативним та високим рівнем показника «системна рефлексія».

**2. Рівні розвитку ціннісно-смиислового компонента** (характеризуються за критерієм ціннісно-смиислової насиченості часу):

**Низький рівень розвитку ціннісно-смиислового компонента** часової перспективи (рівень ціннісно-смиислового дисбалансу) характеризується:

- низьким рівнем залученості у теперішнє;
- біполярністю «низький рівень орієнтації на процес – надмірно високий рівень орієнтації на результат (майбутнє);
- біполярністю «високий рівень орієнтації на процес – низький рівень орієнтації на результат (майбутнє);
- високим рівнем ціннісно-смислових дезорганізаторів часу.

**Оптимальний рівень розвитку ціннісно-смиислового компонента** часової перспективи (рівень балансу) характеризується:

- нормативним та високим рівнем залученості у теперішнє;
- нормативним та високим рівнем орієнтації на процес;
- нормативним та високим рівнем орієнтації на результат (майбутнє);
- низьким рівнем ціннісно-смислових дезорганізаторів часу.

**3. Рівні розвитку екзистенційно-діяльнісного компонента** (характеризуються за двома критеріями):

**Низький рівень розвитку екзистенційно-діяльнісного компонента** часової перспективи (**рівень дисбалансу**) характеризується:

**а) за критерієм суб'єктного та авторського відношення до часу:**

- високим рівнем параметру «негативне минуле»;
- високим рівнем параметру «фаталістичне теперішнє»;
- низьким рівнем регуляції часу;
- низьким рівнем толерантності до невизначеності;
- низьким рівнем інтегральної життєстійкості;

**б) за критерієм часової цілісності «Я-концепції» й аутентичного переживання часу:**

- зміщеним або ригідним особистісним часовим центром;
- високим рівнем емоційних дезорганізаторів часу;
- низьким рівнем «системної рефлексії»;
- високим рівнем відчуження від «Я-центру» та часу життя.

**Оптимальний рівень розвитку екзистенційно-діяльнісного компонента** часової перспективи (**рівень балансу**) характеризується:

**а) за критерієм суб'єктного та авторського відношення до часу:**

- низьким рівнем параметру «негативне минуле»;
- низьким рівнем параметру «фаталістичне теперішнє»;
- низьким рівнем мотиваційних дезорганізаторів;
- нормативним та високим рівнем толерантності до невизначеності;
- нормативним та високим рівнем інтегральної життєстійкості;

**б) за критерієм часової цілісності «Я-концепції» й аутентичного переживання часу:**

- розташуванням флективного часового центру в модусі теперішнього;
- низьким рівнем емоційних дезорганізаторів часу;
- високим рівнем системної рефлексії;
- аутентичністю (актуалізоване «екзистенційне Я»; низький рівень суб'єктивного відчуження від себе, світу, людей, навчання).

Виділення критеріїв, параметрів та показників, за допомогою яких у подальшому емпірично досліджувалися психологічні особливості розвитку часової перспективи у студентської молоді, дало можливість побудувати її профіль у кожному з часових модусів та на інтегральному рівні:

– у модусі минулого збалансований розвиток часової перспективи передбачає інтеграцію минулого досвіду (прояснення та прийняття особистістю власного минулого), конструювання нових смислів та відкриття ресурсів; панорамне бачення часу життя зі значущих пунктів минулого, встановлення його мета-сміслових зв'язків з теперішнім та майбутнім (зумовлює цілісність «Я-концепції»).

– у модусі теперішнього збалансований розвиток часової перспективи характеризується розширенням теперішнього (ціннісно-смісловою актуалізацією й трансформацією); достатнім рівнем суб'єктного залучення особистості у власне життя, аутентичним переживанням часу (усвідомлення й прийняття власних переживань, відкритий доступ до них;) флективним часовим центром; здатністю до цілісного бачення минулого та майбутнього з точки теперішнього й мета-часової позиції; екзистенційно-діяльнісна орієнтація темпоральної роботи студента й авторського самоздійснення.

– у модусі майбутнього збалансований розвиток часової перспективи визначається здатністю особистості до реалістичного та диференційованого проектування майбутнього (суб'єктне здійснення актуальних й екзистенційних виборів; прийняття стратегічних життєвих рішень; формування короткострокових й довгострокових цілей з урахуванням власних ресурсів); здатністю особистості до наскрізного бачення часу життя з транстемпоральної перспективи.

На нашу думку, на інтегральному рівні збалансована часова перспектива має бути інвертована на екзистенційний розвиток особистості і являти собою механізм її когнітивної, ціннісно-сміслової та екзистенційно-діяльнісної саморегуляції. Методична основа дослідження відображена у табл.2.1

**Методична основа дослідження психологічних особливостей  
розвитку (балансу / дисбалансу) часової перспективи у  
студентської молоді**

КомпONENT	Критерії балансу	Характеристики збалансованої часової перспективи		Психодіагностичні методики
		Параметри	Показники	
Когнітивний компонент	Збалансоване й цілісне ставлення до часу	«позитивне минуле»;	норм. та висок. рівень ЧП «позитивне минуле»;	Опитувальник «Шкала збалансованої ЧП» (Ф. Зімбардо, адапт. Г. Сирцової);
		«майбутнє»;	норм. та помірно висок. рівень ЧП «майбутнє»;	
		«гедоністичне теперішнє»;	норм. та помірно висок. рівень ЧП «гедоністичне теперішнє»;	
		«системна рефлексія»;	норм. та висок. рівень «системної рефлексії»;	«Диференціальний тест рефлексії» (Д.О. Леонтьєв, Є. М. Осін, О. Лаптева)
		«негативна інтроспекція»;	низьк. рівень «негативної інтроспекції»;	
Ціннісно-смысловий компонент	насиченість ціннісно-смыслова часу	«суб'єктна залученість у життя»;	залученість у теперішнє;	«Тест життєстійкості» (С. Мадді)
		«смыслова насиченість теперішнього та майбутнього»;	одночасна норм. та висок. орієнтація на: процес (теперішнє) і результат (майбутнє);	«Тест смысловиттєвих орієнтацій» (Д. О. Леонтьєв)
		«ціннісно-смыслові дезорганізатори часу»;	низьк. рівень ціннісно-смыслових дезорганізаторів часу;	«Діагностика особистісних дезорганізаторів часу» «Шкали переживання часу»
Екзистенційно-діяльнісний компонент	суб'єктне та авторське відношення до часу	«негативне минуле»;	низький рівень ЧП «негативне минуле»;	Опитувальник «Шкала збалансованої ЧП» (Ф. Зімбардо, адапт. А. Сирцової)
		«фаталістичне теперішнє»;	низький рівень ЧП «фаталістичне теперішнє»;	
		«ефективна часова регуляція»;	низьк. рівень мотиваційних організаційних дезорганізаторів часу;	«Діагностика особистісних дезорганізаторів часу» (О. В. Кузьміна);
		«інтегральна життєстійкість»;	норм. та висок. рівень «інтегральної життєстійкості»;	«Тест життєстійкості» (С. Мадді);

часова цілісність «Я-концепції» й аутентичне переживання часу	«толерантність до невизначеності»;	норм. та висок. рівень «толерантності до невизначеності»;	Опитувальник «Толерантність до невизначеності» (Т.В. Корнілова)
	«збалансована часова децентрація» (флективний часовий центр);	високий рівень «часової децентрації»;	Методика «Часові децентрації» (Є. І. Головаха, О. О. Кронік); «Циклічність часу» (Т. Коттл)
	«емоційні дезорганізатори часу»;	низький рівень емоційних дезорганізаторів часу;	«Діагностика особистісних дезорганізаторів часу» (О. В. Кузьміна); «Шкали переживання часу» (О.О. Кронік, Є.І. Головаха)
	часова мета-позиція «Я»;	високий рівень «системної рефлексії»;	«Диференціальний тест рефлексії» (Д. О. Леонтьєв, Є. Осін)
	«аутентичне переживання себе у часі життя».	низький рівень показників суб'єктивного відчуження.	«Опитувальник суб'єктивного відчуження» (Є.М. Осін)

Методичну концепцію емпіричного дослідження було побудовано з урахуванням *принципових положень екзистенційного підходу*. Відповідно до них, розвиток часової перспективи особистості визначається як такий, що потенційно не вичерпується умовами, які зумовлені біологічною та соціальною даностями буття, а передбачає суб'єктну діяльність людини. Неможливість трансценденції (виходу за межі наданих умов) може призводити до стагнації особистості.

У відповідності до *принципу цілісності людини і світу та їх взаємопов'язаності* для діагностики було відібрано методики, які спрямовані не лише на вивчення темпоральних якостей особистості, що беруть участь у розвитку часової перспективи студентів, а й на вивчення психологічних характеристик екзистенційного характеру. Це дозволило нам, спираючись на розроблену модель збалансованої часової перспективи, встановити

особливості розвитку певних компонентів часової перспективи студентської молоді на інтегральному рівні.

У відповідності до принципу *універсальності екзистенційної тривоги*, яка у екзистенційному підході співвідноситься з безумовністю невизначеності, здатністю особистості до усвідомленого, відповідального життя, нами було підібрано комплекс психодіагностичних процедур, спрямованих на виявлення психологічних особливостей ціннісно-смиислової та екзистенційно-діяльнісної сфери студентів, зокрема здатності діяти суб'єктно в умовах невизначеності й проявляти життєстійкість. Це допомогло нам дослідити суб'єктні психологічні особливості та екзистенційні механізми розвитку часової перспективи студентів.

Відповідно до принципу *пріоритетності теперішнього часу та значущості минулого і майбутнього*, темпоральні характеристики особистості вивчалися нами у порівнянні з її екзистенційними характеристиками, які, за нашим припущенням, могли вказати на актуалізованість смислів та визначити якість відношення студента до різних модусів часу життя.

Відповідно до принципу *онтологічної невизначеності* було поставлено завдання отримати емпіричні дані, які б дозволили обґрунтувати екзистенційні механізми динаміки часової перспективи, що уможлиблює її оптимальний розвиток та організацію часу життя особистістю *в умовах багатозначності, амбівалентності та невизначеності*.

Вивчення психологічних особливостей розвитку часової перспективи як динамічного особистісного утворення на основі екзистенційного підходу в нашому дослідженні передбачало її дослідження на інтегральному рівні особистості, який синтезує основні виміри буття: фізичного (Umwelt), соціального (Mitwelt) (Л. Бінсвангер) [17], особистісного (Eigenwelt) (М. Бубер, К. Ясперс) [6], екзистенційного (Uberwelt) [26]. Враховуючи це, ми сформулювали *основні принципи розвитку часової перспективи*, які безпосередньо пов'язані з вищезгаданими принципами й положеннями екзистенційного підходу до розуміння розвитку особистості:

1) *Принцип цілісності об'єктивного і суб'єктивного часу.* Часова перспектива формується поступово, в процесі пізнання світу людиною та взаємодії із ним, як цілісний конструкт об'єктивного та суб'єктивного часу. У відповідності до цього принципу, психологічна діагностика темпоральних характеристик студентської молоді в нашому дослідженні спрямована на виявлення когерентності часової перспективи та її балансу, співпадання хронологічного часу з психологічним (часові децентрації) й діагностику екзистенційних особливостей;

2) *Принцип інтегральності й нелінійності.* Часова перспектива має нелінійний характер динаміки, розширюється та ускладнюється по мірі внутрішнього розвитку особистості, набуття нею неповторного життєвого досвіду на інтегральному рівні всіх часових модусів (минуле, теперішнє, майбутнє), кожен з яких знаходить відображення в актуальній ситуації особистості у теперішньому. З опорою на цей принцип емпірично досліджувалась цілісність та структурованість часової перспективи, взаємозв'язок темпоральних характеристик особистості юнацького віку з психологічними змінними, які відображають інтегрованість й актуалізованість досвіду, її екзистенційний вимір та зумовлюють нелінійність темпоральної динаміки.

3) *Принцип взаємозумовленості часової аутентичності та цілісності «Я-концепції» й актуалізації суб'єктної темпоральної роботи* (в процесі когнітивної переробки, емоційного прийняття, ціннісно-сміслової інтеграції та трансформації різночасового життєвого досвіду особистості). Відкриття суб'єктивного й актуального змісту різночасового досвіду особистістю та його ціннісно-сміслової інтеграція й трансформація запускає динаміку змінення «Я-концепції» у напрямку її темпоральної цілісності [91; 92; 226].

4) *Принцип оптимального розвитку часової перспективи.* Еталоном оптимального розвитку часової перспективи особистості виступає збалансована часова перспектива, при цьому порушення навіть на рівні одного часового модусу призводять до її деформації й відображаються у всіх



параметрах. Розбалансована часова перспектива призводить до фрагментації життєвого простору особистості, стан якого задається не лише теперішнім, а також її уявленнями та переживаннями щодо власного минулого та майбутнього: успіхами, травмами, комплексами, бажаннями, страхами, мріями, провинною, само прийняттям, надіями. Неусвідомлюваність своїх справжніх ставлень, почуттів, мотивів перетворює теперішнє індивіда на примітивне психологічне поле [92].

*Виходячи з вищезгаданого, ми вирішили, що доцільно буде вивчати темпоральні особливості розвитку часової перспективи студентської молоді у взаємозв'язку з характеристиками особистості, які відображають її екзистенційний вимір. Оскільки розвиток збалансованої часової перспективи потребує актуалізації мета-позиції особистості по відношенню до часу життя, що забезпечує його наскрізне бачення, ми припустили, що процеси збалансовування часової перспективи зумовлюються екзистенційними механізмами самодистанціювання та самотрансценденції.*

Це зумовило необхідність вивчення продуктивності рефлексивної свідомості студентів, адже саме рефлексія дозволяє особистості зайняти мета-позицію по відношенню до власного життя. Мова йде, перш за все, про *системну рефлексію*. Саме цей вид рефлексії дозволяє бачити одночасно полюс суб'єкта та полюс об'єкта, охоплювати максимальну кількість альтернативних варіантів вирішення проблеми, завдяки чому вважається найбільш ефективним механізмом часової саморегуляції. На важливість системної рефлексії у розвитку особистості вказував С. Л. Рубінштейн, стверджуючи, що людина завжди знаходиться у середині буття, а буття існує не лише зовні відносно її свідомості. Він розрізняє два способи існування людини: а) перший – це життя, що не виходить за межі безпосередніх зв'язків життєвого світу (така людина перебуває цілком всередині життя, будь-яке її відношення – це відношення до окремих явищ, проте цілісне бачення життя у неї відсутнє); б) другий спосіб існування пов'язаний з появою рефлексії, яка немов би перериває цей спрощений, безперервний процес життя і виводить

людину мисленнєво за його межі [137]. Цей мета-простір безпосередньо пов'язаний з часовою перспективою особистості. Роль рефлексії у розвитку людини та побудові нею власного життєвого шляху визначив М. Чіксентміхайї, наголошуючи, що людина, яка не здатна до рефлексії, позбавлена відчуття авторства власного життя, адже нею управляє лише випадок та життєва необхідність [169].

У нашому дослідженні системна рефлексія виступає важливим конструктом когнітивного компонента часової перспективи, завдяки якому змінюється у часі «Я-концепція», а отже, набуває флективності часовий центр особистості. Саме тому ми припустили, що вивчення особливостей рефлексії у студентів допоможе дослідити специфіку ставлення молоді до часу, та поставили перед собою завдання за допомогою диференціальної моделі рефлексії Д. О. Леонтьєва [93] дослідити в них три якісно різні рефлексивні процеси: а) інтроспекцію, за якої фокусом уваги є внутрішні переживання; б) квазірефлексію (фантазування) – фокусом уваги є інший абстрактний об'єкт, це – своєрідна втеча в розмірковування про минуле, теперішнє, майбутнє, про те, «що б було – якби...»; в) системну рефлексію, що ґрунтується на самодистанціюванні та здатності «дивитись на себе збоку».

Вивчення рефлексивної свідомості дозволило нам дослідити часову «Я»-концепцію студентів, яка являє собою динамічне ціле, що складається з уявлень індивіда про власні характеристики та здатності, можливості взаємодії з іншими, про цілі й світоглядну спрямованість. Важливою характеристикою часової «Я»-концепції є те, що вона має актуальну та ретроспективну часові орієнтації. Це складне структурне утворення включає «Я-теперішнє» сукупно з життєвими взаємодіями, у які особистість може включатися, а також позитивні та негативні цінності, пов'язані із якостями та проєкціями «Я» у минулому, теперішньому, майбутньому (у часовій перспективі її життєвого шляху). Отже, змістом усвідомлення себе у часі виступають як фактичні досягнення особистості у минулому, так і усвідомлення себе, своїх обмежень та можливостей у теперішньому та майбутньому: через призму «Я-реальне»,

«Я-ідеальне», «Я-майбутнє», «Я-можливе». Відтак, кожне зі структурних утворень самосвідомості особистості набуває своєї функціональної визначеності через встановлення обмежень, пов'язаних з часовою регуляцією усвідомлення власного життєвого шляху у часі.

Слід зазначити, що особливістю процесу розвитку часової перспективи особистості є його амбівалентність, яка виникає внаслідок неспроможності особистості інтегрувати певний досвід на окремому часовому етапі. Наслідком цього стає непродуктивне «застрягання» суб'єкта у певному часовому модусі та зниження відчуття суб'єктивного благополуччя. При цьому значно погіршується ефективність вирішення ним актуальних задач теперішнього.

З огляду на це, особливо важливими для нас вбачаються дослідження вчених, у яких підкреслюється амбівалентність рефлексивних процесів (rumination) з точки зору їх ролі в регуляції життєдіяльності людини. Так, наприклад, Нолен-Хексма (Nolen-Noeksema) разом зі співавторами отримали численні емпіричні підтвердження взаємозв'язку «нав'язливої» рефлексії («самокопання») з депресією, дезадаптивними стилями подолання стресу, нейротизмом та песимізмом [235]. З цими даними також співвідносяться дані Ю. Куля, який розрізняє орієнтування особистості на дію (вирішення проблеми) та на стан (власні переживання), як дві альтернативні форми саморегуляції в проблемних (і не лише) ситуаціях [191].

Ми припустили, що *процес розвитку збалансованої часової перспективи пов'язаний із взаємодією темпоральних та екзистенційних характеристик особистості* (специфікою часових орієнтацій та флективністю часового центру, специфікою суб'єктивних часових переживань та установок щодо минулого, теперішнього й майбутнього (їх взаємобалансом), особливостями організації часу життя та специфікою часових дезорганізаторів, специфікою часових локусів смислу та їх балансом). Ми припустили також, що *процес розвитку збалансованої часової перспективи відбувається за допомогою актуалізації екзистенційних механізмів її розвитку: життєстійкості, толерантності до невизначеності та аутентичного переживання часу життя.*

За нашою гіпотезою, *взаємодія темпоральних та екзистенційних характеристик* оптимізує розвиток збалансованої часової перспективи на рівні трьох компонентів наступним чином:

– *на рівні когнітивного компонента* системна рефлексія забезпечує цілісний погляд на власний життєвий шлях у темпоральній динаміці, при цьому особистість одночасно зберігає фокус уваги на теперішньому актуальному стані та, виходячи за часові рамки, бачить себе й актуальну ситуацію з суб'єктивно обраної позиції минулого чи майбутнього;

– *на рівні ціннісно-сислового компонента* екзистенційний механізм життєстійкості розвиває здатність особистості спиратися на ресурси минулого, бути усвідомлено присутнім у теперішньому, відповідати за майбутнє; екзистенційний механізм «аутентичне переживання часу» сприяє актуалізації та трансформації важливих для особистості смислів й цінностей;

– *на рівні екзистенційно-діяльнісного компонента* екзистенційні механізми активізують суб'єктно-діяльнісні життєві відносини особистості зі світом, які пронизані темпоральністю (час стає екзистенційно ціннісним), яка забезпечує смислотворчість, а відтак – життєтворчість. Переживання часу життя стає аутентичним.

Важливим для нас у процесі організації емпіричного дослідження та під час аналізу отриманих результатів було врахування наступних характеристик часової перспективи:

– *суб'єктивне переживання минулого як позитивного* дає людині точку опори («коріння»), з'єднує її з собою крізь час та простір, насичує емоційно, дарує відчуття неперервності життя, зв'язку з культурою, традиціями, родиною. *Суб'єктивне переживання майбутнього як континууму реальних можливостей* пов'язане з надією, оптимізмом, самоефективністю; воно дарує людині крила, дає змогу витримувати невизначеність та критичні моменти теперішнього (на думку Ф. Зімбардо [62], таке ставлення виступає ресурсом, який дозволяє суб'єкту ризикувати у пошуках нових рішень та життєвих стосунків);

– *гедоністичне відношення особистості до теперішнього* (у нормі) є необхідною передумовою відчуття нею своїх актуальних потреб, дарує їй життєві сили та енергію, яка спонукає до пізнання світу та самопізнання. Німецькі дослідники виявили, що схильність особистості до фаталізації теперішнього часу й негативного сприйняття власного минулого є предикаторами тенденції до суїцидальних думок (порівнювали здорову молодь з пацієнтами психіатричної клініки за допомогою «Опитувальника часової перспективи Ф. Зімбардо» та низки особистісних тестів) [62; 205];

– *часові параметри «негативне минуле» й «фаталістичне теперішнє»* пов'язані з відчуттям нереалізованості особистості, негативним світоглядом високим рівнем негативних очікувань (це доведено Х. Лівніх та Е. Мартц [227], які виявили вплив цих негативних параметрів на життєву дезадаптацію, депресію та злість жінок та зв'язок з хронічним діабетом першого типу: дослідниками було встановлено, що дорослі, які здатні корегувати негативне сприйняття минулого та теперішнього й утримувати зв'язок із власним майбутнім, набагато успішніше долають цю хворобу);

– враховуючи те, що оптимізація розвитку часової перспективи відбувається в процесі прийняття та реконструкції життєвого досвіду минулого та його інтеграції, ми використовуємо у нашому дослідженні такі категорії, як «життєвий досвід» та «життєвий шлях», які набувають ознак особистісної темпоральності і представлені у дослідженні як екзистенційні категорії. Це зумовлено тим, що смислове зв'язування життєвого досвіду у індивідуальних фреймах психологічного часу виступає провідним принципом структурування часової перспективи особистості;

– ми розглядаємо особистісний час молодої людини як унікальний, послідовний синтез суб'єктивних часо-просторів: *часу переживання*, яке відбувається на свідомому та підсвідомому рівнях; *перцептуального часу* (це час споглядань та вражень, які відбуваються на частково усвідомлюваному рівні); *функціонального часу* (часу діяльності, яка доволі часто здійснюється на підсвідомому рівні); *рефлексивного часу* (часу роздумів, які відбуваються у

свідомо-дискурсивній формі); *креативного часу* (часу творення) – інсайтів, які відбуваються на рівні надсвідомості [166].

– ми визначили параметр «позитивне минуле» в контексті наших дослідницьких задач як такий, що стосується не тільки досвіду, позитивного за змістом від початку, а й того, який було спершу заблоковано й трансформовано особистістю в процесі її темпоральної роботи. При цьому нами було враховано те, що висока орієнтація на майбутнє має розглядатись лише у балансі з іншими часовими орієнтаціями та індивідуально-психологічними особливостями, в контексті її реалістичності та диференційованості, а гедоністичне відношення особистості до теперішнього потребує аналізу в контексті уникання та прийняття відповідальності та його балансу з майбутнім.

Враховуючи те, що результативним критерієм оптимального розвитку часової перспективи особистості студента в нашому дослідженні виступає її збалансованість, *часова перспектива з порушеннями, яка не відповідає обґрунтованим вище критеріям, розглядається нами як розбалансована.*

*Студент зі збалансованою часовою перспективою* розглядається нами як особистість, яка усвідомлює власну часову перспективу, здатна займати метапозицію по відношенню до часу власного життя, переживати теперішнє як наповнене цінностями, пов'язане з минулим та майбутнім; переживати час життя аутентично й суб'єктно ставитися до його смислочасової організації.

*Студент з розбалансованою часовою перспективою* розглядається нами як особистість, яка сприймає час як механічний, нав'язаний ззовні. Він лише фрагментарно усвідомлює окремі автобіографічні відрізки та їх зв'язки, має слабкий доступ до власних переживань, пов'язаних у теперішньому з минулим досвідом, організовує свій час більшою мірою під зовнішнім тиском. Його часовій перспективі бракує структурованості й ціннісно-сислової насиченості, часові орієнтації та особистісний часовий центр характеризуються ригідністю. Отже, вище зазначені методичні засади

виступили підґрунтям емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку часової перспективи у студентської молоді.

Розглянемо організацію та психодіагностичне забезпечення дослідження. У дослідженні було використано **комплекс методів**: *теоретичні* – аналіз, синтез, узагальнення, класифікація, систематизація, інтерпретація, моделювання; *емпіричні* – відкрите спостереження, тестування, діалогічний метод, метод експерименту; *статистичні* – для виявлення розподілення ознак – метод Колмогорова-Смірнова (критерій  $\lambda$ ); для виявлення відмінностей між групами – метод Манна-Уїтні (непараметричний критерій U) та Ст'юдента (T-критерій), для виявлення зв'язків між змінними – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

У дослідженні використано **комплекс психодіагностичних методик**: для дослідження структурних та динамічних характеристик часової перспективи студентів: методика «Часова перспектива особистості» (Zimbardo Time Perspective Inventory: ZTPI) (автор Ф. Зімбардо, адаптація А. Сирцової); методика «Часові децентрації» (Є. І. Головаха, О. О. Кронік); методика «Шкали переживання часу» (Є. І. Головаха, О. О. Кронік); «Цикличний тест часу» (автор Т. Коттл); «Дифференційний тест рефлексії» (автори Д. О. Леонт'єв, Є. М. Осін, О. В. Лаптева, А. Ж. Саліхова); методика «Діагностика особистісних дезорганізаторів часу» (О. В. Кузьміна). Для дослідження особистісних (екзистенційних) механізмів розвитку часової перспективи: «Тест життєстійкості» (автор С. Мадді, модифікація Д. О. Леонт'єва, О. Расказової); «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (автор Д. О. Леонт'єв); «Опитувальник суб'єктивного відчуження» (автор С. Мадді, модифікація і адаптація Є. М. Осіна); «Опитувальник толерантності до невизначеності» (автор Т. В. Корнілова).

Психодіагностична процедура дослідження розроблялася у відповідності до гіпотези та поставлених завдань. Методичне забезпечення дослідження складається з двох груп методик: перша група спрямована на визначення темпоральних характеристик розвитку часової перспективи (5 методик); друга

група – на визначення динамічних характеристик та екзистенційних механізмів розвитку (5 методик). У таблиці 2.2 відображені психодіагностичні методики, за допомогою яких досліджувались темпоральні психологічні характеристики студентів та їх екзистенційні кореляти.

Таблиця 2.2.

### Психодіагностичне забезпечення констатувального експерименту

	Методика	Шкали/ показники
1	«Шкала збалансованої часової перспективи» (Ф. Зімбардо)	«негативне минуле» (фіксація на негативних подіях минулого); «позитивне минуле» (ресурсність минулого); «теперішнє гедоністичне» (спрямування життєвої енергії); «теперішнє фаталістичне» (пасивне ставлення); «майбутнє» (орієнтація на майбутнє)– показники досліджуються окремо з подальшим визначенням їх балансу.
2	«Часові децентрації» (Є. І. Головаха, О. О. Кронік)	«часові орієнтації особистості», локація особистого «часового центра»: «минуле-майбутнє»; «минуле-теперішнє»; «теперішнє-майбутнє».
3	«Шкали переживання часу» (Є. І. Головаха, О. О. Кронік)	шкали переживання часу: «повільність/швидкість»; «плавність/стрибокподібність»; «порожність/насиченість»; «приємність/неприємність»; «неперервність/переривистість»; «стислість/розтягнутість»; «одноманітність/різноманітність»; «організованість/неорганізованість»; «цілісність/фрагментність»; «безмежність/обмеженість».
4	«Тест циклічності часу» (Т. Коттл)	Якісна проєктивна методика, інтерпретація даних якої дозволяє визначити цілісність та структурованість уявлень особистості про своє минуле, теперішнє й майбутнє та їх взаємозв'язки.
5	«Діагностика особистісних дезорганізаторів часу» (О. Кузьміна)	п'ять шкал дезорганізаторів: «ціннісно-сміслові», «мотиваційні», «організаційні», «емоційні: апатії та напруги» – досліджуються окремо з подальшим визначенням загального показника дезорганізації.
6	Диференціальний тест рефлексії (Д. О. Леонтьєв)	чотири шкали: «арефлексії», «інтроспекції», «квазірефлексії», «системної рефлексії».
7	«Тест життєстійкості» (С. Мадді)	Три шкали: «залученість у життя», «контроль», «стійкість до ризику» та показник інтегральної життєстійкості.
8	«Опитувальник суб'єктивного відчуження» (С. Мадді, модиф. Є. М. Осіна)	Дозволяє дослідити 4 форми відчуження (екзистенційного неврозу) й визначити аутентичність особистості: 1 шкала: <i>вегетативність</i> (втрата здатності вірити у важливість або цінність реальної або уявляємої діяльності) – найбільш тяжка форма; 2 шкала: <i>безсилля</i> (втрата віри у власну здатність впливати на життєві ситуації при збереженні відчуття їх важливості для себе) – друга по тяжкості після вегетативності; 3 шкала: <i>нігілізм</i> (переконаність у відсутності смисла існування, яку особистість затверджує прийняттям деструктивної позиції); 4 шкала: <i>авантюризм</i> (компульсивний пошук вітальності у ситуаціях, які несуть небезпеку).



9	Смисложиттєві орієнтації особистості (Д. О. Леонтьєв)	«орієнтація на процес життя та діяльності»; «орієнтація на результат», «локус контролю Я»; «локус контролю життя»; «осмисленість життя» – дозволяє встановити часові зони розташування локусів смислу.
10	Опитувальник толерантності до невизначеності (Т. В. Корнілова)	Три шкали та інтегральний показник ТН: <i>1 шкала (ТН)</i> : дозволяє дослідити ТН як генералізовану особистісну якість (фіксує прагнення до змін, нового, оригінальності; готовність вирішувати складні завдання, виходити за рамки прийнятих обмежень); <i>2 шкала (ІТН)</i> : фіксує прагнення до впорядкованості у всьому, неприйняття невизначеності; <i>3 шкала (МІТН)</i> : прагнення до визначеності, стабільності у міжособистісних відносинах, дискомфорт в ситуаціях невизначеності у відносинах з іншою людиною.

Розглянемо методики, спрямовані на дослідження *темпоральних характеристик* особистості.

**1. Шкала збалансованої часової перспективи (Ф. Зімбардо, адапт. А. Сирцової) [150].** Методика використовувалася для виявлення цілісності часової перспективи та її збалансованості, особливостей відношення особистості до власного минулого, теперішнього й майбутнього та специфіку її часових орієнтацій. Студентам пропонувалося персоналізувати 56 тверджень відносно власного часового досвіду для отримання показників за п'ятьма факторами: а) «позитивне минуле»; б) «негативне минуле»; в) «гедоністичне теперішнє»; г) «фаталістичне теперішнє»; д) «майбутнє».

**2. Методика «Часові децентрації» (Є. І Головаха, О. О. Кронік) [46].** Дана методика використовувалася нами для вивчення особливостей суб'єктивного оцінювання студентами власних часових переживань, визначення їх часової орієнтації та флективності часового центру, який виступає критерієм актуальності часового досвіду, точкою відліку у хронологічному теперішньому, від якої події та їх смислові зв'язки інтерпретуються як реалізовані, актуальні, потенціальні. Гнучкість переключення часових модусів (взаєморотація), на думку Є. І. Головахи, О. О. Кроніка, можлива завдяки особливій здатності людини – до часової децентрації. Це дає їй змогу поглянути на життя з будь-якої часової позиції. Актуальність лише одного часового модуса порушує структуру часової

перспективи. Методика дозволила виявити студентів з наявністю стійких часових децентрацій, (розташуванням часового центру в певному часовому модусі) у модусах минулого та майбутнього (адекватним є розташування часового центру в модусі теперішнього).

### **3. Проективна методика «Тест циклічності часу» (Т. Коттл) [198].**

Методика використовувалася з метою визначення цілісності часової перспективи, часових уявлень та орієнтацій, специфіки зв'язків часових модусів у студентської молоді (наприклад, розірваність модусів «минуле – теперішнє або «теперішнє-майбутнє», або дезінтегрованість всіх трьох модусів, що є ознакою порушення часової перспективи). Дана проективна методика шляхом якісного аналізу дозволила визначити цілісність та особливості узгодження часових модусів та їх значущість у студентів.

### **4. Методика «Шкали переживання часу» (Є. І. Головаха, О. О. Кронік) [46].**

Методика використовувалася нами в контексті завдань дослідження з метою вивчення особливостей емоцій та переживань студентів відносно часу власного життя (його дискретності, напруженості, емоційного діапазону). Дискретний час – стрибкоподібний, фрагментарний; континуальний час – плавний, цілісний. Часова напруженість свідчить про індивідуальну «динамічну / статичну» часову концепцію людини. Емоційне відношення особистості до часу пов'язане з екзистенційними, глибинними переживаннями людини (її фундаментальними мотиваціями). Як наслідок, у студентів було виявлено ціннісно-сміслову насиченість часу та визначено їх часову концепцію («динамічна» / «статична»).

### **5. Методика «Діагностики особистісних дезорганізаторів часу» (В. О. Кузьміна) [90].**

Поняття «дезорганізація» (desorganisation) в перекладі означає порушення порядку, розлад. Метою використання методики було виявлення у студентів особливостей смислової регуляції психічних станів, емоційного ставлення до часу, які призводять до неефективної організації часової діяльності. Результати методики виявилися важливими в контексті завдань нашого дослідження, адже дозволили відслідкувати те, як

узагальнений ціннісний зміст мети молодій людині виступає як частина цілісного образу її «майбутнього», акумулює в собі узагальнені світоглядні орієнтири: ідеали, цінності, життєві сценарії.

*Презентуємо методики, спрямовані на дослідження екзистенційних характеристик розвитку часової перспективи особистості та її екзистенційних механізмів.*

**1. Методика «Диференціальний тест рефлексії» (автори Д. О. Леонтєв, Є. М. Осін, Є. В. Лаптева, А. Ж. Саліхова) [98].** Метою використання методики було виявлення особливостей роботи рефлексивних процесів студентів у їх взаємопов'язаності з темпоральними характеристиками, що забезпечує розвиток збалансованої часової перспективи. Методика дозволила провести диференціацію різних напрямів свідомості студентів в процесі їх темпоральної роботи, зокрема *арефлексію* – відсутність індивідуальної відповідальності за часову організацію життя, зосередженості лише на об'єкті діяльності; *квазірефлексію* – втеча від реальності, в абстрактні розмірковування – про минуле, майбутнє, про те «що було б, якби...»; *інтроспекцію* – головним фокусом уваги стає власне внутрішнє переживання, що за межами норми призводить до порушення часової децентрації (Г. Хекхаузен зауважував, що у ситуаціях практичної діяльності інтроспективна орієнтація на стан уступає арефлексивній орієнтації на дію [167]); *системну рефлексію*, яка завдяки механізму «самодистанціювання» забезпечує наскрізне бачення часу життя у його балансі, часову «мета-позицію».

**2. Тест «Смисложиттєві орієнтації» (автори Дж. Крамбо, Л. Махолік, адапт. Д. О. Леонтєва) [93].** Мета цієї методики відповідала нашим дослідницьким завданням визначити ціннісно-сміслову організацію часової перспективи студента, розташування часових локусів смислу. Завдяки отриманим даним ми змогли встановити часові зони розташування смисложиттєвих орієнтацій студента та їх баланс: а) теперішнє - орієнтація на процес; б) майбутнє - орієнтація на ціль; в) минуле - орієнтація на результат;

г) збалансована орієнтація на процес і результат. Вивчення реалізаційного аспекту смисложиттєвих орієнтацій передбачало оцінювання реалізованості, цілеспрямованості та осмисленості життя студентів.

**3. Методика «Суб'єктивне відчуження» (С. Мадді, адаптація Є. М. Осіна) [123].** Методологічну основу дослідження відчуження особистості від власного життя склали екзистенційно-діяльнісний підхід Д. О. Леонтьєва та теоретична концепція С. Мадді про відчуження як основу екзистенційного неврозу, який є наслідком неаутентичного буття людини. Методика дозволила нам обґрунтувати в контексті дослідницьких завдань екзистенційний механізм розвитку збалансованої часової перспективи «аутентичне переживання часу». Її метою стало визначення чотирьох форм відчуження у студентів: а) *вегетативність* – реальна чи потенціальна діяльність не представляє для молоді людини цінності, важливості, суб'єктивно сприймається як безсмыслена (найбільш тяжка форма); б) *безсилля* – невіра молоді у власну спроможність впливати на життєві ситуації, які суб'єктивно вважаються важливими; в) *нігілізм* – деструктивна життєва позиція, впевненість у відсутності смислу; г) *авантюризм* – компульсивний пошук життєвої енергії у небезпечних, екстремальних видах діяльності. Це дало нам змогу проаналізувати аутентичність / неаутентичність часових переживань студентів та їх зв'язок зі збалансованістю часової перспективи. Оскільки часова перспектива є механізмом смислової інтеграції та конструювання досвіду особистості, на нашу думку, неможливо уявити її розвиток без актуалізації екзистенційно-смислового механізму «аутентичного переживання». Втрата аутентичності, відчуження від себе пов'язані з порушенням смислових зв'язків в структурі життєвого світу особистості, що призводить до відчуття його смисловтрати або, навпаки, заповнення штучно завантаженими цінностями та смислами. Використання даної методики дало змогу виявити серед студентів «групу ризику» – юнаків, схильних до девіантної поведінки, формування залежностей, депресії, вигорання в процесі навчальної діяльності.

**4. Методика «Опитувальник толерантності-інтолерантності до невизначеності» (Т. В. Корнілова) [84].** Метою використання даної методики було виявлення особливостей роботи екзистенційного механізму «толерантність-інтолерантність до невизначеності» та його взаємодії з іншими темпоральним та динамічними характеристиками розвитку збалансованої часової перспективи у студентів. Толерантність до невизначеності – особистісний механізм, який дозволяє витримувати кризові прояви, обумовлені невизначеністю смислових основ екзистенції, в процесі переходу до нової ідентичності (в нашому випадку – часової). Роль цього механізму в процесі вирішення «екзистенційної ділемми» досліджували С. Мадді, П. В. Лушин, Д. О. Леонтьєв, О. Мандрикова, Є. М. Осін. Використання даної методики дозволило нам визначити екзистенційну орієнтацію студентів у повсякденних виборах та в моменти кризи й проаналізувати їх здатність до здійснення екзистенційного вибору у зв'язку з розвитком балансу часової перспективи: *вибір незмінності* – вибір минулого, фактичного; *вибір невизначеності* – вибір майбутнього, можливості самоздійснення.

**5. Методика дослідження екзистенційного механізму розвитку особистості «Тест життєстійкості» (автор С. Мадді, адаптація Д. О. Леонтьєва та О. І. Рассказової) [96].** Метою використання методики стало дослідження роботи екзистенційного механізму «життєстійкість» у його взаємодії із динамічними та темпоральними характеристиками та обґрунтування його оптимізуючого впливу на процес збалансованого розвитку часової перспективи у студентів. Механізм «життєстійкість» (life hardiness) являє собою систему взаємодії особистості (уявлення, переконання, ставлення) з життєвими проблемами, випробуваннями й викликами. Ця особистісна диспозиція включає в себе три порівняно автономних компоненти: «залученість в життя» («теперішнє»), «контроль» (відповідальність / ресурсність минулого), «прийняття ризику» (майбутнє). Взаємодія цих компонентів у найбільшій мірі запобігає виникненню

внутрішнього напруження в проблемних та стресових ситуаціях й забезпечує стійке подолання (hardyscoping) труднощів.

Емпіричні показники системи життєстійкості дозволяють спрогнозувати ризик деформації часової перспективи у складних життєвих умовах. Життєстійкість розглядається авторами методики як ключова особистісна характеристика, яка опосередковує вплив стресогенних факторів на психологічне і соматичне здоров'я особистості.

Методика дозволила виявити особливості залученості студентів у теперішнє, прояви їх суб'єктності; здатність спиратися на ресурси минулого та брати відповідальність за сьогодні з врахуванням ризиків; конструювати майбутнє в умовах невизначеності. Було отримано інтегральний показник життєстійкості студентів (ступінь їх спроможності витримувати життєві труднощі, не втрачаючи рівноваги).

Розглянемо характеристику вибірки та процедуру дослідження. Дослідження проводилося на базі Національного авіаційного університету протягом 2013-2015 років. На етапі констатувального експерименту у ньому прийняли участь 150 осіб – студентів 2-4 курсів різних спеціальностей. За результатами психодіагностики загальну вибірку було поділено на дві групи за критерієм «збалансованість часової перспективи» для порівняльного аналізу емпіричних показників, які відображають екзистенційні механізми її розвитку у кожній з груп (показники, які вказують на баланс / дисбаланс, були визначені за допомогою методики «Шкала збалансованої часової перспективи» Ф. Зімбардо). Отже, до групи 1 увійшли студенти зі збалансованою (оптимально розвиненою) часовою перспективою (68 осіб); до групи 2 – із розбалансованою (82 осіб).

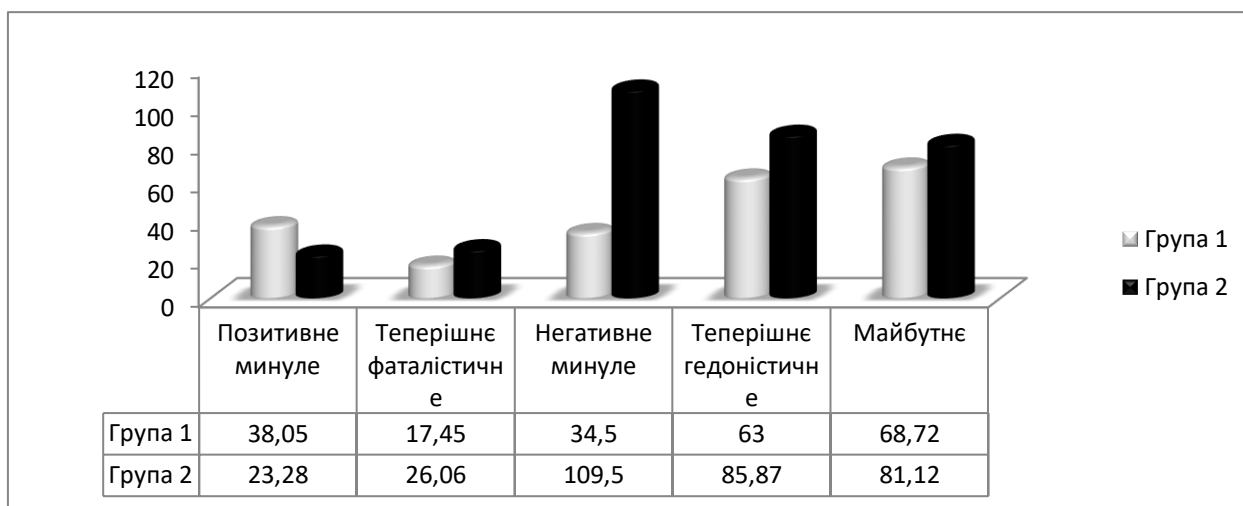
Після розподілу загальної вибірки на 2 групи отримані результати темпоральних й динамічних характеристик та екзистенційних механізмів розвитку часової перспективи аналізувалися по кожній групі окремо, після чого порівнювалися за допомогою порівняльного аналізу. Це дало можливість встановити значущі відмінності між групами за показниками часової

перспективи, визначити взаємозв'язок між темпоральними та динамічними характеристиками часової перспективи, обґрунтувати механізми її розвитку, обґрунтувати та побудувати модель психологічних особливостей розвитку збалансованої часової перспективи у студентської молоді.

На етапі формувального експерименту у дослідженні взяли участь 64 особи (було сформовано 2 експериментальні групи по 16 осіб у кожній), до яких увійшли студенти з розбалансованою часовою перспективою, та 2 – контрольні (теж по 16 осіб).

## **2.2. Результати експериментального дослідження розвитку структурно-динамічних компонентів часової перспективи у студентської молоді**

Як було зазначено вище, збалансована часова перспектива у нашому дослідженні виступає результативним критерієм (еталоном) розвитку та являє собою інтегральну психотемпоральну характеристику особистості, яка відрізняється нелінійною динамікою розвитку, інтегральністю, актуалізованістю й балансом часових модусів, флективністю особистісного часового центру й часових орієнтацій, темпоральною інвертованістю на екзистенційний вимір людини, чим забезпечується панорамне бачення життя з мета-часової позиції. Варто зазначити, що за інструментальною шкалою методики «ZTPІ» Ф. Зімбардо [150] *збалансована часова перспектива характеризується*: високим рівнем часової перспективи «позитивне минуле»; помірно високим рівнем часової перспективи «майбутнє»; помірно високим рівнем часової перспективи «гедоністичне теперішнє»; низьким рівнем часової перспективи «негативне минуле»; низьким рівнем часової перспективи «фаталістичне теперішнє». На рис. 2.1 представлені емпіричні дані досліджуваних за методикою Ф. Зімбардо (показники представлені у балах).



**Рис. 2.1. Порівняння показників часової перспективи студентської молоді**

**Примітки:** групи поділені за критерієм збалансованості часової перспективи: група 1 – студентська молодь зі збалансованою часовою перспективою; група 2 – студентська молодь з розбалансованою часовою перспективою.

Перш ніж аналізувати особливості сприйняття досліджуваними обох груп власного минулого, відзначимо його роль у розвитку особистості: минуле дає людині коріння, адже воно містить набуті людиною загальнолюдські (соціокультурні) цінності та традиції, уроки життєвого досвіду, поворотні пункти особистих змінень – увесь проявлений та ще ретроспективно не проявлений ландшафт її неповторних відносин зі світом.

*Проаналізуємо показники «позитивного минулого» досліджуваних з групи 1 і групи 2.* Аналіз отриманих даних щодо сприйняття досліджуваними власного минулого показав, що у групі 2 (студенти з розбалансованою часовою перспективою) показники позитивного минулого є значно нижче за норму, що може свідчити про дезінтеграцію життєвого досвіду, порушення часової структури особистості, блокування певних переживань, пов'язаних із цим модусом, низький рівень усвідомлення інтегральних часових зв'язків з теперішнім та ціннісно-сисловою сфери особистості. Цей показник вказує на незавершеність досвіду, заблокованість інтеграційного процесу, що ускладнює контакт молодої людини із собою, паралізує та деструктурує її переживання, робить їх стереотипними, неаутентичними, такими, що не співвідносяться з фактами суб'єктивної реальності смислів особистості. Таким чином, низький



показник позитивного минулого відображає наявність в досліджуваних цієї групи серйозних проблем, серед яких: негативне відношення до себе, неприйняття себе та світу, тих життєвих реалій, які іманентні певній життєвій біографії. На нашу думку, причини цього неприйняття слід шукати в екзистенційному вимірі особистості студента. З позицій екзистенційного підходу, вони свідчать про порушення фундаментальних мотивацій молодшої людини в теперішньому, а саме: а) мати точку опори (острівець психологічної безпеки та ресурсів) у світі; б) переживати життя як цінність (суб'єктивне ціннісне відношення); в) бути справжнім, аутентичним (право бути собою). Отже, отримані результати дозволяють зробити висновок, що студенти групи 2 (з розбалансованою часовою перспективою) мають порушення часової перспективи за модусом «позитивне минуле» на когнітивному, ціннісно-смысловому та екзистенційному рівні. Їх теперішнє – «без коріння», що значно знижує ресурс психологічного благополуччя (брак позитивної точки опори в минулому) та суб'єктного відношення до часу життя.

Досліджувані групи 1 (студенти зі збалансованою часовою перспективою) мають високі показники позитивного минулого. Це вказує на усвідомлення ними його значущості, цінності та ресурсності; вказує (сукупно з іншими показниками) на достатню інтегрованість досвіду, що структурує та динамізує переживання особистості в теперішньому, зміцнює цілісність часової «Я» концепції, сприяє наближенню до екзистенційного «Я». Втім, інтегративні процеси посилюються з розвитком часової перспективи, що дозволяє говорити лише про оптимальність інтеграційних процесів, а не про остаточний їх результат (завершеність). Отже, установки та уявлення, досліджуваних групи 1 щодо власного минулого оптимізують розвиток збалансованої часової перспективи.

*Проаналізуємо показники «негативного минулого» досліджуваних з групи 1 і групи 2.* На рис. 2.1 також відображено, що студенти групи 2 (з розбалансованою часовою перспективою) мають високий рівень за показником «негативне минуле», у той час як студенти групи 1 – низький. Це

співвідноситься з вище представленим аналізом низького показника «позитивне минуле» і вказує на те, що студенти з «негативним минулим» потребують психологічної допомоги з реконструкції власного минулого досвіду та його насичення новими смислами й цінностями. Звичайно, у досвіді студентів групи 2 є місце і для позитивних спогадів, але їх значно перевищують негативні відношення. На думку Ф. Мелджеса, особистості з негативним ставленням до минулого у найбільшій мірі тяжіють до депресії, адже схильні рухатися уздовж «згубної спіралі» споминів: коли думки, одна за одною, викликають біль та неспокій (сніговий ком подібних асоціацій) [232; 233]. Така молодь має «нисхідні спіралі думок», на відміну від тих, хто наслідує «висхідну спіраль мислення» та активно рухається до власних цілей. С. Нолен-Хоксема визначила, що люди з високим рівнем цього показника схильні до румінації – негативного «перемелювання» думок і, як наслідок, с труднощами планують майбутнє та йдуть до мети [235]. За нашими спостереженнями, негативне минуле позначається на мотиваційній сфері особистості – молода людина не доводить розпочате до кінця, сумнівається в собі. Це відображається і в особливостях її ціннісно-сміслової сфери та «Я» концепції: вона мріє про новий образ, прагне віднайти себе, а серед цінностей превалюють цінності адаптації. Її індивідуальність при цьому може бути розмитою, але, не зважаючи на зумовлене цим напруження, у молодій людині спостерігається прагнення її зберегти попри все (у наших досліджуваних групи 2 мала місце підвищена вразливість до зауважень, критики, інколи – немотивоване бунтарство). Вище зазначене вказує на те, що негативне минуле, з одного боку, здійснює негативний вплив на особистість студента, а, з іншого, спонукає її до змінень та самопізнання.

*Проаналізуємо показники досліджуваних, що відображають специфіку їх часової перспективи у модусі теперішнього. У студентів групи 2 (з розбалансованою часовою перспективою) спостерігається високий рівень за показником фаталістичного теперішнього, у студентів групи 1 (збалансована часова перспектива) – низький. Зупинимось більш детально на аналізі*

показників фаталізму, які деформують часову перспективу досліджуваних групи 2. Високий рівень цих показників дає змогу констатувати у студентів цієї групи психологічний феномен вивченої безпорадності, що, як правило, наслідується людиною як заучена модель взаємодії зі світом з родини, соціального та культурного оточення, в якому відбувалося її становлення. Підсвідомий девіз такої молоді можна узагальнити так: «Моє життя контролюють сили, на які я не можу впливати»; «Так мало статися» тощо. Це засвідчує відмову особистості від відповідальності за власне життя та її делегування більш «могутнім» силам. Пасивність, притаманна студентам групи 2, не дає простору для народження в них надії чи оптимізму («маю власні цінності, відповідаю за їх реалізацію, і це додає мені сили»), а отже – заперечує майбутнє. Студенти-«фаталісти» рідко враховують наслідки своїх дій та їх вплив на майбутнє, у них переважає слабкий «его-контроль». Вони малоенергійні, емоційно-нестабільні та менш щасливі, мають низький рівень суб'єктивного благополуччя [205; 228]. Рівень самооцінки у «фаталістів» низький. У пошуках компенсації молодь з високими показниками фаталізму вдається до ескапізму, пошуку нових, яскравих вражень та відчуттів, має схильність до всілякого роду залежностей. Отже, у групі 2 спостерігаємо значні порушення у модусі «теперішнього», що свідчать про низький рівень суб'єктного, усвідомленого відношення до часу життя. Слід зауважити, що студентська молодь з групи 1 має низькі показники фаталізму, що свідчить про високий рівень суб'єктності та відображає ціннісне і продуктивне відношення до теперішнього часу.

Слід зауважити, що студенти, орієнтовані на негативне минуле у поєднанні з фаталістичним сприйняттям теперішнього мають особистісно-орієнтований хронотоп (інтровертований). Хронотоп – функціонально-динамічна якість особистості, що являє собою усвідомлення цілісності простору й часу, які розвиваються в неї у певній системі координат, що задається соціокультурними факторами, особливостями просторово-часової організації життєвого шляху (включає систему цінностей, смислів, установок).

Для особистості з таким типом, притаманна стратегія «оборони – захисту», прагнення уникати важких ситуацій, нездатність захищати свій психологічний простір, що негативно впливає на її життя та діяльність [113].

*Важливими для розуміння специфіки часової перспективи студентської молоді є її показники за шкалою «гедоністичного теперішнього».* Зауважимо, що гедоністична орієнтація на теперішнє є притаманною для молодій людині, що пояснюється цілком природним для цього віку прагненням радіти життю, шукати себе, оновлювати власній життєвий простір. Саме тому ми вважаємо, що показники гедоністичності потрібно аналізувати у синтезі з іншими темпоральними та екзистенційними характеристиками.

На рис. 2.1. відображено, що досліджувані групи 1 мають середній рівень вираженості цього показника, натомість у досліджуваних групи 2 виявлено високий рівень гедоністичності у теперішньому часі. У випадку досліджуваних групи 1 (збалансована часова перспектива) цей показник вказує на помірний гедонізм, що знаходиться у балансі з іншими темпоральними характеристиками, завдяки чому не блокує розвиток особистості. Гедоністичні студенти з балансом часової перспективи вміють радіти життю, достатньо імпульсивні, ладні займатися тим, що подобається, мають високий рівень енергії. Вони активно беруть участь у спортивних змаганнях та швидко виборюють титул «душа компанії», легко заводять друзів та коханих [186; 188; 190]. Також ця категорія особистостей, завдяки здатності до максимального залучення у теперішнє, показує результати нестандартної креативності [111; 169; 180; 212; 237; 241]. Високі показники «гедоністичного теперішнього» досліджуваних групи 2 (з розбалансованою часовою перспективою), проаналізовані у поєднанні з іншими темпоральними характеристиками представників цієї групи, дозволяють віднести їх до групи ризику за схильністю до різноманітних залежностей (наркотики, алкоголь, азартні ігри, секс, їжа). Адже дослідження вчених показали тісний зв'язок між надмірною орієнтацією на теперішнє та схильністю до залежностей [185; 205; 218; 243]. Гедоністичне світобачення орієнтоване на те, щоб приносити

насолоду та задоволення, на уникання справжніх переживань та болю. Низький рівень особистісної активності таких студентів компенсується філософією «пасивної насолоди». У штучному пошуку «пульсації буття» гедоністично-орієнтована молодь організовує власне життя в орбіті діяльності та відносин, які дають насолоду, сприймаються як хвилюючі та нові, привносять присмак гостроти. Аналіз отриманих показників дає нам підстави оцінити притаманний молоді групи 2 гедонізм як такий, що орієнтований на втечу від реальності та її викликів, на уникання відповідальності.

Слід зазначити, що негативною характеристикою гедонізму в обох групах може виступати суб'єкт-об'єктне відношення до людей, адже, допоки інші задовольняють потребу гедоністів у новизні та стимулюють їх, – взаємини тримаються, однак, якщо гедоністів охоплює нудьга, взаємини з іншими завершуються. Таке маніпулятивне відношення до життя часто не усвідомлюється молоддю, а провина за свої розчарування перекладається на інших. Варто відзначити, що студенти в обох групах можуть мати екстравертований (соціально-орієнтований хронотоп). Це проявляється у високому раціоналізмі (часто з метою самозахисту) та експансивному підході до вирішення проблем (студент схильний займати агресивну позицію) [113]. Уникання справжніх переживань, що можуть нести біль та тривогу, віддаляє гедоністів від самих себе та аутентичних відносин зі світом. При цьому висока мотивація в теперішньому та його насиченість практичною діяльністю не є обов'язковим свідченням якісної наповненості теперішнього в контексті самодетермінації особистості (контрольована та автономна мотивація) [176; 189; 194; 200; 212; 213]. У подальшому ми проаналізуємо відображення автономного досвіду у структурі часової перспективи студентів за допомогою вивчення їх екзистенційних характеристик.

Представимо показники, що відображають специфіку часової перспективи студентів у *модусі майбутнього*. Дуже важливими для нашого дослідження виявилися доволі високі показники «позитивного майбутнього», характерні для досліджуваних обох груп (у групі 1 середній показник –

«68,72»; у групі 2 – «81,12»). Такі дані співвідносяться з психологічними віковими особливостями молоді, коли все омріяне й нереалізоване проектується на майбутнє у «рожевих барвах». Адже юнацький вік – це час засвоєння та вдосконалення орієнтації на майбутнє. Головна вимога вікового періоду – змінення та оновлення особистості, трансформація гедоністичної моделі світобачення у модель ціннісно-сміслових (суб'єкт-суб'єктних) взаємодій зі світом. Але, на нашу думку, спільність вираженості показника «позитивного майбутнього» у двох групах має змістовно різні причини. Реалізація майбутнього не можлива без відчуття власної самоефективності, адже це психологічно сконструйоване відчуття, що охоплює надії, мрії, страхи, їх усвідомлення є важливим для успіху. У досліджуваних групі 2 цей показник вказує на слабо диференційований образ майбутнього, в якому переважають нереалістичні уявлення про себе і світ. Як показали подальші емпіричні дані нашого дослідження, рівень системної рефлексії та смисложиттєвих орієнтацій у цих студентів є досить низьким, у той час як рівень відчуження від себе та світу – високим. Отже, високий показник «позитивного майбутнього» у досліджуваних з розбалансованою часовою перспективою може бути пов'язаний з низьким рівнем самосвідомості та нереалістичним відношенням до життя.

У досліджуваних зі збалансованою часовою перспективою ставлення до майбутнього реалістичне та диференційоване, характеризується цілісністю зв'язків з минулим і теперішнім. Молода людина проектує в ньому не лише функціональні цілі та задачі, а й ціннісно-сміслові контексти майбутнього життя. Таке майбутнє пов'язане актуальними зв'язками з «Я - концепцією» особистості і є її рушійною силою. Орієнтована на майбутнє молодь менш схильна до депресії, негативних звичок, краще долає стрес, орієнтована на пошук ресурсів, здатна виконувати академічні завдання ефективно і вчасно [149; 156; 158; 239; 248; 249]. Студенти цієї групи краще усвідомлюють скінченність буття, їх надії достатньо реалістичні (очікування позитивного результату в майбутньому від власних дій у теперішньому). Вони здатні

уникати «соціальних засідок» – конфліктів між максимальною вигодою використання певного ресурсу для себе та благополуччям інших людей. Людина з розвинутою перспективою майбутнього схильна до пошуку нестандартних рішень за рахунок бачення альтернативних стратегій для досягнення цілі.

Отже, у студентів зі збалансованою часовою перспективою майбутнє реалістичне, протяжне, суб'єктно насичене; у той час, як у студентів з розбалансованою часовою перспективою майбутнє скорочується за рахунок абстрактності та невизначеності. У зв'язку з цим слід підкреслити особливу роль суб'єктивного ставлення до часу життя, його наповненість смисловою інтенціональністю молодої людини для створення єдиного темпорального континууму особистості. Так, динамічний аспект формування перспективи майбутнього відносять до здатності гнучко конструювати довгострокові цілі, які співпадають з внутрішніми прагненнями та мріями людини, а не нав'язані ззовні соціумом «так треба, тому так і роби». Як, правило, чим нижча особистісна цінність майбутнього, тим на довше відтермінується досягнення цілей, що може бути пов'язане з індивідуальним сприйняттям їх як віддалених у часі і тому – менш значущих. Натомість, індивіди з подовженою перспективою майбутнього (терміном до 10 років) та його ціннісно-смисловою насиченістю, психологічно сприймають віддалені цілі як більш наближені до теперішнього, і тому – більш значущі, отже докладають зусиль для їх досягнення в теперішньому [205; 207].

У дослідженнях показано, що студенти, орієнтовані на майбутнє, мають кращі академічні результати [62; 202; 204; 205], високу залученість у навчальну діяльність, витрачають більше продуктивного часу на підготовку до занять, використовують більш продуктивні навчальні стратегії, отримують задоволення від навчання, організовують час ефективно [190; 196; 210]. Вирішальну роль цілей у перспективі майбутнього (віддалені цілі) підкреслював К. Левін: вони виступають «квазіпотребами» особистості, і пов'язані з розширеним та насиченим теперішнім [92]. Ціннісні орієнтації

суб'єкта на майбутні цілі підкорюють собі проміжні цілі й зумовлюють поведінку суб'єкта. Отже, структура майбутнього стає регулятором самосвідомості молодшої людини, мобілізує та організовує її. Л. С. Виготський стверджував, що молодь характеризує не слабкість волі, а слабкість цілей. У цьому аспекті, самосвідомість молодшої людини, завдяки осмисленню минулого та плануванню майбутнього, неперервно розширюється у часі, відображаючи процес постійного розвитку особистості [40].

Таким чином, як показали отримані нами емпіричні дані, *студентська молодь зі збалансованою часовою перспективою* має збалансоване відношення до минулого, теперішнього й майбутнього, гнучку часову орієнтацію, свідомо організовує свій час і несе відповідальність за рішення відтерміновані у часі, отримуючи задоволення від теперішнього, але не втрачаючи зв'язку з минулим та майбутнім, не впадає в залежність від зовнішніх стимулів та уникає маніпуляцій з реальністю.

*Студентська молодь з розбалансованою часовою перспективою* не вміє користуватися ресурсами минулого, має деформоване відношення до часу, високу гедоністичну орієнтацію «на уникання відповідальності», характеризується ригідністю часових орієнтацій, фрагментарністю часової «Я»-концепції, слабкою ціннісно-сисловою наповненістю часу власного життя. Одним з притаманних їм способів зманіпулювати реальністю є намагання втекти у світ «світлого майбутнього», якому не вистачає реалістичності.

З метою виявлення статистичних відмінностей між показниками часової перспективи досліджуваних нами було проведено їх статистичний (порівняльний) аналіз. Відмінності між показниками шкал «позитивне минуле» й «теперішнє фаталістичне» вивчалися за критерієм Ст'юдента (табл. 2.3, Додаток Б); відмінності між показниками шкал «негативне минуле», «теперішнє гедоністичне» та «майбутнє» – за критерієм Манна-Уїтні (табл. 2.4, Додаток В), що обумовлено специфікою розподілу даних (Додаток А).



Таблиця 2.3.

**Порівняльний аналіз показників часової перспективи студентів**

Метод статистичного аналізу: критерій Стьюдента		Групи	
		1 (n=68)	2 (n=82)
Позитивне Минуле	Показник значущості	0,001	
	Середнє значення	38,05	23,28
Теперішнє фаталістичне	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	17,45	26,06

**Примітки:** група 1 – студенти зі збалансованою часовою перспективою; група 2 – студенти з розбалансованою часовою перспективою.

Аналіз отриманих даних щодо сприйняття досліджуваними власного минулого показав наявність значущих відмінностей між показниками позитивного минулого та фаталістичного відношення до теперішнього у студентської молоді зі збалансованою та розбалансованою часовою перспективою. Це вказує на важливість позитивного відношення до власного минулого для балансу часової перспективи студентської молоді та відображає негативну функцію фаталізму у її розвитку.

Таблиця 2.4.

**Порівняльний статистичний аналіз показників часової перспективи студентської молоді**

Метод статистичного аналізу: критерій Манна-Уїтні		Групи	
		1 (n=68)	2 (n=82)
Негативне Минуле	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	34,50	109,50
Теперішнє гедоністичне	Показник значущості	0,002	
	Середнє значення	63,00	85,87
Позитивне Майбутнє	Показник значущості	0,080 (значущі відмінності відсутні)	
	Середнє значення	68,72	81,12

**Примітки:** ті самі.

Аналіз отриманих емпіричних даних дозволив констатувати наявність значущих відмінностей між досліджуваними за показниками «негативне

минуле» та «теперішнє гедоністичне», що вказує на важливість корекції відношення до власного минулого (формування позитивного відношення) для розвитку збалансованої часової перспективи, та деструктивну роль надмірного гедонізму у відношенні до теперішнього. Результати порівняльного аналізу засвідчили відсутність значущих відмінностей між досліджуваними обох груп за показником «позитивного майбутнього», які є достатньо високими в обох групах. Це може відображати специфіку побудови часової перспективи студентської молоді і, на перший погляд, є позитивним. Але, варто відзначити, що висока орієнтація на майбутнє, за умов гіперфокусування на цьому модусі, може мати зворотній бік як для студентів зі збалансованою, так і з розбалансованою часовою перспективою, коли діяльність у теперішньому стає інструментальною, втрачає екзистенційність. Стверджуючи це, ми можемо спиратися на дослідження Д. Волдера й В. Ленса [202], які серед факторів, що зумовлюють розвиток орієнтації на майбутнє, виокремлюють структурні (когнітивні) та динамічні. Наголошуючи на взаємозв'язку когнітивних особливостей особистості та її здатності «дивитися» у власне майбутнє й прогнозувати його, вчені довели, що студенти, які схильні формувати стратегічні структури цілей, мають більш подовжену перспективу майбутнього. Як наслідок, їх діяльність у теперішньому часі набуває високої значимості, але, водночас, стає більш інструментальною, отже, – більш механізованою. Отже, дані порівняльного аналізу показників часової перспективи досліджуваних дозволили визначити специфіку темпоральних характеристик часової перспективи студентів за критерієм її збалансованості по кожному з часових модусів (минуле, теперішнє, майбутнє).

*Результати якісного аналізу когнітивного компонента часової перспективи студентів (особливостей сприйняття та переживання ними часу власного життя) за методиками Є. І. Головахи, О. О. Кроніка, Т. Коттла (додаток Б). Перш ніж презентувати отримані результати, зазначимо, що когнітивні структури є кристалізованими матрицями отримання знання про світ, які формуються в процесі набуття особистістю життєвого*

досвіду, відображають універсальні уявлення про час та його якості – неповерненість, потік, напрям стріли часу і виступають відносно стабільними основами динамічних процесів аналізу, синтезу, абстракції та узагальнення. Індивідуальні властивості переживання (сприймання) часу характеризуються багатовимірністю та гнучкістю, адже у свідомості людини час може розтягуватися, розриватися й зупинятися; переживатися у континуумі безмежний – щільний, цілісний – перервний.

За допомогою *методики «Шкали переживання часу»* (Є. І. Головаха, О. О. Кронік) нами було досліджено *темпоральні особливості часової перспективи* досліджуваних групи 1 (зі збалансованою часовою перспективою) і групи 2 (з розбалансованою). Підґрунтя зазначеної методики складають характеристики, які використовуються в художній літературі та мистецтвознавстві для опису часу в переживаннях різних героїв. Методика містить 10 біполярних шкал, характеристики яких можна об'єднати у три фактори: «континуальність – дискретність часу», «напруженість переживання», «емоційне відношення до діапазону часу».

*Психологічний зміст фактору «континуальності – дискретності часу»* задається наступними шкалами: «плавний – скачкоподібний», «неперервний – перервний», «цілісний–роздрібний», «одноманітний–різноманітний». Дискретний час відчувається як скачкоподібний, перервний, роздрібний, визначається метафорами «розгортання мотузки», «низка бус», «свічка, що горить». Континуальний, плавний, неперервний, цілісний визначається метафорами «галопуючий вершник», «скеля Гібралтара» (Дж. Герберт, Р. Кнап) [220]. Якісний аналіз отриманих емпіричних даних показав, що досліджуваними зі збалансованою часовою перспективою (студентами групи 1) час сприймається переважно як цілісний, плавний, неперервний, різноманітний, а досліджуваними з розбалансованою перспективою (студентами групи 2) – як перервний, скачкоподібний, роздрібний.

*Психологічний зміст фактору напруженості часу* визначається шкалами «стиснутий – розтягнений», «пустий – насичений», «організований –

неорганізований», «повільний–швидкий». На думку О. О. Кроніка й Є. І. Головахи [46], фактор напруженості часу відображає його суб'єктивну швидкість, подієву та смислову насиченість і становить продуктивну основу для типології індивідуальних часових концепцій. Проведене дослідження дало можливість емпірично засвідчити, що досліджуваним зі збалансованою часовою перспективою (група 1) притаманний високий ступінь напруженості часу, який характеризується як стислий, достатньо швидкий, організований і насичений (відповідні метафори часу: «потяг, що пришвидшується», «полотно, що швидко тчеться», «стрімкий водоспад» тощо).

У досліджуваних з розбалансованою часовою перспективою (група 2) – час не напружений, його можна охарактеризувати як розтягнутий, пустий, неорганізований, повільний (відповідні метафори: «шлях, що веде через схили», «сталій водяний простір» тощо). Отже, студент групи 1 являє собою особистість з динамічною часовою концепцією, а студент групи 2 не має інтенції до організації часу і має статичну часову концепцію.

*Психологічний зміст фактору емоційного відношення до діапазону часу* визначається двома шкалами: «приємний – неприємний», «безмежний – обмежений». Його полюси представлено переживанням часу як «неприємно-обмеженого» та «приємно-безмежного», що відображає глибинні переживання людини щодо скінченності буття. Емпірично виявлено, що у досліджуваних групи 1 (зі збалансованою часовою перспективою) переважає фактор «приємно-безмежного» часу, що зумовлюється його позитивним сприйманням у дитинстві; у досліджуваних групи 2 (з розбалансованою часовою перспективою) переважає фактор «неприємно-обмеженого» часу (це виражається у тривозі, сумі, страху перед швидкоплинністю часу). Водночас, у переживанні безмежності / обмеженості часу відіграє роль глибина та подовженість індивідуальної часової перспективи, її співвіднесеність з культурно-історичною перспективою.

Зауважимо, що на думку З. О. Кіреєвої [79], особливості розвитку темпоральних репрезентацій є індивідуальним процесом, що відображає різні

типи свідомості: ретардаційну, помірно-динамічну та прогресивно-динамічну. Остання є відображенням постійної активності індивідуальної свідомості в процесі взаємодії з темпоральним аспектом оточуючого світу. У людей з прогресивно-динамічним типом темпоральної свідомості на кожному віковому етапі у часових репрезентаціях відображається ускладнення та змінення уявлень й почуттів щодо оточуючої темпоральної дійсності. *Помірно-динамічний* тип характеризується змінами у розвитку в парітетній площині, при цьому змістовна частина темпоральних уявлень практично не змінюється протягом тривалого часу; *ретардаційний* тип визначається уповільненим розвитком індивідуальної свідомості, зі статичними та конкретними (час-години) часовими репрезентаціями, що залишаються незмінними упродовж кількох років, допоки не відбудеться вертикальне змінення свідомості. Отже, можемо зробити висновок про те, що досліджуваним групи 1 (зі збалансованою часовою перспективою) притаманні *помірно-динамічні* та *прогресивно-динамічні* особливості розвитку темпоральної свідомості; досліджуваним групи 2 (з розбалансованою часовою перспективою) – *помірно-динамічний* та *ретардаційний* типи.

Резюмуючи, зазначимо: проведений нами якісний аналіз отриманих даних дає можливість стверджувати, що зафіксовані у досліджуваних групи 1 та групи 2 специфічні характеристики часу за факторами «континуальність – дискретність», «напруженість» та «емоційне відношення до діапазону часу» виступають специфічними базовими якостями психологічного часу особистості юнацького віку: у студентів зі збалансованою часовою перспективою спостерігаємо переважно динамічну часову концепцію (їх час континуальний, напружений та емоційно насичений); у студентів з розбалансованою часовою перспективою – статичну концепцію часу життя (їх час дискретний, не напружений, емоційно-астенічний).

З метою вивчення *взаємоузгодженості й балансу минулого, теперішнього і майбутнього* у студентської молоді ми використовували «Циклічний тест часу» Т. Коттла. За процедурою проведення цієї методики,

досліджувані мали зобразити своє життя – від його початку й до кінця – у вигляді трьох кіл: минулого, теперішнього і майбутнього, при цьому кола можуть бути будь-якого розміру, перетинатись чи ні. Отримані дані (графічні зображення часу життя) аналізувалися нами за наданим автором методики алгоритмом. Аналіз емпіричних даних показав, що у більшості (86%) досліджуваних групи 1 (зі збалансованою часовою перспективою) всі три кола, що символізують часові модуси, поєднані між собою, перетинаються, мають округлу форму, за розміром не мають значущих переваг, а, отже, справляють враження цілісності. У більшості (74%) досліджуваних групи 2 (з розбалансованою часовою перспективою) часові кола не перетинаються: або минуле відірване від зчеплених кіл теперішнього і майбутнього, або майбутнє відірване від переплетених кіл минулого та теперішнього, у певної кількості досліджуваних – всі три кола не зв'язані між собою. Цікаво було аналізувати значущість часового виміру за розміром кіл, деякі кола виглядають гігантськими порівняно з двома іншими, або ж надто маленькими, деякі набувають розміру від минулого до майбутнього або теперішнього до майбутнього. Отже, можемо констатувати, що у студентів зі збалансованою часовою перспективою часові модуси узгоджені між собою, кожен має свою значущість. Натомість, у студентів з розбалансованою часовою перспективою спостерігається неузгодженість минулого з теперішнім, а теперішнього з майбутнім; інколи надто великі кола майбутнього свідчать про його нереалістичність, а маленькі, відірвані від кола «теперішнього», кільця минулого – про дезінтеграцію досвіду минулого.

Слід зауважити, що мірою психологічного минулого, поряд із хронологічним віком як міри хронологічного минулого, виступає психологічний вік студента. Згідно Є. І. Головахи, О. О. Кроніка [46], основою психологічного віку виступають уявлення людини щодо очікуваної тривалості власного життя та його реалізованості (він є індивідуальною мірою реалізованості часу життя особистості). Аналіз отриманих результатів з опорою на ідеї цих авторів довів, що у студентів з розбалансованою часовою

перспективою має місце висока міра нереалізованості та тенденція до «пізнього дорослішання», адже нестача нових ресурсів минулого та висока гедоністичність в теперішньому спонукає їх займати інфантильну позицію по відношенню до життя.

З метою виявлення *специфіки часових орієнтацій* досліджуваних нами було застосовано *методику «Часові децентрації»* (автори – Є. І. Головаха, О. О. Кронік). Результати її якісного аналізу довели, що досліджувані групи 1 мають збалансовану часову орієнтацію: вони орієнтовані на теперішнє, але пам'ятають про коріння в минулому та, водночас, орієнтовані на майбутнє. Досліджуваним групи 2 (з розбалансованою часовою перспективою) не вистачає такої гнучкості: деякі з них орієнтовані переважно на минуле, нехтуючи теперішнім та майбутнім; інші мають надмірно високу гедоністичну орієнтацію на теперішнє, не звертаючись до минулого та не замислюючись про майбутнє; є й такі, хто, нехтуючи теперішнім, зосереджені думками лише на майбутньому, з яким пов'язують усі надії на краще життя. Отримані дані дають змогу стверджувати, що студенти зі збалансованою часовою перспективою мають гнучкі часові орієнтації, а студенти з розбалансованою – ригідні.

За методикою *диференціальної моделі рефлексії Д. О. Леонт'єва* нами було встановлено *особливості трьох якісно різних рефлексивних процесів* у досліджуваних групи 1 і групи 2, що визначаються як *інтроспекція* (у фокусі уваги такої особистості знаходяться переважно внутрішні переживання); *системна рефлексія* (це – найбільш продуктивний вид рефлексії, який ґрунтується на самодистанціюванні як здатності дивитись на себе зі сторони, метапозиції, що дозволяє бачити одночасно полюс суб'єкта та полюс об'єкта, виступаючи ефективним механізмом часової саморегуляції); *квазірефлексія (фантазування)* (це рефлексія, спрямована на певний абстрактний об'єкт, втеча в абстрактні розмірковування про минуле, теперішнє, майбутнє («що б було, якби...»). Отримані показники (у балах) відображені на рис. 2.2.



**Рис. 2.2. Вираженість показників рефлексивних процесів студентської молоді (порівняння за критерієм збалансованості часової перспективи).**

**Примітки:** група 1 – студентська молодь зі збалансованою часовою перспективою; група 2 – молодь з розбалансованою часовою перспективою.

Емпірично виявлено, що досліджувані групи 1 мають високий рівень системної рефлексії (він значно перевищує норму, яка складає 34,66-44,86 балів); показники непродуктивних видів рефлексії також перевищують норму, але – не значно: «інтроекції» – 36,76 при нормі до 30,60 балів) та «фантазування» (квазірефлексії) (35,79 при нормі до 32,65 балів).

У досліджуваних групи 2 показники системної рефлексії знаходяться в межах норми, але, на нашу думку, їх нормативність може нівелюватися надто високими показниками і, відповідно, негативним впливом на процес часової регуляції таких рефлексивних процесів, як інтроекція та фантазування (квазірефлексія), які майже у три рази перевищують норму і можуть блокувати продуктивність системної рефлексії.

Правомірність такої думки можна підтвердити даними досліджень Є. М. Осіна [123], який довів, що існують стійкі взаємозв'язки інтроекції з показниками дезадаптації особистості, зокрема, з нейротизмом.

Водночас, не можна не враховувати й те, що інтроекція, яка відображає переживання суб'єкта з приводу актуальної ситуації, виступає проміжною ланкою між квазірефлексією та системною рефлексією, тобто має



амбівалентні регуляторні ефекти, що, безперечно, потребує більш обережних суджень щодо їх взаємодії.

З метою порівняльного аналізу показників рефлексивності досліджуваних групи 1 і групи 2 нами було застосовано метод статистичного аналізу за критерієм Манна-Уїтні. Порівняльний аналіз довів наявність значущих відмінностей між групами за досліджуваними показниками. Ці результати є дуже важливими, адже системна рефлексія виступає у нашому дослідженні екзистенційним механізмом розвитку часової перспективи. Результати статистичного аналізу відображені у таблиці 2.5 та у Додатку В.

Таблиця 2.5

**Порівняльний аналіз показників рефлексії студентської молоді**

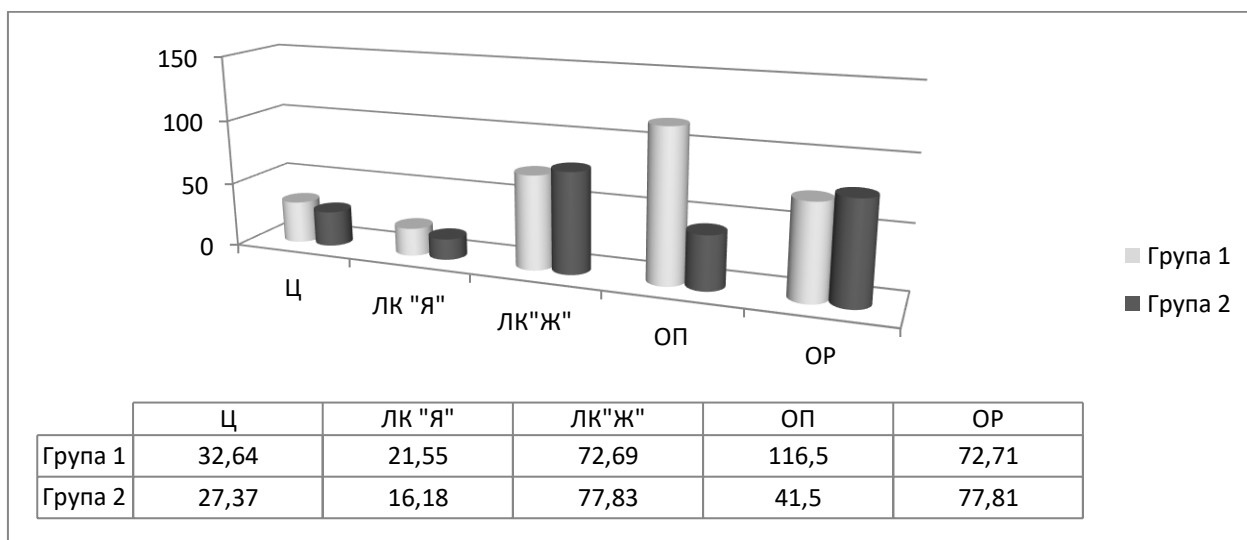
Метод статистичного аналізу: критерій Манна-Уїтні		Групи	
		1 (n=68)	2 (n=82)
Системна рефлексія	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	115,63	42,22
Інтроекція (самокопання)	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	36,76	107,63
Фантазування	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	35,79	108,43

**Примітки:** група 1 – студенти зі збалансованою часовою перспективою; група 2 – студенти з розбалансованою часовою перспективою.

Проведений статистичний аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що саме за допомогою механізму самодистанціювання, що забезпечується роботою системної рефлексії, особистість юнацького віку може оволодіти ресурсом бачення власного життєвого досвіду у різних модусах часової перспективи, навчитися включати у життєву ситуацію полюси реального й можливого, враховуючи альтернативи, що можуть знаходитись за межами актуальної ситуації. За допомогою цього механізму молода людина може спостергати, як змінюється у часі її образ «Я», бачити різні свої якості у різних часових вимірах. Це сприяє балансуванню часової перспективи на когнітивному рівні та розвитку флективного часового центру особистості, який є частиною її «Я»-центру (екзистенційного «Я», за

Д. О. Леонтьєвим) [94; 98]. Зауважимо, що запропоноване У. Джеймсом вертикальне розділення особистості на «Я»-образ та «Я»-внутрішній (екзистенційний) центр відображається у концепціях багатьох авторів [17; 22; 23; 43; 56; 98; 99; 102; 161; 201]. «Я»-образ можна представити за допомогою змістовних атрибутів, у той час, як екзистенційне «Я» не має жодних описових характеристик, проте, його наявність є принципово важливою як передумова суб'єктності. Резюмуючи, зазначимо, що проведений порівняльний аналіз дав змогу виявити когнітивні ресурси часової перспективи студентської молоді та її орієнтованість на баланс (флексивність часового центру) і зробити висновок щодо необхідності корекції рівня інтроспекції та розвитку системної рефлексії у молоді з часовим дисбалансом. Адже помірний рівень інтроспекції допоможе молодій людині виявляти переживання, які є індикаторами її фундаментальних потреб, а системна рефлексія – будувати діалогічні взаємодії зі світом. Це сприятиме розвитку екзистенційної сфери особистості, фундаментальною категорією якої й виступає час її життя.

**Дослідження ціннісно-сислового компонента часової перспективи студентської молоді відбувалося за допомогою методики «Смисложиттєві орієнтації особистості» (автор Д. О. Леонтьєв). У графічному вигляді результати презентовано на рис. 2.3 (показники наведено у балах).**



**Рис. 2.3. Вираженість показників смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді (порівняння за критерієм збалансованості часової перспективи).**

**Примітки:** група 1 – студенти зі збалансованою часовою перспективою; група 2 – студенти з розбалансованою часовою перспективою.

**Умовні позначення:** «Ц» – цілепокладання (наявність цілей у житті); ЛК «Я» – локус контролю «Я»; ЛК «Ж» – локус контролю «жизнь»; «ОП» – орієнтація на процес; «ОР» - орієнтація на результат.

Зазначимо, що важливість вивчення ціннісно-сміслового компонента часової перспективи у студентів зі збалансованою та розбалансованою часовою перспективою зумовлена необхідністю оцінки джерела смислу в житті особистості із врахуванням часових модусів (показники за субшкалами дозволяють уточнити, у якому модусі – минулому (результат), теперішньому (процес), майбутньому (цілі), чи одномоментно в усіх трьох сфокусовано смислові «портали» студентської молоді.

Емпіричне вивчення ціннісно-сміслового компонента часової перспективи досліджуваних дало змогу встановити, що у *досліджуваних групи 1* (студентів зі збалансованою часовою перспективою) має місце розвинений інтернальний контроль (відображено показником локус контролю «Я», який знаходиться на рівні норми – 21,55 балів). Це вказує на достатньо високий рівень розвитку їх самосвідомості, зокрема, усвідомлення відповідальності за наслідки власних дій та відчуття управління своїм життям.

У *досліджуваних групи 2* (студентів з розбалансованою часовою перспективою) рівень показнику «локус контролю «Я» – дещо нижче норми (16,8 балів), що заважає їм брати на себе відповідальність за власне життя. Зауважимо, що особистостям з інтернальним контролем властиві такі якості як наполегливість, врівноваженість, товарицькість, оптимізм та незалежність. Інтернальна локалізація контролю над життям допомагає студенту усвідомлювати причинно-наслідкові та причинно-цільові зв'язки життєвих подій у часовій перспективі, й, відповідно, більш усвідомлено ставитися до організації теперішнього часу та планування майбутнього.

Аналіз показників локус-контролю «життя» довів, що у досліджуваних обох груп вони знаходяться у межах норми (31,3 балів в групі 1 та 31,7 балів –

в групі 2 при нормі 24,34-35,94). Це означає, що досліджувані обох груп вважають, що певні події власного життя не піддаються їх контролю. Спираючись на статистично встановлені та відображені вище (на стор. 95-96) відмінності між показниками темпоральних характеристик досліджуваних («фаталістичне теперішнє», «негативне минуле»), і екзистенційних (квазірефлексія, локус контролю «Я»), ми можемо припустити, що, незважаючи на кількісну схожість показників контролю, вони розрізняються якісно. На нашу думку, при аналізі параметру контролю треба розрізнити *контроль як відповідальність*, що відображає розвинуту саморегуляцію студента, та *невротичний контроль*, що відображає дефіцит регуляторних ресурсів особистості юнацького віку. Зауважимо також, що показники локусу контролю «Я» та локусу контролю «життя», з екзистенційної точки зору, вказують на рівень особистісної свободи студента, яка, за Ж. П. Сартром [143], має три виміри: 1) темпоралізація себе – як здатність дистанціюватись від себе та бачити себе й своє життя в перспективі часу; 2) розвинута самосвідомість; 3) трансценденція (здатність проектувати своє життя у часі).

Кількісно схожими виявилися й показники досліджуваних групи 1 і групи 2 за шкалою «цілепокладання (наявність цілей у житті)». Було емпірично засвідчено, що показник «Цілі» у досліджуваних групи 1 дещо вищий, ніж у досліджуваних групи 2, хоча в обох групах він розташований у межах норми. Осмислення цих показників через призму інших, отриманих нами, зокрема, – показників рефлексії, відкриває шлях до розуміння якісних відмінностей між цілепокладанням досліджуваних групи 1 і групи 2. Так, вище нами були презентовані статистичні відмінності між показниками рефлексії досліджуваних (стор. 104): показано, наприклад, що студентам з розбалансованою часовою перспективою (група 2) притаманний надмірно високий рівень безплідної фантазії («квазірефлексії») та самокопання, і цим вони значуще відрізняються від досліджуваних групи 1. Врахування цих даних дало нам підстави вважати цілі досліджуваних цієї групи менш реалістичними, а, радше, абстрактними, такими, що конструюються без

розуміння власних можливливостей їх досягнення. Такі студенти сподіваються на краще майбутнє, вибудовуючи нереалістичні картини майбутнього життя і не докладаючи реальних зусиль з опанування знаннями та вміннями в теперішньому. Коментуючи отримані дані, зауважимо, що, відповідно до теорії саморегуляції Ч. Карвера та М. Шейєра, ціль виступає вихідною точкою будь-якої саморегуляції, а здатність виділяти осмислені цілі пов'язана з цінностями [194]. Проаналізувавши отримані показники у поєднанні з темпоральними характеристиками досліджуваних (відношенням до часу власного життя, сприйняттям часу), можемо відзначити наступне: у досліджуваних групи 2 існує висока ймовірність того, що характерні для них фаталістичність та невідконтрольність теперішнього, в сукупності з негативним сприйманням минулого, сприятиме формуванню ідеалізованої мети-мрії як компенсаторної стратегії цілепокладання особистості, завдяки чому вони залишаються відчуженими від побудови власного майбутнього.

У зв'язку з цим особливий інтерес представляють для нас показники *«орієнтації на процес»* та *«орієнтації на результат»* (ця діада створює своєрідний «місток» балансу між теперішнім і майбутнім часовими модусами). Розглянемо отримані показники детальніше.

Відповідно до критеріїв балансу часової перспективи, *«орієнтація на теперішнє»* передбачає *«орієнтацію на процес»*, а *«орієнтація на результат»* сприяє формуванню реалістичної перспективи майбутнього. Нормативний інтервал показників за шкалою *«орієнтація на процес»* становить 26,6-35,53 балів. У досліджуваних групи 1 середній показник за цією шкалою знаходиться в межах норми (33,5 балів), у той час, як у досліджуваних групи 2 він є набагато нижчим (19,6 балів). Нормативний інтервал показників за шкалою *«орієнтація на результат»* дорівнює 21,16-29,76 балів. Виявлено, що і у досліджуваних групи 1, і у досліджуваних групи 2 середні показники за цією шкалою тримаються на рівні норми (27,7 і 28,0 балів відповідно). Зазначимо, що нормативний рівень показнику *«орієнтація на процес»* в групі 1 (студенти зі збалансованою часовою перспективою) має ознаки

амбівалентного значення на полюсах «прагматизм-екзистенціалізм». З одного боку, студенти, орієнтовані на процес, менш замислюються над досягненням результату, схильні не виконувати академічні завдання у встановлений термін, зневажають рутинну, кропітку працю. З іншого боку, така молодь є більш креативною, схильною виконувати ті справи, якими дійсно захоплюється. Отже, у студентів, орієнтованих на процес, можна констатувати більш позитивне ставлення до теперішнього та залученість у нього. Ми також бачимо, що молодь цієї групи характеризується достатнім рівнем «орієнтації на результат», що компенсує вищезгадані недоліки «орієнтації на процес», висуваючи на перший план її переваги. Резюмуючи, підкреслимо, що комбінація «орієнтації на процес» (на теперішнє) та «орієнтації на результат» (на майбутнє) є найбільш оптимальною для розвитку часового балансу.

У досліджуваних групи 2 (студентів з розбалансованою часовою перспективою) нормативна «орієнтація на результат» (майбутнє) поєднується з низькою «орієнтацією на процес» (теперішнє). Слід зауважити, що студенти, спрямовані переважно на результат, схильні виконувати учбові завдання вчасно та навіть раніше встановленого строку, долаючи перепони та складнощі; в них переважає висока, проте, не завжди реалістична, орієнтація на майбутнє. До того ж, вони схильні нехтувати теперішнім, не помічати його цінність. Молодь, що орієнтована на результат, відрізняється технічністю у виконанні роботи, проте, молодь, орієнтована на процес, – здатністю до творчого експериментування та знаходження більш гнучких рішень.

Отже, резюмуючи, зазначимо, що студентська молодь зі збалансованою часовою перспективою демонструє збалансовану орієнтацію як на процес, так і на результат, що дає змогу розглядати цей процес як екзистенційний механізм розвитку часової перспективи (орієнтація на результат насичує їх минуле, сповнене досягненнями, особистими смислами та задає вектор розвитку майбутнього, а орієнтація на процес насичує теперішнє цінністю актуальної діяльності). Студенти з розбалансованою часовою перспективою зорієнтовані переважно на результат, якого намагаються досягти у

теперішньому, але, не зважаючи на це, вони мають проблеми із залученістю у нього, адже їм важко перебувати в процесі суб'єктно. Це робить їх часову концепцію більш фрагментарною.

З метою порівняльного аналізу отриманих даних нами було проведено їх статистичний аналіз. Аналіз показників «цілепокладання» та локус-контролю «Я» здійснювався за критерієм Стюдента (табл. 2.6, Додаток Б); аналіз показників «локус контролю-«життя», «орієнтація на процес» та «орієнтація на результат» – за допомогою критерію Манна-Уїтні (табл. 2.7, Додаток В).

*Таблиця 2.6.*

**Порівняльний статистичний аналіз показників смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді**

Метод статистичного аналізу: критерій Стюдента		Групи	
		1 (n=68)	2 (n=82)
Цілепокладання (наявність цілей у житті)	Показник значущості	0,004	
	Середнє значення	32,64	27,37
Локус контролю «Я»	Показник значущості	0,003	
	Середнє значення	21,55	16,18

**Примітки:** група 1 – студенти зі збалансованою часовою перспективою; група 2 – студенти з розбалансованою часовою перспективою.

*Таблиця 2.7.*

**Порівняльний аналіз показників смисложиттєвих орієнтацій студентів**

Метод статистичного аналізу: критерій U (Манна-Уїтні)		Групи	
		1 (n=68)	2 (n=82)
Орієнтація на процес	Показник значущості	0,001	
	Середнє значення	33,5	19,6
Орієнтація на результат	Показник значущості	0,272 (значущих відмінностей не виявлено)	
	Середнє значення	27,7	28
Локус контролю «життя»	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	31,3	31,7

**Примітки:** група 1 – студенти зі збалансованою часовою перспективою; група 2 – студенти з розбалансованою часовою перспективою.

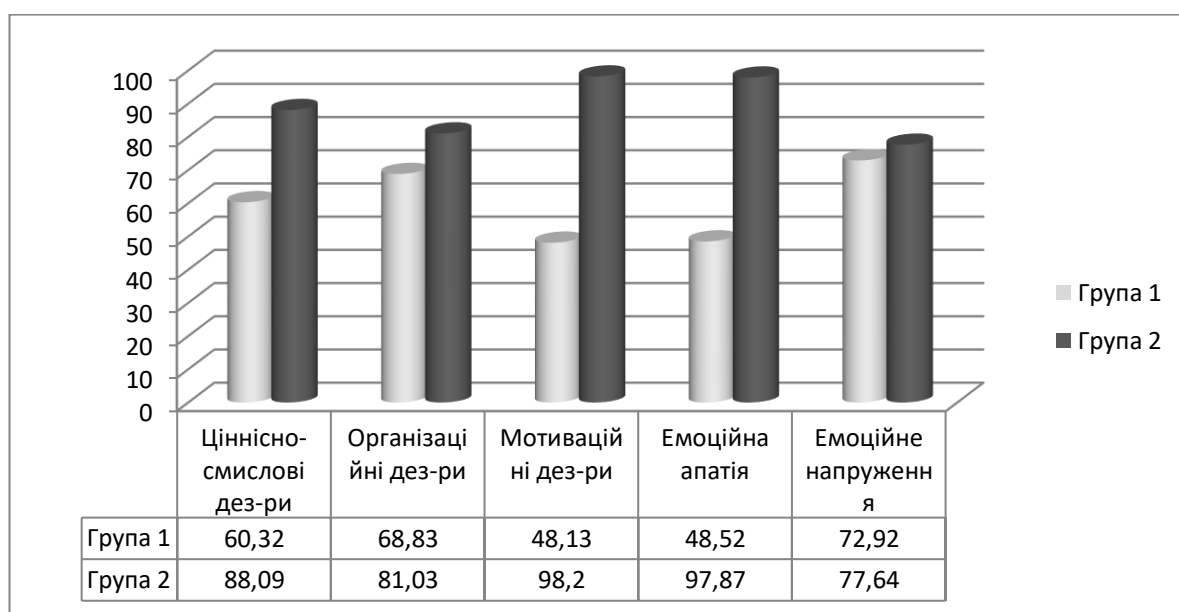
Отримані результати дозволяють зробити наступні висновки: актуалізація такого ціннісно-сислового механізму розвитку часової перспективи, як збалансована орієнтація на процес і результат, інтегрує смислову структуру особистості. Це дозволяє суб'єкту, по-перше, залишатись максимально відкритим до актуальної ситуації у теперішньому, відчуваючи свою суб'єктність, що залишає простір для внеску життєтворчої енергії у її динаміку і збільшує ефективність операціональної відповідності суб'єкта певній ситуації життєдіяльності. По-друге, цей механізм дозволяє тримати у фокусі зору можливі альтернативні рішення щодо ефективного досягнення майбутнього результату, при цьому зберігаючи готовність до гнучкого змінення стратегій досягнення, адже баланс та актуальність теперішнього і майбутнього у континуумі «процес – результат» дозволяє суб'єкту бачити як конкретну ситуацію життєдіяльності, так і життя в цілому. Дисбаланс між орієнтацією на процес та орієнтацією на результат у студентської молоді призводить до акцентуації на певній з часових орієнтацій, що залишає суб'єкту лише фрагментарне смислове бачення ситуації життєдіяльності, знижує його адаптивність. Студенти, які сфокусовані лише на майбутньому результаті, схильні нехтувати теперішнім. Вони не помічають його актуальних екзистенційних моментів й тому не можуть отримувати задоволення від процесу ані в конкретній ситуації, ані в житті в цілому. Це задає певний тонус напруження в ситуативній динаміці, адже суб'єкт покладає всі надії на досягнення результату. Залишаючись не вкоріненим у процес, він сприймає його об'єктно, обмежуючи власні можливості проявів життєтворчості.

Важливо зауважити, що екзистенційне самоздійснення особистості пов'язане з особливостями її смисло-життєвих орієнтацій. Так, у дослідженнях І. Н. Майніної виявлено позитивні зв'язки локус-контролю «Я» з параметром «екзистенція» за субшкалами «свобода» та «відповідальність», а також шкалами «person» (справжнє Я) та «самотрансценденція» (покладання на себе



в процесі проектування та самовизначення через результат проекту) [111]. Спираючись на ці дані, можемо стверджувати, що процеси часової інтеграції особистості, відчуття відповідальності за уроки минулого, якість теперішнього і проектування майбутнього залежить від її смисло-життєвих орієнтацій. Екзистенційними синонімами локус-контролю «Я» та локус-контролю «життя» виступають довіра до себе, прийняття себе та відчуття своєї зв'язаності зі світом, здатність до інтерсуб'єктного діалогу із ним.

Ще один важливий аспект ціннісно-сислового компонента часової перспективи було досліджено за допомогою методики О. В. Кузьміної «Особистісні дезорганізатори часу» [90]. Ми поставили за мету виявити чинники, що заважають студентській молоді продуктивно організувати діяльність у часі. На рис. 2.4 представлено особистісні показники за п'яттю шкалами (показники наведено у балах):



**Рис. 2.4. Вираженість показників дезорганізаторів часу життя студентів (порівняння за критерієм збалансованості часової перспективи).**

Аналізуючи отримані дані, зазначимо, що, згідно теорії діяльності та концепції смислової регуляції психічних станів, можна виокремити особистісні показники, що зумовлюють продуктивність діяльності людини у часі. Вони пов'язані з її емоціями, цінностями, смислами. Засобом здійснення діяльності є дії, які мають складний механізм та структуру і складаються з

низки операцій. Особливості діяльності зумовлюються емоційним станом людини. Так, стан втоми, монотонії знижує загальну активність суб'єкта та негативно позначається на результатах. Антонімічним станом є стан психологічної готовності до діяльності, що позначається мобілізацією ресурсів індивіда та продуктивністю праці.

За допомогою шкали *ціннісно-смислових дезорганізаторів* ми змогли виявити у студентів специфіку цілей, намірів та бачення особистої перспективи; шкала *мотиваційних дезорганізаторів* дозволила виявити причини байдужості молодого людини до життя і роботи, небажання досягати результатів. Шкала *організаційних дезорганізаторів* характеризує технічну сторону діяльності. Вона дозволила оцінити, наскільки молода людина спроможна розставляти пріоритети, зосереджуватись на тривалий час та працювати над певною проблемою, а також її схильність до прокрастинації; за шкалою емоційної апатії було виявлено показники втоми, пасивності, активності у теперішній момент життя. Шкала емоційного напруження дозволила оцінити ступінь емоційної напруженості, відчуття обмеженості часу у студентів в процесі виконання певної роботи.

Як показано на рис. 2.4, студенти групи 2 (з розбалансованою часовою перспективою) характеризуються більш вираженою дезорганізацією часу у порівнянні з досліджуваними групи 1. Так, у студентів групи 1 показники ціннісно-смислових дезорганізаторів часу знаходяться в межах норми, а у студентів групи 2 – перевищують її. Це означає, що студенти групи 2 мають проблеми з усвідомленням власних цілей та намірів та слабку перспективу майбутнього. Ми також можемо констатувати дезінтеграцію переживань минулого досвіду у студентів цієї групи, яка демотивує діяльність у теперішньому. Цей висновок підтверджується й дослідженнями М. Чиксентміхаї та Дж. Накамури, які в якості пояснення першооснови цілей запропонували критерій суб'єктивного переживання [169; 234]. Вчені зазначають, що в ранньому онтогенезі є очевидною орієнтація діяльності не на досягнення цілей, а на досягнення позитивних переживань. Вищим

критеріальним параметром виступає минулий досвід переживань, зворотній зв'язок яких проявляється у модусі теперішнього часу. Так, якщо актуальні емоційні переживання мають більш позитивний статус, ніж минулі, метою стає збереження теперішнього стану. І, навпаки, коли у світлі минулого досвіду вони стають незадовільними, цілком стає їх змінення. Притаманні досліджуваним групи 2 показники ціннісно-сміслових дезорганізаторів вказують на дисбаланс їх часової перспективи, адже пов'язані, по-перше, з актуальними теперішніми переживаннями молодого людини, по-друге, з особливостями досвіду її минулого, по-третє, з цілями, розміщеними у модусі майбутнього. Вони також свідчать про порушення аутентичності особистості (згідно досліджень М. Чиксентміхаї та Дж. Накамури [169; 234], особистість може бути аутентичною, якщо цілі, які вона ставить, спрямовані на оптимізацію переживань, та неаутентичною, якщо цілі впливають з інших критеріїв (інколи вони можуть конфліктувати).

На рис. 2.4 відображено, що показники *організаційних дезорганізаторів* у досліджуваних обох груп знаходяться в межах норми. Але, на нашу думку, не можна розглядати цей показник окремо від інших, адже організація зовнішньої технічної сторони діяльності менше залежить від впливу балансу часової перспективи, а вміння надовго зосереджуватись над вирішенням однієї проблеми в різних випадках можуть бути як проявами цілеспрямованості, так і проявами ригідності або невротизму.

Проведене дослідження дозволило констатувати низький рівень *мотиваційних дезорганізаторів часу життя* у досліджуваних групи 1 та нормативний – у досліджуваних групи 2. Це означає, що у студентів зі збалансованою часовою перспективою переважає позитивне відношення до життя, вони не страждають від нудьги, їх цікавить оточуючий світ, в них присутня готовність діяти відповідально, час сприймається ними як насичений. Досліджувані групи 2 можуть не усвідомлювати власну демотивацію, вони намагаються відповідати заданим ззовні зобов'язанням, час сприймається ними механістично.

Отримані показники набувають особливого значення, якщо розглядати їх у зв'язку з іншими, зокрема, з показниками *емоційної апатії*, яка свідчить про порушення основних екзистенційних фундаментальних мотивацій молоді людини та неаутентичне переживання нею часу власного життя. Зауважимо, що у молоді з розбалансованою часовою перспективою даний показник виявився вище норми, що свідчить про їх слабку залученість у теперішнє, пасивність, низький рівень відповідальності та слабку перспективу майбутнього. Досліджувані зі збалансованою часовою перспективою мають низький показник емоційної апатії, що вказує на їх здатність знаходитись у теперішньому та сприймати час як цікавий, бачити його перспективу.

Статистичний аналіз відмінностей між показниками дезорганізаторів часу здійснювався за методом Манна-Уїтні (табл. 2.8, Додаток В).

Таблиця 2.8.

**Порівняльний статистичний аналіз показників дезорганізаторів часу  
життя студентської молоді**

Метод статистичного аналізу: критерій U (метод Манна-Уїтні)		Групи	
		1 (n=68)	2 (n=82)
Ціннісно-сміслові дезорганізатори часу	Показник значущості	0,001	
	Середнє значення	10,1	14,4
Організаційні дезорганізатори	Показник значущості	0,085 (значущих відмінностей не виявлено)	
	Середнє значення	10,5	12,1
Мотиваційні дезорганізатори	Показник значущості	0,001	
	Середнє значення	8,07	12,5
Емоційна апатія як фактор дезорганізації часу	Показник значимості	0,000	
	Середнє значення	9,6	15,6
Емоційне напруження як фактор дезорганізації часу	Показник значущості	0,506 (значущих відмінностей не виявлено)	
	Середнє значення	12,6	13,3

**Примітки:** група 1 – студенти зі збалансованою часовою перспективою; група 2 – студенти з розбалансованою часовою перспективою.

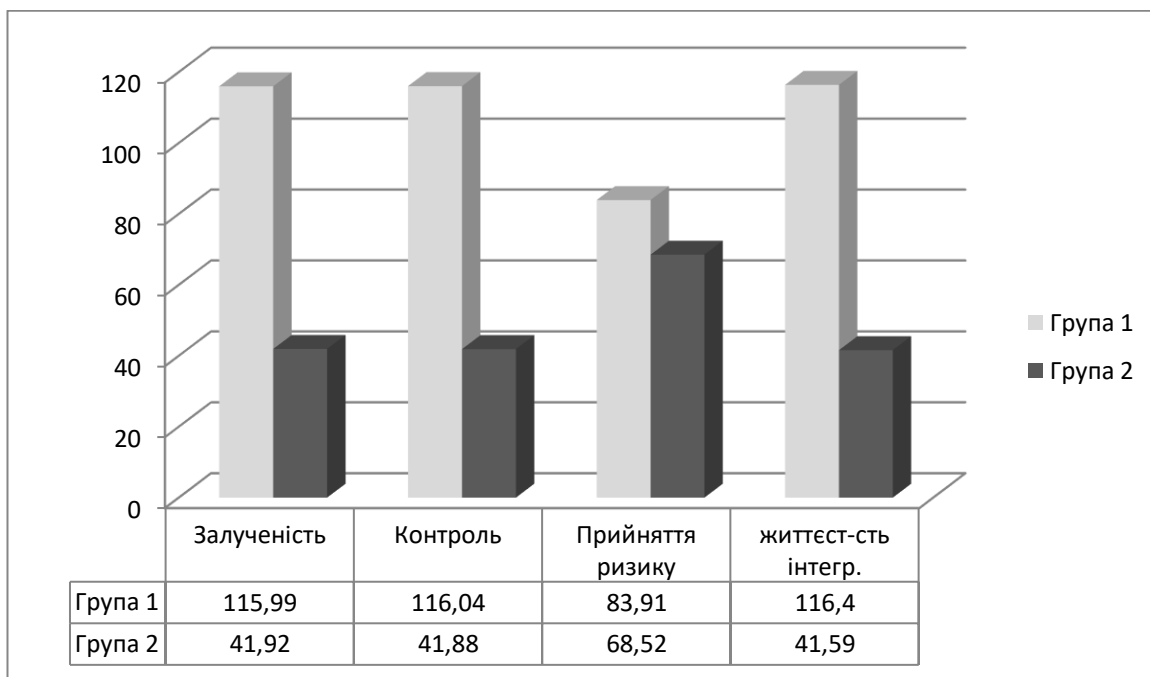
Аналіз показників, що відображають специфіку часових дезорганізаторів досліджуваних, показав наявність значущих відмінностей за цілою низкою показників: ціннісно-смысловими, мотиваційними дезорганізаторами часу, емоційною апатією як фактором часової дезорганізації. Це підтверджує наше припущення про те, що часову перспективу, зокрема, її ціннісно-смысловий компонент, необхідно розвивати на рівні інтегральної особистості.

Значущих відмінностей не виявлено за показниками *організаційних дезорганізаторів часу* та показниками *емоційного напруження* (виявлено, що у досліджуваних обох груп, за умов обмеження часу, виникає певна емоційна напруга, що не виходить за межі прийнятності). У цілому, статистичний аналіз відмінностей між показниками дезорганізаторів часу показав, що високий рівень цього параметру спостерігається у студентів з порушеннями часової перспективи. У студентів зі збалансованою перспективою цей параметр, в цілому, у нормі (лише деякі його показники – нижче норми), що вказує на наявність в них здатності до організації часу власного життя.

**Дослідження екзистенційно-діяльнісного компонента часової перспективи студентської молоді.** Аналіз результатів емпіричного дослідження диспозиційної системи життєстійкості у студентської молоді дозволив нам проаналізувати особливості зв'язків цього конструкту зі збалансованою часовою перспективою. Отримані показники системи життєстійкості студентів дозволяють аналізувати розвиток часової перспективи в контексті ресурсів смислової саморегуляції в умовах невизначеності. Життєстійкість вважається базовою особистісною характеристикою, що опосередковує вплив стресогенних факторів на психологічне та соматичне здоров'я особистості й успішність її діяльності (професійної, учбової), й тому цей психологічний конструкт розглядається нами як ресурс, що дозволяє особистості долати відчуття безпорадності, відчаю та смисловтрати. Як і мужність, життєстійкість у деяких випадках

може не співпадати з реальністю – людина може бути впевнена, що контролює власне життя, тоді як насправді події відбуваються поза її волею.

Зауважимо, що життєстійкість є важливою характеристикою для молоді людини, оскільки сприяє саморегуляції її діяльності не лише в умовах стресу, а й в процесі учбової діяльності, за рахунок самостійного варіювання способів виконання завдань та їх осмисленості. Вона надає можливість вибору між продовженням діяльності, всупереч втомі, чи її перериванням. Згідно досліджень С. Кобейзи, академічна успішність студентів на пряму пов'язана з життєстійкістю [221]. Вираженість показників життєстійкості досліджуваних (порівняння за критерієм збалансованості часової перспективи) презентовано на рис. 2.5 (показники показані у балах).



**Рис. 2.5. Вираженість показників життєстійкості студентів (порівняння за критерієм збалансованості часової перспективи).**

На рисунку представлені показники за наступними трьома автономними системними компонентами життєстійкості:

– *залученість у життя* (активна екзистенційно-діяльнісна участь у власному житті, суб'єктне переживання життя на ціннісно-смысловому рівні, що приносить людині відчуття «поток» (особливої вітальної сили, що

дозволяє жити творчо, із задоволенням та впевненістю у собі). Відсутність життєстійкості проявляється у відчутті аутсайдерства, позиції поза життям;

- *контроль* (суб'єктивна впевненість особистості в тому, що вона може обирати свій життєвий шлях, що боротися варто);

- *прийняття ризику* (вміння спиратися на минулий досвід, готовність змінювати свій життєвий простір, виходити з зони комфорту та стабільності);

- *інтегральний показник життєстійкості* (відображає загальний ступінь спроможності особистості рухатися назустріч майбутньому, витримувати життєві труднощі, в умовах невизначеності зберігати внутрішню збалансованість). Розглянемо отримані показники детальніше.

На рис. 2.5 відображено, що у досліджуваних групи 1 показник залученості достатньо високий (в межах норми); у молоді групи 2 показник нижче норми. Це означає, що студенти зі збалансованою часовою перспективою суб'єктно залучені у теперішнє, вміють знаходити для себе цікаве та корисне не лише у повсякденній діяльності, а й у перспективі власного життя, здатні працювати натхненно, бути спонтанними. В процесі виконання завдань такі студенти пропонують більше креативних рішень, адже не обтяжені лише соціальним запитом майбутнього. Стан залученості може супроводжуватись певними часовими переживаннями: зокрема, насиченістю, різноманітністю, змістовністю, цільністю, безмежністю, плавністю чи напруженістю. Натомість, досліджувані групи 2 (молодь з розбалансованою часовою перспективою) має показник залученості нижче норми, що вказує на певні часові порушення перспективи теперішнього та часових переживань. В процесі якісного аналізу переживань часу за методикою Є. І. Головахи й О. О. Кроніка виявилось, що час переживається досліджуваними групи 2 як порожній, дискретний, скачкоподібний, позбавлений смислу, обмежений, механістичний, детермінований ззовні. Спираючись на представлені вище емпіричні показники смисложиттєвих орієнтацій студентів, ми можемо констатувати зв'язок показників залученості суб'єкта у життя (у теперішній час) з показниками збалансованої орієнтації «на процес» і «на результат».

Показники *контролю* (суб'єктивного відчуття управління своїм життям) виявилися в межах норми в обох групах (33,5 і 20,7), при цьому в групі 1 цей показник дещо вище. Дослідниками підтверджено зв'язок цього компоненту з віковими особливостями, тому його високий рівень у молоді може бути пов'язаним з незнанням себе у різних ситуаціях та браком відповідного реалістичного досвіду, тому його необхідно розглядати в сукупності з іншими особистими характеристиками. Беручи до уваги вище проаналізовані екзистенційні характеристики студентів, ми можемо стверджувати, що показник контролю у досліджуваних групі 1 має більш реалістичне підґрунтя, ніж у досліджуваних групі 2, адже актуалізується механізмами системної рефлексії, збалансованої орієнтації на процес і результат, суб'єктної залученості у теперішнє, які дозволяють гнучко та реалістично оцінювати можливості, прогнозувати майбутнє. Отже, можемо стверджувати, що збалансована часова перспектива досліджуваних групі 1 дозволяє їм бачити своє життя у цілісності та дарує їм відчуття відповідального контролю над ним. Молода людина цього типу визначається академічною самоефективністю (впевненістю у здатності успішно виконувати учбову діяльність).

У студентів з розбалансованою перспективою, враховуючи їх особистісні показники, суб'єктивне відчуття високого рівня контролю може бути штучним, компенсувати невпевненість та тривогу перед невизначеністю, проявлятися як захисний механізм, намагання «тримати під контролем» життя та себе (зневіра та страх себе), що пов'язане з негативним досвідом минулого.

Показники компоненту «*прийняття ризику*» виявилися вище норми в обох групах. По-перше, це відповідає специфіці вікового періоду, коли прагнення додати життю динаміки реалізується через пошук нових, часто ризикованих, вражень. По-друге, для юнацького віку характерна відсутність концепту «власної моральності». По-третє, недостатнє знання себе може створювати ілюзію всемогутності (комплекс чарівника). Однак, у молоді з високим рівнем самосвідомості та екзистенційною орієнтацією (група 1) готовність ризикувати пов'язана з мотивацією до саморозвитку, усвідомленням згубного



впливу стагнації, застрягання у зоні комфорту, ціннісна наповненість теперішнього дає сили рухатись по траєкторії невизначеності. Ми вважаємо, що у досліджуваних групи 2 (студентів з порушеною часовою перспективою) показники прийняття ризику є суб'єктивно завищеними, адже ризикувати означає як оцінку ситуації ризику, так і готовність діяти, враховуючи час, що, як було нами доведено, є проблемою для молоді цієї групи.

З метою виявлення значущості відмінностей між досліджуваними за отриманими показниками нами використовувався метод порівняльного аналізу Манна-Уїтні (Додаток В). Його результати презентовано у табл. 2.9.

Таблиця 2.9.

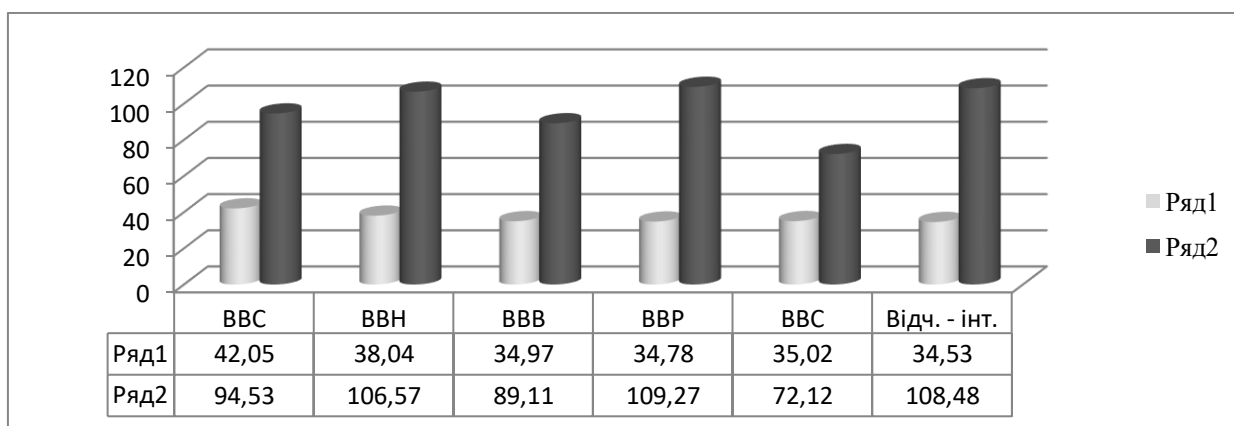
#### Порівняльний аналіз показників життєстійкості студентів

Метод статистичного аналізу: критерій U (метод Манна-Уїтні)		Групи	
		1 (n=68)	2 (n=82)
Залученість	Показник значущості	0,002	
	Середнє значення	37,8	21,2
Контроль	Показник значущості	0,003	
	Середнє значення	33,5	20,7
Прийняття ризику	Показник значущості	Значущих відмінностей не виявлено	
	Середнє значення	21	20
Життєстійкість (інтегральний показник)	Показник значущості	0,002	
	Середнє значення	92,3	61,6

**Примітки:** група 1 – студенти зі збалансованою часовою перспективою; група 2 – студенти з розбалансованою часовою перспективою.

Аналіз довів наявність значущих відмінностей між досліджуваними за показниками автономних компонентів життєстійкості: залученістю та контролю, а також за інтегральним показником життєстійкості. Це пов'язане з тим, що компоненти життєстійкості мають системний характер взаємодії, а, отже, сумарний ефект перевищує сумму ефекту кожного компоненту окремо. На думку С. Мадді, життєстійкість формує мужність визнавати, а не заперечувати стрес, сміливість обертати його на перевагу [229; 230]. Розвиток

життєстійких переконань призводить до зростання екзистенційної активності особистості, збагачує її часову перспективу. Ми вважаємо, що за умов актуалізації механізму життєстійкості у студентської молоді розвиток екзистенційно-діяльнісного компонента часової перспективи буде оптимальним. Часова перспектива виступає механізмом смислової саморегуляції особистості і, у свою чергу, потребує дослідження тих механізмів, які актуалізують її розвиток. Виявлення особливостей порушень смислової саморегуляції студентів, зокрема, відчуження (екзистенційного неврозу) за методикою С. Мадді дозволило нам виявити студентів з механістичним сприйняттям часу, відчужених від буття, які переживають його смисловтрату. Проблему відчуження людини від себе та світу поставив В. Франкл, розглядаючи проблему смислової втрати як важливу психологічну проблему. На його думку, прагнення до смислу є рушійною силою життя людини [161]. Вчений вводить термін «екзистенційний вакуум», за допомогою якого характеризує феномен занепаду віри людини в «універсальні» цінності. Така особистість опиняється в ситуації невизначеності, коли жодні традиції і цінності не можуть підказати, що їй належить робити. Вона відчуває нудьгу, апатію, зневіру, що відображає розгортання процесу відчуження молоді особистості від себе та світу. Діагностика суб'єктивного відчуження у студентської молоді дозволила нам проаналізувати характер зв'язків цього феномену з балансом часової перспективи (рис. 2.6).



**Рис. 2.6. Порівняння кількісних показників відчуження студентів від власного життя.**

**Примітки:** група 1 – студентська молодь зі збалансованою часовою перспективою; група 2 – студентська молодь з розбалансованою часовою перспективою.

**Умовні позначення:** ВВС – відчуження від суспільства; ВВН – відчуження від навчання; ВВВ – відчуження від міжособистісних взаємин; ВВР – відчуження від родини; ВВС – відчуження від себе; Відч.-інт. – інтегральний показник відчуження від життя.

На рис. 2.6 можна побачити, що у студентів групи 1 (зі збалансованою часовою перспективою) інтегральний рівень відчуження низький, у той час, як у студентів групи 2 (із розбалансованою) – достатньо високий.

З метою виявлення відмінностей між досліджуваними обох груп за змістовними показниками відчуження було використано метод Манна-Уїтні (Додаток В). Результати статистичного аналізу представлені у таблиці 2.10.

*Таблиця 2.10.*

**Відмінності між вибірками за показниками відчуження студентів від різних модусів власного життя**

Метод статистичного аналізу: критерій U (метод Манна-Уїтні)		Групи	
		1 (n=68)	2 (n=82)
Відчуження від суспільства (ВВС)	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	42,05	94,53
Відчуження від навчання (ВВН)	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	38,04	106,57
Відчуження від взаємин з друзями, приятелями, оточуючими людьми (ВВВ)	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	34,97	89,11
Відчуження від родини (ВВР)	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	34,78	109,27
Відчуження від себе (ВВС)	Показник значущості	0,001	
	Середнє значення	35,02	72,12
Інтегральний показник відчуження	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	34,53	108,48

Таким чином, психологічні характеристики, отримані в результаті застосування цієї методики дозволили виявити їх співвідношення з темпоральними характеристиками студентів.

Було досліджено також *ступінь толерантності-інтолерантності до невизначеності*, характерний для студентів обох груп. Толерантність до невизначеності як генералізована особистісна якість дозволяє виявити, яким чином умови невизначеності зумовлюють екзистенційну діяльність особистості, що є важливим для розуміння динаміки часової перспективи. Статистичне дослідження відмінностей між показниками толерантності до невизначеності студентів групи 1 (зі збалансованою часовою перспективою) та групи 2 (з розбалансованою) довело наявність значущих відмінностей за цим показником (середні показники 63,88 у групі 1 та 46,46 – у групі 2; значущість на рівні  $P \leq 0,01$ ). Отже, можна зробити висновки, що потенціал змінень, новизни, оригінальності молоді людини, її готовності йти непротореними шляхами та віддавати перевагу більш складним життєвим задачам в групі 1 є значуще більшим. Це означає, що у студентів цієї групи спостерігається тенденція коливання між прагненням до наслідування впорядкованості, чіткої регламентованості правилами і принципами, з усіма ознаками дихотомічного розділення правильних та неправильних способів, думок, цінностей та водночас намагання створювати власні життєві орієнтири та вирішувати ситуації невизначеності творчо і нестандартно. В групі 2 потенціал студентів до діяльності в умовах невизначеності нижче середнього. Ці психологічні особливості дали можливість інтерпретувати якість міжособистісних відносин студентської молоді в контексті відкритості (діалогічності) – проблемності (монологічності), а також вміння знаходитися у ситуаціях невизначених міжособистісних відносин з неможливістю їх контролю.

**Для виявлення взаємозв'язків між показниками часової перспективи студентської молоді та показниками, які відображають екзистенційні аспекти їх особистості, нами було проведено кореляційний**

**аналіз.** Оскільки більшість показників мають відхилення від нормального розподілу даних, для кореляційного аналізу було обрано критерій Спірмена.

**У дослідженні були виявлені наступні взаємозв'язки:**

– *прямий значущий взаємозв'язок ( $p \leq 0,05$ ) між сприйняттям особистістю власного минулого у негативних «кольорах» (відповідний показник - «негативне минуле») та показниками «відчуженість від суспільства» (0,281; значущість 0,020) й «організаційні дезорганізатори часу» (0,229; значущість 0,038); обернений взаємозв'язок ( $p \leq 0,05$ ) між «негативним минулим» та орієнтованістю особистості на цілі (- 0,242; значущість 0,047);*

– *прямий значущий взаємозв'язок ( $p \leq 0,01$ ) між позитивним ставленням до власного минулого (відповідний показник – «позитивне минуле») й показником залученості особистості до власного життя (0,296; значущість 0,007) та інтегральним показником життєстійкості (0, 248; значущість 0,024); обернений взаємозв'язок ( $p \leq 0,05$ ) між «позитивним минулим» і показником відчуженості від себе (- 0,273; значущість 0,013);*

– *прямий значущий взаємозв'язок ( $p \leq 0,05$ ) між схильністю особистості містифікувати власне життя у часі «тут і тепер» (відповідний показник – «теперішнє фаталістичне») і емоційною напруженістю (0,244; значущість 0,027); обернений взаємозв'язок ( $p \leq 0,01$ ) між теперішнім фаталістичним і системною рефлексією (-0,353; значущість 0,001);*

– *прямий значущий взаємозв'язок ( $p \leq 0,05$ ) між здатністю особистості до системної рефлексії і показником залученості до життя (0, 239; значущість 0,030); обернений значущий взаємозв'язок між системною рефлексією і відчуженням від навчання (-0, 294; значущість 0,007;  $p \leq 0,01$ ), відчуженням від родини (-0, 257; значущість 0,020;  $p \leq 0,05$ ); інтегральним показником відчуження від життя (-0, 325; значущість 0,003;  $p \leq 0,01$ );*

– *прямий значущий взаємозв'язок ( $p \leq 0,01$ ) між «інтроспекцією» і «відчуженням від міжособистісних взаємин» (0,415; значущість 0,000).*

Отже, встановлено прямий взаємозв'язок часових характеристик студентської молоді з системною рефлексією (механізмом довільного

самодистанціювання), залученням у життя, збалансованою орієнтацією на процес і на результат, показниками життєстійкості та толерантності до невизначеності, аутентичним переживанням часу, що дозволяє вважати їх екзистенційними механізмами розвитку часової перспективи.

### **2.3. Темпоральні та екзистенційні психологічні особливості часової перспективи як основа моделювання процесу її збалансованого розвитку у студентської молоді**

Результати емпіричного дослідження засвідчили нагальну потребу в розробці концептуальної моделі оптимального розвитку часової перспективи у студентської молоді, яка б враховувала його особливості. З цією метою, з опорою на отримані дані, нами було побудовано модель психологічних особливостей розвитку збалансованої часової перспективи, у якій відображено специфіку розвитку та взаємодії її структурно-динамічних компонентів сукупно з екзистенційними механізмами розвитку.

Зазначимо, що відображені у моделі екзистенційні механізми розглядаються нами як актуалізатори оптимального розвитку (збалансованості) її структурно-динамічних компонентів, що характеризується одномоментною взаємодією когнітивних, ціннісно-смыслових та екзистенційно-діяльнісних характеристик на інтегральному рівні темпоральної динаміки особистості.

Результати аналізу емпіричних даних нашого дослідження та теоретико-методологічних висновків наукових досліджень К. О. Абульханової, Т. М. Березіної, І. Бонівел, Дж. Бойда, Є. І. Головахи, Ф. Зімбардо, О. О. Кроніка, К. Левіна, Д. О. Леонтєва, О. В. Лукьянова, М. Ш. Магомед-Емінова, С. Мадді, Є. М. Осіна, М. Чиксентміхаї [1; 15; 184; 185; 46; 62; 92; 94; 98; 99; 106; 107; 123; 169] знайшли своє відображення у графічному вигляді психологічної моделі, яку презентовано на рис. 2.7.

**ПРОЦЕС РОЗВИТКУ ЗБАЛАНСОВАНОЇ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ У СТУДЕНТІВ**

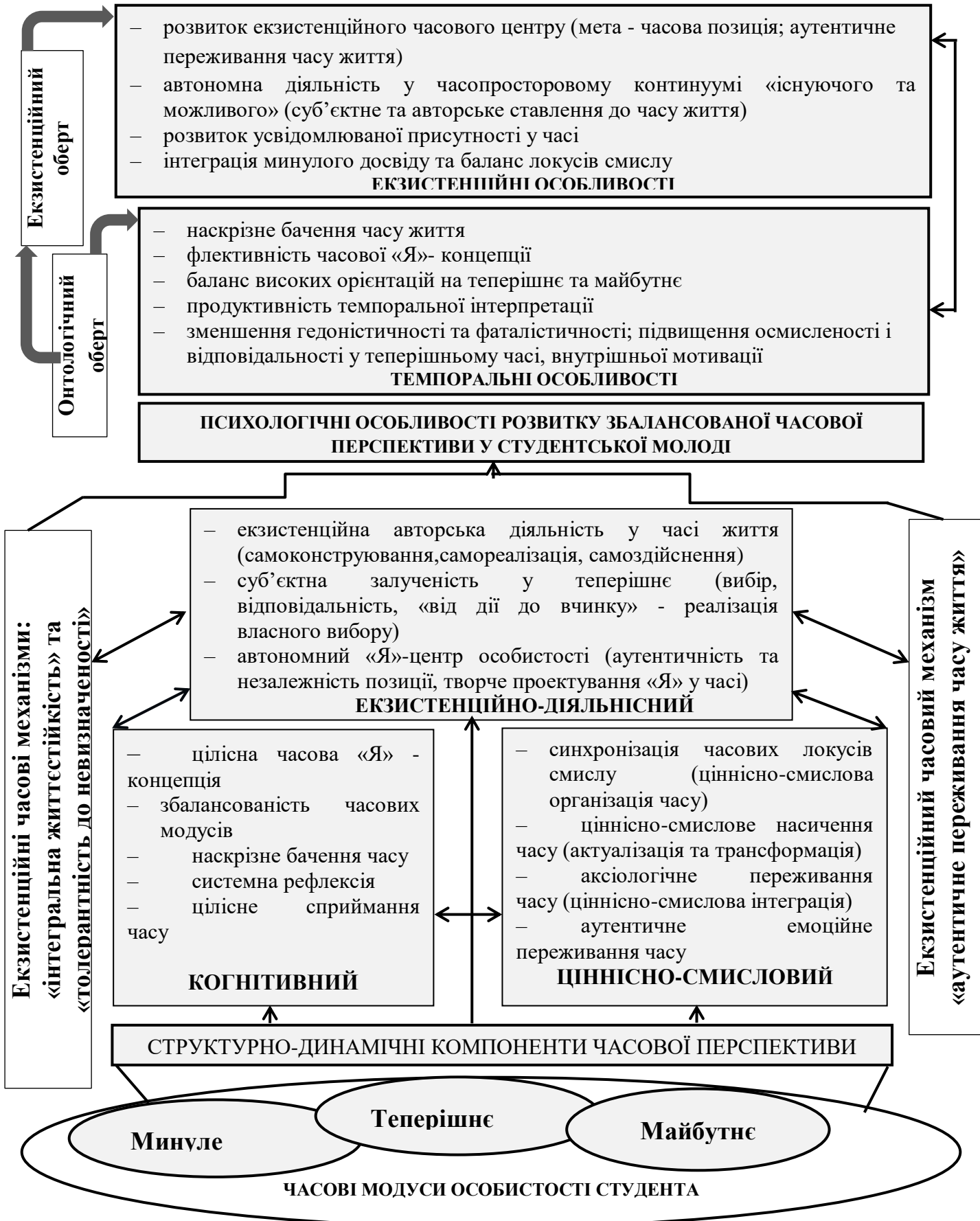


Рис. 2.7. Модель розвитку збалансованої часової перспективи у студентської молоді.

Розглянемо зміст моделі психологічних особливостей розвитку збалансованої часової перспективи у студентської молоді більш детально.

Як показано на рисунку, процес часової інтеграції та збалансовування відбувається у студента на рівні трьох часових модусів: минуле, теперішнє й майбутнє, в процесі розвитку та взаємодії актуалізованих структурно-динамічних компонентів часової перспективи. Нами було обґрунтовано зміст кожного компонента, що включає ті конструкти, які, згідно результатів нашого емпіричного дослідження та у руслі екзистенційного підходу, є найбільш вагомими для встановлення балансу часової перспективи та її оптимального розвитку, інвертованого на екзистенційний вимір особистості.

Отже, *когнітивний компонент часової перспективи молоді людини складають такі психологічні конструкти, як:* а) цілісне сприймання часу; б) системна рефлексія; в) наскрізне бачення часу; г) збалансованість часових модусів; д) цілісна часова «Я»-концепція». Завдяки взаємодії цих характеристик, когнітивний компонент стає механізмом, що забезпечує продуктивну темпоральну роботи особистості (сислову роботу в усіх часових модусах). Важливість цілісного, наскрізного бачення часу життя та цілісності часової «Я» - концепції було обґрунтовано нами у попередніх параграфах, а емпіричні дослідження підтвердили нагальність їх розвитку для балансу часової перспективи студентської молоді. Взаємодія цих конструктів забезпечує вертикальне осмислення студентом власного минулого, теперішнього й майбутнього, на мета-часовому смисловому рівні.

Ми емпірично встановили, що актуалізований механізм *системної рефлексії* дозволяє студенту бачити життєву ситуацію у всіх її часових аспектах, з максимальним включенням альтернативних елементів (ресурсів минулого, уважності до деталей теперішнього, прогнозів майбутнього). Її підґрунтям виступає достатньо рідкісна якість людини – здатність дивитися на себе «з боку». При цьому особистість одночасно усвідомлює свій «Я-центр» і «Я-образ» у часовій цілісності (спираючись на Д. О. Леонтьєва, ми називатимемо «Я-центр» особистості екзистенційним «Я») [94]. Це, у свою



чергу, актуалізує механізм наскрізного бачення себе у часі життя і здатність осмислювати власний життєвий шлях і його змінення з будь-якої значущої точки минулого, теперішнього і майбутнього. Вертикальне розділення особистості на «Я-образ» та екзистенційне «Я», зустрічається у концепціях багатьох авторів (Д. Міда, Дж. Б'юдженталя, А. Дейкмана, В. Джемс) [26; 98]. «Я-образ» можна представити за допомогою сукупності змістовних атрибутів, у той час, як «екзистенційне-Я» не має жодних описових характеристик, проте наявність його є принципово важливою, адже саме воно виступає передумовою суб'єктності молодій людині. Отже, як показало дослідження, цей механізм відіграє важливу роль в переосмисленні та перебудові студентами змісту своєї свідомості та суб'єктній організації часу.

В результаті емпіричного аналізу особливостей *ціннісно-смислового компонента часової перспективи*, нами було визначено такі важливі для її розвитку конструкти, як: а) аутентичне емоційне переживання часу; б) аксіологічне переживання часу (ціннісно-смилова інтеграція); в) ціннісно-смилове насичення часу (актуалізація та трансформація); г) синхронізація локусів смислу (ціннісно-смилова організація часу). Аналіз наших емпіричних даних, детально представлений у параграфі 2.2, показав, що визначальну роль для збалансованого розвитку часової перспективи особистості відіграє її смислова інтенціональність, яка представлена через аксіологічне та суб'єктне переживання часу, що починається з ціннісно-смилової інтеграції часових модусів, переходить у ціннісно-смилову актуалізацію та трансформацію часу життя, результатом подальшого темпорального розвитку студента стає синхронізація часових локусів смислу, в процесі самостійного смислоконструювання – ціннісно-смилової організації часу [82; 94; 100; 103]. Ми також обґрунтували психологічний механізм *«збалансована смислова орієнтація на процес і на результат»* та емпірично перевірили його важливість для збалансованого розвитку часової перспективи студентської молоді. Як показало наше дослідження, він забезпечує збалансований розвиток часової перспективи за рахунок взаємодії процесів

актуалізації смислів теперішнього та конструювання ціннісно-сміслового простору майбутнього. Орієнтація на процес визначається не лише відкритим усвідомленням особистістю того, що відбувається в теперішньому, а й емоційною відкритістю особистості, актуалізованістю її екзистенційних фундаментальних мотивацій. У деяких сучасних наукових дослідженнях певні аспекти такої відкритості називаються «усвідомлюваною присутністю» (mindfulness) [212]. На цей конструкт також спираються представники теорії самодетермінації особистості [200; 201]. Взаємодію конструкту «усвідомлювана присутність» з рефлексією автори визначають наступним чином: «Навіть коли оточення забезпечує мотиваційний клімат, автономна регуляція потребує як екзистенційного зобов'язання діяти відповідно ситуації, так і акумулювання потенціалу особистісними цінностями та потребами» [98, с. 132]. Отже, коли супутником системної рефлексії стає «усвідомлювана присутність», зростає орієнтація на процес та персональна залученість студента у теперішнє. При цьому одночасна орієнтація на результат сприяє балансу часових локусів смислів. Таким чином, як показало наше емпіричне дослідження, розвиток темпоральних ціннісно-сміслових структур особистості тісно пов'язаний з механізмами суб'єктної залученості у теперішнє та збалансованої орієнтації на процес і результат. На нашу думку, це відбувається за рахунок гнучкого підключення різноманітних елементів зовнішнього і внутрішнього світу в актуальну та спроектовану ситуацію, що забезпечує смислову вибірковість їх відображення. Саме це, на наш погляд, сприяє зв'язуванню просторових, часових, інформаційних та енергетичних характеристик у єдиний процес суб'єктної залученості у час життя, а отже – у єдину функціональну систему часової перспективи.

Результати емпіричного дослідження *екзистенційно-діяльнісного компонента часової перспективи, що відображає аспект самодетермінованої організації часу життя студентської молоді, дозволили виокремити наступні важливі конструкти: а) автономний «Я»-центр особистості (аутентичність та незалежність позиції, творче проектування «Я»*

у часі життя); б) суб'єктна залученість у теперішнє (вибір-відповідальність-«від дії до вчинку» (реалізація власного вибору); в) екзистенційна авторська діяльність у часі життя (самореалізація, самоздійснення, самоконструювання).

Розвиток здатності студента займати авторську позицію по відношенню до організації часу життя передбачає здатність орієнтувати свою поведінку у «часопросторі можливого», отже, потребує від молодої людини автономії та самодетермінації. «Я»-концепція особистості на різних часових етапах наповнена певним змістом, водночас існує «Я-центр» особистості (екзистенційне «Я»), що характеризується високою автономністю та інтегрованістю різночасових «Я»-концепцій, звідки бере витoki недетермінована, суб'єктна діяльність особистості. «Зведи до необхідності все життя, й людина зрівняється з твариною», – наголошує В. Шекспір у «Королі Лірі». Зазначимо, що за різними можливостями самоздійснення, які молода людина обирає, стоять різні можливі «Я», а вибір – це завжди вибір одного з варіантів себе (емпіричним індикатором діяльності особистості у просторі «можливого», не «необхідного», виступає неспровокований вихід за завдані ситуацією межі). Інтродукція категорії «можливого» дозволяє описати цикл екзистенційної організації часу життя молодої людини, що передбачає синтез орієнтацій на визначеність та на невизначеність. При цьому, якщо молода людина суб'єктно залучена у власне життя, здатна не оминати теперішнє та себе у ньому (свої справжні почуття, бажання, потреби, цінності, смисли) та брати на себе відповідальність за здійснення вибору та докладання зусиль для реалізації можливостей – «просто цінне» стає для неї суб'єктивно «обов'язковим» і зумовлює подальшу діяльність. Отже, відбувається трансформація: «можливе» – «цінне (осмислене)» – «зобов'язання» – «ціль» – «дія». Діяльність набуває цілеспрямованості – перехід від мотиваційного стану свідомості у вольовий, набуває конкретної орієнтації, а «свідомість закривається» від усього, що може цю орієнтацію порушити ( Г. Хекхаузен, Ю. Куль, П. Голвітцер) [167; 191], при цьому зберігається здатність робити вибір між рівно привабливими альтернативами, протистояти відволікаючим

факторам через призму аутентичних цінностей та смислів. Осмисленість та цілісність життєвого шляху і «Я» концепції у часовій перспективі, екзистенційна часова мета-позиція сприяє самореалізації, самоздійсненню та самоконструюванню особистості студента. Відтак, молода людина набуває здатності до життєтворчості, стає автором власного життя. Життєтворчість студента ми розуміємо як самодетерміновану особистісно-орієнтовану практику розвитку та корекції життєвих взаємодій зі світом через призму часової перспективи, а критерієм життєтворчого ефекту стає розширення життєвого світу особистості, його емоційна яскравість, аутентичність, багатовимірність смислових структур, часова інтегральність. Студент стає суб'єктом життєтворення, його діяльність насичується інтенціональністю, яка є підґрунтям часової перспективи; відбувається збільшення масштабу часу життя. В. Франкл зазначав, що обмеження та жорсткі детермінаційні зв'язки, які домінують на тілесному та душевному рівнях організації особистості, долаються нею на більш високому, екзистенційному рівні організації [161]. Для нас це означає, що орієнтація часової перспективи на екзистенційний розвиток допомагає молоді долати блокади досвіду та, уникаючи копірвання в окремих епізодах життя, переосмислювати його з «мета-часової» позиції, змінюючи фокус того, що вважалося неважливим або ж, навпаки, неймовірно значущим. Змінення часових переживань та уявлень на «вертикальному» екзистенційному рівні особистості призводить до змінення смислочасових структур горизонтальних рівнів. Ця ідея знаходить більш детальне відображення в теорії інтегральної індивідуальності В.С. Мерліна [166]. Згідно з нею, якщо зв'язки між якостями та змінними в межах однієї системи мають переважно «одно-однозначний характер», то зв'язки між якостями на різних організаційних рівнях є «одно-багатозначними» чи «багато-багатозначними». Тобто, одна якість більш простого рівня може бути пов'язана одночасно з різними зв'язками інших рівнів як прямо, так і опосередковано.

Результати емпіричного дослідження показали, що розвиток інтегрального екзистенційно-діяльнісного компонента часової перспективи, структура якого синтезує когнітивний та ціннісно-смісловий компоненти, актуалізується за рахунок розвитку екзистенційних механізмів «інтегральної життєстійкості та толерантності до невизначеності» й «аутентичного переживання часу». Екзистенційний механізм толерантності до невизначеності допомагає особистості приймати та витримувати ситуації в умовах невизначеності, множинності вибору, переходу у нову ідентичність. Завдяки цьому, молода людина сприймає такі ситуації позитивно, як особистий виклик та шанс перевірити власну інтуїцію (життєтворчість). Цей механізм є інтегральним по відношенню до особистості та проявляється на різних рівнях психіки суб'єкта, виступає потенціалом самовизначення та самореалізації особистості. Він забезпечує відкритість людини до нового та сприяє її суб'єктній залученості у теперішнє, укріпленню та цілісності її «Я»-концепції. Проблематика екзистенційного вибору також пов'язана з толерантністю до невизначеності (вибір минулого чи вибір майбутнього). Н. В. Пилипко та Д. О. Леонтьєв визначають три типи вибору: простий (порівняння низки альтернатив відповідно до певного заданого критерію); смисловий (суб'єкт сам конструює критерій для вибору альтернатив); екзистенційний (суб'єкту не задані ані критерії, ані альтернативи; він має сам сконструювати ці альтернативи разом з можливим майбутнім) [95].

З ускладненням ситуації вибору прояснюються віддалені фігури майбутнього (прогнозовані почуття, події, діяльність), подовжується та диференціюється часова перспектива особистості. Важливими у цьому плані є наукові ідеї О. Ю. Мандрікової, яка визначає четвертий тип ситуацій вибору: наявність певного критерію та відсутність будь-яких реальних альтернатив [114; 115]. Наприклад, молода людина мріє про надзвичайне життя і має такий критерій вибору напрямку життєвого шляху, як слава. Зрозуміло, що їй буде дуже складно сконструювати адекватні альтернативи для подібного, відірваного від життя, критерію. До того ж, є небезпека того, що такий юнак

хапатиметься за першу ліпшу альтернативу, постфактум видаючи її за своє особисте рішення. Недарма такі рішення відносять до категорії псевдорішень. При цьому, особистості з інтолерантністю до невизначеності схильні розділяти світ на чорне та біле, не помічати альтернатив. Слід зауважити, що тривога перед майбутнім, сама по собі, не призводить до негативних наслідків, якщо людина не починає зазнавати вторинної тривоги, через появу у неї тривоги и не намагається її подолати (вторинне відношення до власних емоцій, від якого залежить не менше, ніж від вихідної емоційної реакції)[187]. Ці процеси можна пояснити, спираючись на ідеї Т. Кашдан. Вчений зазначає, що суб'єкт власноруч «формує відносини» зі своїми афективними реакціями, що може робити його більш вразливим для дистресуабо, навпаки – підвищувати рівень осмисленого існування [68]. Таким чином, над рівнем мимовільно функціонуючих механізмів виникає рефлексивна «надбудова», яка суттєво впливає на функціонування цих механізмів (негативна / продуктивна). Резюмуючи, підкреслимо, що *актуалізація механізму толерантності до невизначеності сприяє автономності «Я»-центру студента, розвитку у нього суб'єктної залученості, здатності до самоконструювання.*

Як показало наше дослідження, не менш важливим механізмом розвитку екзистенційно-діяльнісного компонента часової перспективи виступає життєстійкість. Цей механізм опосередковує вплив стресогенних факторів на психологічне і соматичне здоров'я особистості та її життєдіяльність; сприяє саморегуляції (життєвої, професійної, учбової) діяльності. Згідно досліджень С. Кобейзи, академічна успішність студентів прямо пов'язана з життєстійкістю [221]. Вчений встановив взаємозв'язок життєстійкості з трансцендентністю особистості, здатністю діяти у полі «можливого», цінністю інтимних взаємин та пошуком прихованих значень, на відміну від тих, що перебувають на поверхні. Цьому сприяє трьохкомпонентна структура життєстійкості: залученість у життя (активна діяльнісна участь особистості у власному житті, що приносить їй відчуття «поток», задоволення та впевненості у собі; контроль (суб'єктивна впевненість особистості в тому, що

вона може впливати на хід подій власного життя); прийняття ризику (суб'єктивне відчуття готовності, ризикуючи, змінювати свій життєвий простір, виходити з зони комфорту). Розвиток життєстійкості сприяє спроможності особистості витримувати життєві труднощі, зберігаючи баланс часового центру та його флективність, актуалізує у неї потребу пошуку прихованих смислочасових взаємозв'язків та нових альтернатив вирішення проблем, сприяє самодетермінованій часовій організації.

Згідно з отриманими даними нашого дослідження, важливою умовою розвитку збалансованої часової перспективи є актуалізація *екзистенційного механізму аутентичності*. Аутентичність – інтегральне екзистенційне утворення, її прояв потребує високого рівня розвитку багатьох екзистенційних здібностей суб'єкта. Аутентичність – це чесність, відкритість особистості по відношенню до світу та до себе, до своєї суті; за В. Франклом - близькість до камертону власної совісті [161]. На думку Л. В. Помиткіної, аутентичність юної особистості пов'язана з її конгруентністю, гармонією вираження внутрішнього змісту (суголосність станів, почуттів, думок, прагнень) у зовнішніх формах, що проявляється у збалансованому розвитку окремих підструктур особистості. Так, якщо соціальне оточення вимагає від молоді будувати майбутнє без врахування її справжніх переживань та думок або знецінює значуще для неї минуле, відбувається різке розведення індивідуальних часопростору та хронологічного, що призводить до різних психологічних порушень, зокрема психосоматичних. Вчена підкреслює необхідність корекції особистісних дисгармоній молоді і розвитку у неї психодинамічної конгруентності, що починається з визнання її унікальності та самоцінності її переживань, представлених у актуальному життєвому досвіді. Для цього важливо актуалізувати у особистості процеси рефлексії та життєтворчості, духовного пошуку та осмислення власного життєвого шляху у перспективі часу [130].

Переживання аутентичності, яке може проявлятися у зовнішньому плані взаємодії особистості зі світом, є проявом її внутрішньої екзистенційної

діяльності: переживанні того, що відчувається як значуще, контакті з інобуттям (мистецькій твір, внутрішній світ іншої людини, тощо). На певному етапі життєвого шляху, прояв власної аутентичності може залишитися для людини одиничною подією, якщо вона не інтегрує своє переживання на інших життєвих етапах. Отже, часова перспектива як механізм інтеграції життєвого досвіду напряду пов'язана з процесом актуалізації аутентичності. На думку Є. М. Осіна, аутентичність робить людину свободною в екзистенційній діяльності і, водночас, робить її менш вільною у життєвій площині. Адже, чим аутентичніше людина, тим важче їй робити нав'язані іншими вибори [122; 123]. Науковець визначає низку екзистенційних умов, необхідних для розвитку аутентичності: а) усвідомлення та відкритість досвіду; вміння дослухатися до внутрішнього голосу. Проте, це не форма «втечі у себе» або абстрактний пошук себе в опозиції до світу. Справжня аутентичність проявляється там, де *людина переживає себе через світ*. Першим кроком на шляху до неї є прийняття суб'єктом свої переживань та почуттів, усвідомлення права на переживання, права на буття. Адже саме переживання є відгомінном суб'єктивних смислів. Смысл – це завжди пристрасність і насиченість часової перспективи цінностями і смислами, це розширює спектр того, до чого особистість не байдужа, а отже її контакти з власною аутентичністю; б) довіра до себе та здатність до прийняття автономних рішень, адже коли у людини є щось насправді значуще, вона спроможна вирішити, як з цим обходитись; в) здатність реалізовувати діяльність в умовах тимчасової втрати орієнтирів, яка ґрунтується на ресурсі ретроспекції (людина спирається на минулий досвід того, що вона вважала правильним на попередніх етапах життєвого шляху).

Отже, екзистенційна діяльність молодого людини, її самореалізація, самоздійснення та самоконструювання тісно пов'язана з розвитком аутентичності. Резюмуючи, зазначимо, що кожен з вище наведених екзистенційних механізмів може різною мірою актуалізовувати розвиток кожного компоненту часової перспективи одномоментно. Ми також



наголошуємо на тому, що розвиток та усвідомлення збалансованої часової перспективи, інвертованої на екзистенційний розвиток особистості, починається з її *«онтологічного оберту»*, коли формується «місток» між актуальним екзистенційним переживанням у теперішньому часі та онтологічним простором переживання, що охоплює різні часові площини (відбувається інтеграція переживання у досвіді). Подальший розвиток часової перспективи актуалізує *«екзистенційний оберт»* особистості (відбувається смислоконструювання) у напрямку онтологічної основи буття, яка задає кореляти цілісності життєвого шляху. Таким чином, емпіричне дослідження темпоральних та екзистенційних особливостей часової перспективи у студентів дозволило нам виокремити найбільш суттєві для її балансу.

*Темпоральні особливості:* а) зменшення гедоністичності та фаталістичності; підвищення осмисленості і відповідальності у теперішньому часі, внутрішньої мотивації; б) продуктивність темпоральної інтерпретації; в) баланс високих орієнтацій на теперішнє та майбутнє; г) флективність часової «Я»- концепції; д) наскрізне бачення часу життя.

*Екзистенційні особливості:* а) інтеграція минулого досвіду та баланс локусів смислу; б) розвиток усвідомлюваної присутності у часі; в) автономна діяльність у часопросторовому континуумі «існуючого та можливого» (суб'єктне та авторське ставлення до часу життя); г) розвиток екзистенційного часового центру (мета - часова позиція; аутентичне переживання часу життя).

Отже, до складу розробленої нами концептуальної моделі розвитку часової перспективи у студентської молоді увійшли її структурно-динамічні компоненти, екзистенційні механізми інтегральної життєстійкості та толерантності до невизначеності і аутентичного переживання часу, психологічні рушійні сили – онтологічний та екзистенційний оберти, темпоральні та екзистенційні характеристики розвитку збалансованої часової перспективи.

## ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Методологічну основу емпіричного дослідження склали концептуальні положення про розвиток часової перспективи різних темпоральних підходів: причинно-цільового (Є. І. Головаха, О. О. Кронік), мотиваційного (Дж. Нюттен, Г. Хекхаузен), особистісного (К. О. Абульханова, Т. М. Березіна, В. І. Ковальов, Л. Ю. Кубліцкіне), автобіографічного (В. В. Нуркова), інтегративного (М. Ш. Магомед-Емінов, О. Г. Квасова), трансемпорального (О. В. Лукьянов), холістичного (Ф. Зімбардо, Дж. Бойд, І. Бонівел, А. Сирцова, Є. Осін); концептуальна методологія постнекласичного напрямку позитивної та екзистенційної психології (В. Франкл, С. Мадді, Р. Райан, А. Ленгле, Р. Мей, Дж. Бьюдженталь, Е. Дорцен, Д. О. Леонт'єв, Є. М. Осін). Теоретично визначено, що основним критерієм оптимального розвитку часової перспективи у студентської молоді є критерій балансу часових модусів. За цим критерієм у процесі емпіричного дослідження загальну вибірку, до якої увійшло 150 студентів, було поділено на дві експериментальні групи (до групи студентів з розбалансованою часовою перспективою увійшло 82 особи; зі збалансованою – 68 осіб). Отримані по кожній з груп результати аналізувалися і порівнювалися за допомогою методів математичної статистики.

Аналіз показників когнітивного компонента часової перспективи довів, що молоді зі збалансованою часовою перспективою притаманне інтегроване та позитивне ставлення до минулого (38,05 балів), помірно висока орієнтація на теперішнє й на майбутнє (68,72 бали), які характеризуються реалістичністю та диференційованістю. Більшість студентів з розбалансованою часовою перспективою, навпаки, мають високий рівень неприйняття власного минулого й негативне ставлення до нього (109,50 балів). Деякі з них здатні перебільшувати значущість позитивних подій в минулому, що супроводжується знецінюванням теперішнього. Вони мають тенденцію до уникання відповідальності (85,87 балів), що свідчить про вузький часовий світогляд, орієнтованість на швидкоплинні задоволення та уникання

серйозних переживань, високу захисну орієнтацію щодо майбутнього (81,12 балів), яке характеризується слабкою реалістичністю та диференційованістю. Виявлено, що студенти зі збалансованою часовою перспективою мають динамічну концепцію часу життя (час переживається ними як континуальний, напружений та емоційно насичений, суб'єктно-ціннісний), флективну часову «Я-концепцію» та аутентичний «Я»-центр. Студенти з розбалансованою часовою перспективою не мають інтенції до ціннісно-сислової організації часу, відрізняються статичною концепцією часу життя (час переживається ними як дискретний, не напружений, емоційно-астенічний) та ригідною часовою «Я-концепцією», зміщеним часовим центром особистості, не аутентичним переживанням часу.

Аналіз особливостей розвитку ціннісно-сислового компонента часової перспективи у студентської молоді дозволив встановити ступінь балансу розташування локусів смислу. У студентів зі збалансованою часовою перспективою виявлено високий рівень смислової саморегуляції, суб'єктного відношення до часу життя, збалансовану орієнтацію на процес (33,5 балів при нормі 26,6-35,53) і на результат (27,7 балів при нормі 21,16-29,76). При цьому спостерігається зумовленість діяльності не лише ціннісно-сисловим балансом теперішнього і майбутнього; смислова інтенціональність студентів цієї групи визначається синхронізацією локусів смислу на інтегральному рівні минулого, теперішнього і майбутнього; наявні темпоральні здібності (продуктивна темпоральна інтерпретація та смислове проектування себе у перспективі часу) та здатність до самотрансценденції (збагачення ціннісно-сислового масштабу життя у мета-часових координатах, поза матеріальним теперішнім). Молодь цієї групи креативна та здатна знаходити гнучкі рішення у проблемних ситуаціях й вирішувати їх життєтворчо. У студентів з розбалансованою часовою перспективою недостатній рівень смислочасової саморегуляції, низький рівень відповідальності за власне теперішнє та його суб'єктивної значущості, ціннісно-сислової насиченості; спостерігається блокування значущих переживань минулого досвіду; мотивація на майбутнє

зовнішня, визначається ілюзорними уявленнями, смислові локуси розташовані нерівномірно, з тенденцією до застрягання переважно в одній часовій зоні(минуле / теперішнє / майбутнє); в цілому, переважає орієнтація на результат (28,0 балів при нормі 21,16-29,76), у той час, як орієнтація на процес набагато нижче норми (19,6 балів при нормі 26,6-35,53), що заважає молодій людині бути суб'єктно залученою у власне життя; спостерігається нездатність бачити життєвий шлях у цілісності часової перспективи, внаслідок низького рівня темпоральної інтерпретації. Молодь цієї групи має невеликий запас життєтворчих ресурсів, оскільки блокування ціннісно-смислових екзистенційних мотивацій заважає переживати час аутентично.

В процесі аналізу ціннісно-смислового компонента часової перспективи студентської молоді було виявлено особистісні показники, що зумовлюють її смислочасову саморегуляцію. Зокрема, доведено, що продуктивність діяльності молоді людини у часі пов'язана зі справжністю та відкритістю її емоцій, аутентичністю цінностей, смислів. У студентів зі збалансованою часовою перспективою виявлено високий рівень ціннісно-смислової організації часу (10,1 балів – низький показник часових дезорганізаторів), спостерігається суб'єктна залученість у життя, висока емоційна включеність у нього, низький показник (9,2 бали) емоційної апатії; здатність зосереджуватись для вирішення проблем теперішнього; висока мотивація на майбутні досягнення (показник мотиваційних часових дезорганізаторів – низький – 8,07 балів). При цьому їм притаманне емоційне напруження, що супроводжує стан часової обмеженості під час виконання життєво-важливих завдань. Студенти з розбалансованою часовою перспективою мають проблеми з усвідомленням власних цілей та намірів, у них низький рівень смислової інтенціональності (високий показник ціннісно-смислових дезорганізаторів – 14,4 бали); слабку перспективу майбутнього; високий рівень демотивації (переважає зовнішня мотивація), що відображається високими (12,5 балів) показниками мотиваційних часових дезорганізаторів.

Аналіз розвитку у студентської молоді інтегрального екзистенційно-діяльнісного компонента часової перспективи дозволив проаналізувати динаміку розвитку часової перспективи особистості юнацького віку в аспекті її самодетермінації. Було встановлено, що молодь зі збалансованою часовою перспективою має достатньо розвинені екзистенційні часові ресурси життєстійкості, відкритість актуальному життєвому досвіду, що характеризується суб'єктною залученістю до життя (37,8 балів), інтегрованістю минулого (на це вказує вміння спиратися на ресурси минулого досвіду), авторським відношенням до часу життя й здатністю самореалізовуватись в умовах невизначеності (високий інтегральний показник життєстійкості – 92,3 бали). Це приносить молодій людині відчуття часової цілісності, тривалості, часопросторового «поток» (термін М. Чіксентміхайї) [169], особливого стану внутрішньої злагоди по відношенню до актуальної життєдіяльності, внаслідок чого, навіть повсякденні речі набувають суб'єктивної значущості в контексті часової перспективи життя, особистість набуває вітальності і здатності жити творчо, із задоволенням та впевненістю. Вона сама обирає свій життєвий шлях і здатна до ефективної саморегуляції в умовах невизначеності, створення нових альтернатив та критеріїв вибору, організувати час власного життя в термінах «від дії до вчинку» (самодетермінована діяльність: самоконструювання, самореалізація).

Експериментально засвідчено, що молода людина зі збалансованою часовою перспективою здатна діяти життєтворчо, вона може займати метапозицію по відношенню до часу власного життя, що виводить розвиток її часової перспективи на новий – екзистенційно-діяльнісний рівень. Молода людина з розбалансованою часовою перспективою має низький рівень суб'єктної залученості у життя (21,2 бали), її особистісному часовому центру бракує флективності, спостерігається схильність застрягати в певному часовому модусі, відсутня темпоральна метапозиція; час переживається нею як слабо насичений, порожній, дискретний, скачкоподібний, безсмыслений, обмежений, механістичний, ззовні детермінований, порожній. Важливою

характеристикою екзистенціально-діяльнісного компонента часової перспективи є здатність молодій людині до прийняття ризику. Варто зазначити, що показники, які відображають цю здатність, виявилися вище норми в обох групах студентів. Готовність ризикувати у молоді зі збалансованою часовою перспективою балансується за рахунок високого рівню системної рефлексії. Це пояснюється специфікою вікового періоду, коли прагнення додати життю динаміки реалізується через пошук нових, часто ризикованих вражень. Проте, у молоді зі збалансованою часовою перспективою прийняття ризику пов'язане з готовністю долати труднощі та високою мотивацією до змінень, а у молоді з розбалансованою часовою перспективою недостатнє знання про себе може створювати ілюзію всемогутності (комплекс чарівника). Порівняльний аналіз показників за методом Мана-Уїтні показав наявність значущих відмінностей між ними.

Дослідження толерантності-інтолерантності до невизначеності як генералізованої особистісної якості дозволило встановити, що здатність молодій людині зі збалансованою часовою перспективою до діяльності у невизначених умовах та прийняття нестандартних рішень є достатньо високою, що дозволяє їй збільшувати масштаб часової перспективи (середній показник 63,88 балів). У молоді з розбалансованою перспективою ця здатність розвинена слабо (показник нижче норми – 46,46 балів), що значно звужує перспективу майбутнього та згортає епіцентричний час у теперішньому. Дослідження аутентичності переживання часу у студентської молоді показало, що важливою умовою розвитку часової перспективи як механізму інтеграції життєвого досвіду є переживання аутентичності. Це стає можливим за умов прийняття суб'єктом своїх переживань та почуттів, усвідомленні власного права на буття, відкритості досвіду, без неї неможливо розвивати суб'єктну залученість у теперішнє, прийняття свого минулого, самостійне конструювання майбутнього. У студентів зі збалансованою часовою перспективою переживання часу достатньо аутентично (відображається низьким показником відчуження – 34,53 балів), у той час, як у студентів з

розбалансованою спостерігається відчуження від себе, життя та інших людей (в них високий показник інтегрального відчуження – 108,48 балів).

Для виявлення взаємозв'язків між темпоральними характеристиками та показниками, які відображають екзистенційний вимір особистості студентів, проведено кореляційний аналіз (метод Спірмена) та виявлено:

- прямий значущий взаємозв'язок ( $p \leq 0,05$ ) між прийняттям особистістю власного минулого у негативних «кольорах» (відповідний показник – «негативне минуле») та показниками «відчуженість від суспільства» (0,281; значущість 0,020) і «організаційні дезорганізатори часу» (0,229; значущість 0,038); обернений значущий взаємозв'язок ( $p \leq 0,05$ ) між «негативним минулим» та «орієнтованістю особистості на цілі» (– 0,242; значущість 0,047);

- прямий значущий взаємозв'язок ( $p \leq 0,01$ ) між позитивним ставленням до власного минулого (відповідний показник – «позитивне минуле») та показником «залученість особистості до власного життя» (0,296; значущість 0,007) та «інтегральним показником життєстійкості» (0, 248; значущість 0,024); обернений значущий взаємозв'язок ( $p \leq 0,05$ ) між «позитивним минулим» і показником «відчуженості від себе» (– 0,273; значущість 0,013);

- прямий значущий взаємозв'язок ( $p \leq 0,05$ ) між схильністю особистості містифікувати власне життя у часі «тут і тепер» (відповідний показник – «теперішнє фаталістичне») і «емоційною напруженістю» (0,244; значущість 0,027); обернений значущий взаємозв'язок ( $p \leq 0,01$ ) між «теперішнім фаталістичним» і «системною рефлексією» (– 0,353; значущість 0,001);

- прямий значущий взаємозв'язок ( $p \leq 0,05$ ) між здатністю особистості до «системної рефлексії» і показником «залученості до життя» (0, 239; значущість 0,030); обернений значущий взаємозв'язок між «системною рефлексією» і «відчуженням від навчання» (–0,294; значущість 0,007;  $p \leq 0,01$ ), «відчуженням від родини» (–0,257; значущість 0,020;  $p \leq 0,05$ ); «інтегральним показником відчуження від життя» (–0,325; значущість 0,003;  $p \leq 0,01$ );

- прямий значущий взаємозв'язок ( $p \leq 0,01$ ) між «інтроспекцією» і «відчуженням від міжособистісних взаємин» (0,415; значущість 0,001);

В результаті проведеного аналізу встановлено прямий взаємозв'язок збалансованості часових характеристик студентської молоді з системною рефлексією (механізмом довільного самодистанціювання) та збалансованою орієнтацією на процес і на результат, що дозволяє вважати ці конструкти важливими для розвитку часової перспективи екзистенційними характеристиками; аутентичним переживанням часу, життєстійкістю та толерантністю до невизначеності, що дозволяє вважати їх екзистенційними механізмами розвитку часової перспективи. Отже, констатувальний експеримент довів, що розвиненню у студентів цілісного бачення часу життя сприяє актуалізація екзистенційних механізмів розвитку часової перспективи: аутентичного переживання часу, інтегральної життєстійкості та толерантності до невизначеності, а також таких унікальних динамічних характеристик, як системна рефлексія, збалансована орієнтація на процес і на результат. Було експериментально визначено, що психологічною основою оптимального розвитку (збалансованості) часової перспективи є взаємоузгодження та інтеграція модусів минулого, теперішнього і майбутнього на когнітивному, ціннісно-смісловому та екзистенційно-діяльнісному рівні особистості.

Результати емпіричного дослідження склали основу розробки корекційно-розвивальної програми з відновлення балансу та оптимізації часової перспективи у студентів. З врахуванням отриманих емпіричних даних нами було обґрунтовано й розроблено концептуальну модель процесу розвитку збалансованої часової перспективи у студентської молоді. У процесі моделювання було враховано важливі складові її темпорального та екзистенційного розвитку. У моделі знайшли відображення темпоральні та екзистенційні особливості взаємодії конструктів структурно-динамічних компонентів часової перспективи (когнітивного, ціннісно-смісового, екзистенційно-діялісного) з екзистенційними механізмами їх збалансованого (оптимального) розвитку.



## РОЗДІЛ 3

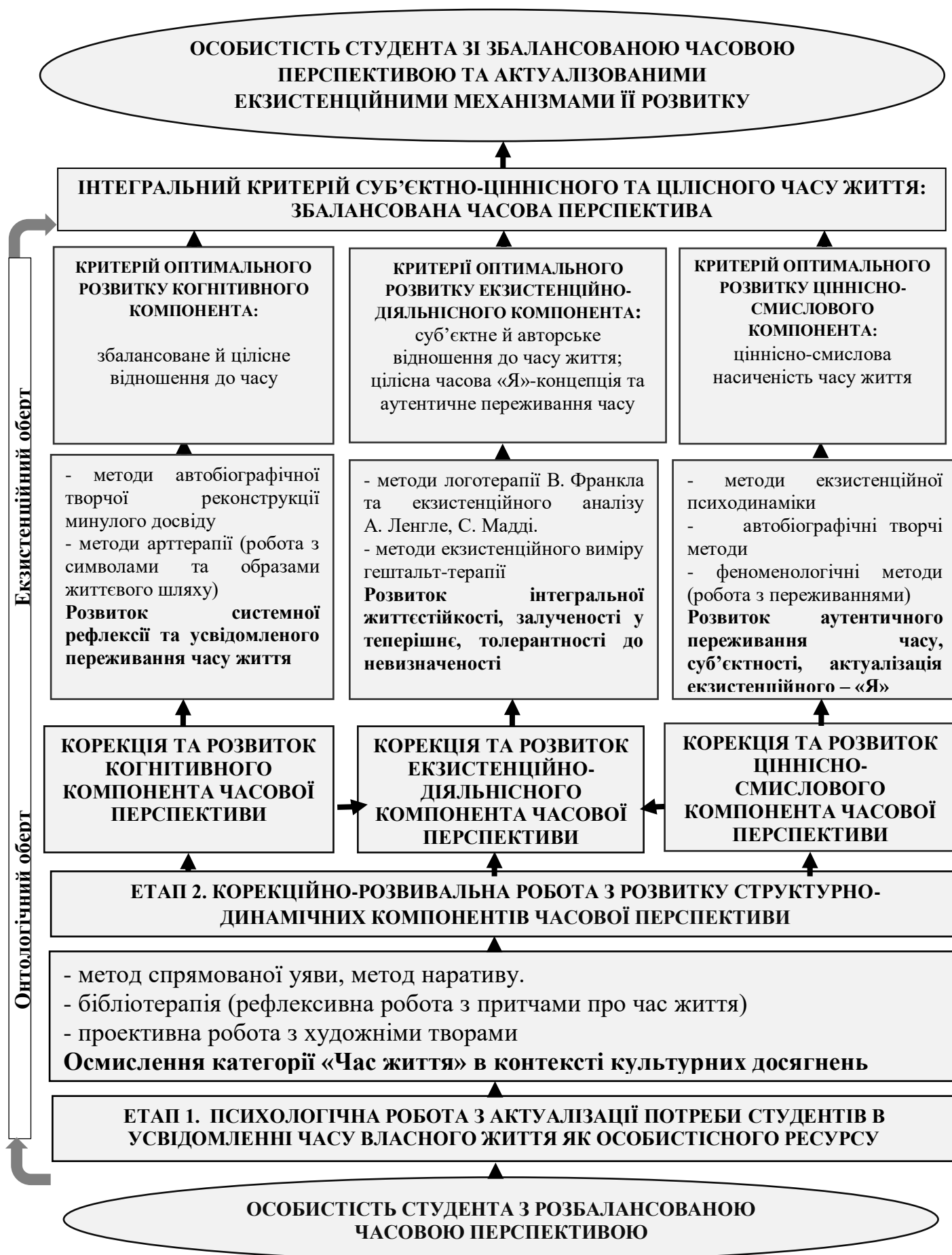
### РОЗВИТОК ЗБАЛАНСОВАНОЇ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ПРОЦЕСІ КОРЕКЦІЙНО- РОЗВИВАЛЬНОЇ РОБОТИ

#### **3.1. Методичні засади та наукові положення корекційно-розвивальної програми розвитку збалансованої часової перспективи у студентської молоді**

Результати констатувального експерименту засвідчили необхідність розробки корекційно-розвивальної програми, спрямованої на збалансований розвиток часової перспективи у студентів із врахуванням екзистенційного виміру їх особистості. Було емпірично засвідчено, що взаємодія темпоральних й екзистенційних характеристик створює екзистенційне темпоральне поле, що дозволяє особистості юнацького віку бачити унікальність власного життєвого шляху та альтернативи його проектування у часі.

З цією метою нами було побудовано концептуальну схему розвитку часової перспективи у студентів з проявами дисбалансу. В ній відображено специфіку цього процесу, завдання та етапи корекційно-розвивальної роботи, які мають сприяти досягненню балансу часових модусів та їх цілісності, а також засоби корекції та розвитку за кожним компонентом часової перспективи й критерії їх оптимального розвитку, який актуалізується онтологічним та екзистенційним часовими обертами особистості.

На основі побудованої концептуальної схеми було розроблено психологічну програму, спрямовану на розвиток часової перспективи у студентської молоді з проявами її дисбалансу. Концептуальна схема презентована на рис. 3.1.



**Рис. 3.1.** Концептуальна схема корекційно-розвивальної роботи з розвитку збалансованої часової перспективи у студентів.

## **Наукові принципи побудови корекційно-розвивальної програми розвитку збалансованої часової перспективи у студентів**

Реалізація екзистенційного підходу в рамках програми розвитку збалансованої часової перспективи у студентів розглядається нами невід'ємно від принципів та механізмів переживання часу людиною та її відносин із ним. Основні принципи екзистенційного підходу, що становлять підґрунтя формувального експерименту, реалізуються в процесі тренінгової роботи зі студентською молоддю наступним чином:

- принцип цілісності людини і світу – через комплексний вплив структурних компонентів тренінгу на інтегральну індивідуальність студента, з метою актуалізації екзистенційних механізмів розвитку часової перспективи, зокрема – аутентичного переживання часу життя;

- принципи онтологічної невизначеності та універсальності екзистенційної тривоги – через актуалізацію та розвиток у студентів екзистенційних механізмів саморегуляції: життєстійкості та толерантності до невизначеності, що дозволяє використовувати минуле як ресурс, відкривати горизонти теперішнього та виступати автором по відношенню до майбутнього, організовувати час в умовах невизначеності;

- принцип пріоритетності теперішнього та значущості минулого і майбутнього реалізується за посередництвом методу автобіографічної реконструкції минулого досвіду та завдяки розвитку у студентів збалансованої орієнтації на процес (теперішнє) і на результат (майбутнє) в процесі корекційно-розвивальної роботи;

- феноменологічний принцип – через актуалізацію механізмів суб'єктної залученості у теперішнє та розвиток аутентичного «Я» студента, цілісності його часової «Я-концепції» та переживань, цінностей, смислів.

Отже, на нашу думку, розвиток збалансованої часової перспективи як динамічної інтегральної характеристики особистості юнацького віку та механізму її смислової саморегуляції, зокрема, флективної у часі «Я»-

концепції, інтеграції різночасового досвіду до рівня одномоментного смислового поля, встановлення «мета-позиції» по відношенню до життєвого шляху у цілісності його перспективи (механізм самотрансценденції) буде успішним за посередництвом актуалізації екзистенційних механізмів розвитку особистості. Відповідно до специфічних задач дослідження ми адаптували ідеї С. Макшанова [97] та поклали в основу психологічного тренінгу наступні організаційні та етичні принципи (табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

### Принципи корекційно-розвивального тренінгу

Принципи побудови тренінгу	Принципи поведінки учасників	Організаційні принципи	Етичні принципи
Принцип самодетермінації	Суб'єктна активність; дослідницька та творча позиція	Фізична закритість; комплектування групи (гомогенність - особистості юнацького віку, студенти); (гетерогенність – баланс юнаків та дівчат)	Конфіденційність; Безпека психологічної атмосфери, як умова для саморозкриття
Принцип реалістичності	суб'єкт-суб'єктна взаємодія, уважність до її феноменології; об'єктивація поведінки	Просторово-часова організація (просторові та часові характеристики тренінгової роботи групи)	Відповідність оголошених цілей тренінга його змісту
Принцип залученості у пізнання себе та світу	Щирість, уважність до власних думок і почуттів та почуттів інших, відвертість «тут і тепер» (глибока рефлексія)	Підтримка психодинаміки групи (аналіз побоювань та очікувань; змінення емоційно-неконструктивних та поведінкових стереотипів)	Екологічність (бережливе ставлення до психологічного простору іншого; уникання маніпуляцій)
Принцип співвідношення темпорального та екзистенційного	Свобода по відношенню до часу життя і не нав'язана відповідальність за його організацію	Створення умов для поетапного розвитку часової перспективи через актуалізацію екзистенційних механізмів у студентів	Відкриття особистістю сфери «можливого, але не обов'язкового» у часі життя

Доцільно зупинитися на етичних принципах тренінгу більш докладно. Принцип конфіденційності передбачав нерозголошення інформації про особистісні прояви учасників за межами групи. Це сприяло атмосфері довіри

та зберігало мотивацію учасників до обговорення особистих питань. Принцип відповідності оголошених цілей тренінга його змісту передбачав структурні границі тренінгу, що забезпечувало атмосферу психологічної безпеки для учасників; принцип екологічності слугував запобіганню нанесення моральної та психологічної шкоди, униканню маніпулятивних технік та провокацій.

Слід зауважити, що етичний принцип відкриття особистістю «можливого, але не обов'язкового» є суто екзистенційним принципом і ґрунтується на ідеях П. Тілліха, С. Мадді та Д.О. Леонтьєва, відповідно до яких генералізація, як одиниця світобачення, набувається двома шляхами: завантажується у свідомість як міф (зовнішня детермінація) та виробляється у процесі діяльності та переробки власного життєвого досвіду (самодетермінація) [98; 229]. В останньому випадку у людини завжди залишається вибір, за будь-яких обставин перевіряти, випробувати границі власних можливостей. Адже, за П. К'єркегором, роблячи власний вибір, ми обираємо варіанти самого себе (серйозний вибір трансформує особистість, але не кожна людина усвідомлює власну відповідальність за нього) [6; 159].

Психолого-педагогічну програму було розроблено з метою розвитку збалансованої часової перспективи у студентської молоді у відповідності до критеріїв оптимального розвитку її трьох структурних компонентів (когнітивного, ціннісно-сміслового, екзистенційно-діяльнісного), які було визначено й обґрунтовано нами в процесі емпіричного дослідження:

- збалансованого й цілісного відношення до часу життя;
- ціннісно-сміслової насиченості часу;
- суб'єктного й авторського відношення до часу;
- цілісності часової «Я-концепції» й аутентичного переживання часу.

Інтегральним критерієм оптимального розвитку трьох компонентів виступає **збалансована часова перспектива** особистості студента. Вище зазначені критерії збалансованої часової перспективи було покладено в основу програми психологічного тренінгу з наступними емпіричними показниками їх прояву:

**1) показники критерію збалансованого й цілісного відношення особистості до часу життя.**

- нормативний (високий) рівень часової перспективи «позитивне минуле»;
- нормативний (помірно високий) рівень часової перспективи «майбутнє»;
- нормативний (помірно високий) рівень часової перспективи «гедоністичне теперішнє»;
- низький рівень негативної інтроспекції;
- нормативний та високий рівень системної рефлексії.

**2) показники критерію ціннісно-сислової насиченості часу:**

- залученість у теперішнє;
- нормативна та висока орієнтація на процес (теперішнє);
- нормативна та висока орієнтація на результат (майбутнє);
- низький рівень ціннісно-сислових дезорганізаторів часу.

**3) показники критерію суб'єктного й авторського відношення до часу (суб'єктна смислочасова організація життєвого простору):**

- низький рівень часової перспективи «негативне минуле»;
- низький рівень часової перспективи «фаталістичне теперішнє»;
- високий рівень часової регуляції (низький рівень мотиваційних дезорганізаторів);
- нормативний та високий рівень толерантності до невизначеності;
- нормативний та високий рівень інтегральної життєстійкості.

**4) показники критерію часової цілісності «Я»-концепції й аутентичного переживання часу:**

- високий рівень часової децентрації;
- високий рівень системної рефлексії (мета-погляд на себе);
- низький рівень емоційних дезорганізаторів;
- низький рівень суб'єктивної відчуженості.

Принципові положення екзистенційного підходу нашого дослідження вказують на те, що складний процес розвитку індивідуальної часової перспективи неможливо розглядати окремо від розвитку інтегральної

індивідуальності студента, його смислової інтенціональності, зокрема суб'єктності. Емпіричне дослідження особливостей розвитку часової перспективи у студентської молоді показало, що вміння усвідомлювати, ціннісно переживати та примножувати час життя (самотужки збільшувати його ціннісно-смиловий масштаб та ініціювати самодетермінований рух у ньому) актуалізують наступні індивідуально-психологічні та екзистенційні часові механізми:

1) на рівні когнітивного компонента часової перспективи (смилоусвідомлення): психологічний механізм системної рефлексії;

2) на рівні ціннісно-смилового компонента часової перспективи (смилотрансформація): психологічний механізм збалансованої орієнтації на процес і результат та суб'єктної залученості у теперішнє;

3) на рівні екзистенційно-діяльнісного компонента (смилотворення та самореалізація у часі життя): часові екзистенційні механізми інтегральної життєстійкості та толерантності до невизначеності, аутентичного переживання часу.

Важливо зазначити, що актуалізація та розвиток кожного індивідуально-психологічного та екзистенційного часового механізму оптимізує динаміку розвитку збалансованої часової перспективи наступним чином:

а) актуалізація та розвиток системної рефлексії сприяє формуванню у студента усвідомлення часової перспективи як особистісного ресурсу та здатності займати дистанцію по відношенню до часу життя й власних різночасових «Я»-концепцій, зберігаючи при цьому фокус уваги на актуальних теперішніх переживаннях;

б) актуалізація та розвиток екзистенційного механізму аутентичного переживання часу оптимізує процеси творчої автобіографічної реконструкції минулого досвіду; актуалізації теперішнього досвіду, емоційної відкритості до нього; відновлення часової цілісності особистості та її аутентичності;

в) актуалізація та розвиток збалансованої орієнтації на процес і результат оптимізує процеси розвитку флективного часового центру

особистості студента та гнучкості його часових орієнтацій; здатності до мета-позиції по відношенню до часу життя;

г) актуалізація та розвиток суб'єктної залученості у теперішнє сприяє ціннісно-смісловому насиченню теперішнього та розвитку екзистенційного часового «Я»-центру;

д) актуалізація та розвиток екзистенційних часових механізмів інтегральної життєстійкості та толерантності до невизначеності – допомагає особистості юнацького віку у авторській організації часу життя та творчому конструюванні майбутнього.

З урахуванням вищезгаданого, було розроблено програму тренінгу, яка складається з трьох тематичних модулів, кожен з яких одночасно орієнтований на розвиток: а) усвідомлення особистістю часу життя у вимірі власної часової перспективи (розвиток когнітивного компонента); б) переживання часу життя як цінності та ресурсу особистості – ціннісно-сміслова інтеграція різночасового досвіду та його аутентичність (розвиток ціннісно-сміслового компонента); в) життєтворчості – збільшення ціннісно-сміслового масштабу часової перспективи та авторська організація часу життя (розвиток екзистенційно-діяльнісного компонента).

Варто зазначити, що специфіка психологічної тренінгової роботи полягала в інтегральному розвитку 3-х компонентів часової перспективи в межах окремого заняття, адже вона є динамічною структурою, що потребує одномоментної залученості й актуалізованості всіх компонентів. Слід зауважити, що корекційно-розвивальна робота зі студентами передбачала також елементи психологічного консультування, яке проводилося за їх бажанням, у час, спеціально призначений для консультацій, протягом усього періоду. Програма містила також відеолекторій, в якому було представлено художні фільми відповідної тематики, орієнтовані на розвиток у студентської молоді ціннісного відношення до часу власного життя.



## **Структура та зміст корекційно-розвивальної роботи з розвитку збалансованої часової перспективи студентів**

Розглянемо складові корекційно-розвивальної програми детальніше. В процесі розробки програми тренінгу ми спиралися на теоретичні положення та практичні технології з організації та проведення психологічних тренінгів у групі наступних психологів та психотерапевтів: О. С. Бараннікова, М. Босса, Дж. Бьюдженталя, І. С. Булах, Л. В. Долинської, Е. Дорцен, В. Є. Кагана, О. Р. Калітієвської; Р. Кочюнаса, О. Г. Лідерса, А. Ленгле, С. Є. Луппо, М. Ш. Магомед-Емінова, С. Мадді, Р. Мея, В. В. Нуркової, Л. В. Помиткіної, О. Є. Сапогової, Т. М. Титаренко, К. Фопеля, В. Франкла, О. Юдіної, І. Ялома, В. М. Ямницького [12; 22; 26; 30; 52; 56; 67; 68; 71; 86; 97; 103; 105; 106; 230; 231; 117; 130; 142; 154; 160; 161; 179; 180].

В процесі впровадження корекційно-розвивальної програми використовувались методи автобіографічної творчої реконструкції минулого досвіду (С.Є. Луппо, М. Ш. Магомед-Емінова, В. В. Нуркової, К. Фопеля); методи арттерапії, робота з символами та образами життєвого шляху і часу – (Е. Дорцен, В. Є. Кагана, В. В. Нуркової, Л. В. Помиткіної; методи логотерапії (В. Франкл) та екзистенційного аналізу (А. Ленгле, С. Мадді); методи екзистенційно-орієнтованої гештальт-терапії (А. Юдіна, О. Калітієвська, А. Ленгле); феноменологічні методи (Дж. Бьюдженталя, М. Босса, Е. Дорцен, А. Ленгле). Програма корекційно-розвивального тренінгу будувалася із врахуванням вікових, а також індивідуальних особливостей (темпоральних та екзистенційних) часової перспективи студента, що їх було емпірично отримано на етапі констатувального експерименту. Це сприяло доцільності та своєчасності тренінгових завдань, актуалізації мотивації студентів у покращенні власних результатів розвитку. Реалізація основних тематичних модулів програми психологічного (корекційно-розвивального) тренінгу здійснювалась поетапно. План тренінгових занять поданий у табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

**Програма корекційно-розвивального тренінгу з розвитку  
збалансованої часової перспективи у студентській молоді**

Назва тематичного модулю	Тематика занять	Год. 52
«Усвідомлення часу життя у вимірі власної часової перспективи»	Тема 1: «Час життя як ціннісна екзистенційна категорія»	2
	Тема 2: «Моя часова перспектива – ресурс моєї життєтворчості»	2
	Тема 3: «Формуємо цілісність життєвого шляху – розвиваємо збалансовану часову перспективу»	4
«Мій час – моя цінність: узгодження різночасового досвіду, мені подобається «тут і тепер», «будуємо майбутнє», «розвиваємо баланс»	Тема 4: «Моє Минуле – Життєвий Літопис»	4
	Тема 5: «Автонаратив. Автобіографічна творча реконструкція минулого»	4
	Тема 6: «Моє Теперішнє. Долаємо відчуження. Розвиваємо залученість: здатність бути «тут і тепер»	4
	Тема 7: «Моє Теперішнє. Цінуємо момент. Відкриваємо себе справжніх. Змінюємо світ»	4
	Тема 8: «Вперед – назустріч Майбутньому! Подовжуємо часову перспективу»	4
«Життєтворчість – збільшення ціннісно-смыслового масштабу та авторська організація часу життя»	Тема 9: «Розвиток аутентичного «Я». Відмова від масок. Аутентичне переживання часу»	4
	Тема 10: «Розвиток суб'єктно-ціннісного ставлення до часу життя. Екзистенційна цінність справжніх емоцій та почуттів»	4
	Тема 11: «Людина в пошуках смислу... Смысл як запит життя до людини»	4
	Тема 12: «Бути автором власного життя – не боятись тестувати реальність. Моя тривога – мій ресурс (як не долати тривогу). Організація часу в умовах невизначеності»	4
	Тема 13: «Збалансована часова перспектива – режесуємо життя у часовому форматі «4D»»	4
	Тема 14: «Розвиток часової саморегуляції. Подолання форм автоматичної захисної поведінки (копінгових реакцій). Життєстійкість»	4

Важливою методологічною складовою тренінгу в рамках екзистенційного підходу нашого дослідження стала екзистенційно-аналітична теорія емоцій А. Ленгле [102; 103], яку було створено в межах екзистенційно-аналітичної психотерапевтичної практики, а її методологічним підґрунтям виступає екзистенційна онтологія Хайдеггера [159] та антропологічна трьохвимірна модель особистості В. Франкла [161; 166]. Її теоретичні положення становлять частину екзистенційно-аналітичної теорії особистості та орієнтовані на розвиток тих екзистенційних механізмів, які, відповідно до отриманих емпіричних даних нашого дослідження, пов'язані з розвитком збалансованої часової перспективи і значно оптимізують його.

В контексті розвитку часової перспективи як механізму смислової саморегуляції особистості юнацького віку доцільно розглянути ціннісні екзистенційні мотивації особистості (А. Ленгле), розвиток яких у студентів є важливою складовою нашого тренінгу [103].

Процес становлення ціннісних екзистенційних мотивацій відбувається в умовах поступового розкриття особистості назустріч собі, світу і передбачає:

– відкритість до світу – прагнення відкривати для себе світ, створювати свій власний простір у ньому, відстоювати свою психологічну безпеку, усвідомлювати власний час, приймати чи змінювати певні обставини. Таке «буття у теперішньому» є екзистенційним викликом для людини. Концепція особистого часу формується за наявності індивідуального простору, по мірі пізнання людиною себе, натомість, цілком детермінована особистість не має свідомих уявлень про час;

– емоційна відкритість – прагнення вірити у світ, людей; здатність відчувати цінність часу життя, бути емоційно залученим у теперішнє, не втікати у майбутнє чи минуле;

– персональна відкритість – відкритість людини назустріч собі, «прагнення – виклик» відшукати своє «Екзистенційне Я», знайти доступ до справжніх переживань, створити аутентичний простір. У стані персональної

відкритості людина здатна творчо переживати та примножувати час життя (збільшувати ціннісно-смысловий масштаб), авторськи організовувати його.

Констатувальний експеримент засвідчив нагальну потребу актуалізації згаданих вище мотивацій з метою розвитку часової перспективи у студентської молоді, адже показав значущі взаємозв'язки між відчуженістю молодої людини від себе, світу, людей, її неаутентичністю, інтолерантністю до самостійної організації часу в умовах невизначеності та дисбалансом у її перспективі. Отже, нами було створено умови для розвитку і актуалізації цих трьох екзистенційних мотивацій у молоді, а також екзистенційних механізмів розвитку збалансованої часової перспективи в процесі реалізації програми психологічного тренінгу.

Розвиток мотиваційних сил починається з дитинства, а у період старшого юнацького віку набуває обертів – молода людина прагне бути почутою, коханою, прийнятою у товаристві; шукає смисл буття. При цьому спостерігається висока потреба у особистому часопросторі – для усвідомлення та прояву почуттів, думок, бажань, прагнень, цілей; спонтанності і волі, страхів, і навіть страждань. Прийняття його унікальності оточуючими є тим глибинним досвідом людини, що актуалізує відчуття свого місця та своєчасності. Ціннісні мотивації цього періоду орієнтовані на оновлення, утвердження себе не лише у соціумі, а й перед обличчям самого себе; подолання юнацького максималізму та взаємодію зі світом на новому рівні: («бути разом» і водночас «собою»). Готовність до такої зустрічі – ознака зрілості молодої людини [122; 134]. Актуалізація екзистенційного механізму аутентичного переживання часу відбувається на етапі автобіографічної творчої реконструкції минулого досвіду відповідно до структури психологічного тренінгу. У сучасних дослідженнях [101; 104; 105; 117; 118; 177] доведено, що витoki неприйняття себе слід шукати у минулому досвіді, в якому людина не пізнала прийняття з боку близьких та оточуючих. Зазвичай вона не може прийняти себе, не зважаючи на визнання оточуючих.

Під час розробки комплексу вправ психологічного тренінгу ми спиралися на екзистенційно-аналітичні принципи ціннісно-мотиваційного механізму особистості, адже «емоція – переживання – цінність – смисл» особистості є рушійною силою розвитку часової перспективи:

- самоздійснення особистості у часі життя пов'язане зі знаходженням, аутентичним переживанням та втіленням цінностей. «Ми здійснюємо смисл буття – наповнюємо буття смислом – завжди через втілення цінностей» (В. Франкл) [161, с. 202];

- специфіку відношення людини до часу життя зумовлюють три типи цінностей: а) цінності особистих життєвих установок (когнітивний компонент); б) цінності переживання (ціннісно-смісловий компонент); в) цінності творчості (екзистенційно-діяльнісний компонент).

- відкриття та переживання цінностей є основою прийняття рішень. Адже «бути людиною означає бути тим, хто вирішує» (К. Ясперс) [6];

- сприймання цінності розуміється як «переживання цінності», «дотик до цінності» яка не є відчуженою інформаційною структурою для людини, що унаслідується у якості зовнішньої моралі чи догми, натомість – резонує з її екзистенційним «Я»-центром. Саме таке розуміння феноменології цінності є екзистенційним та дозволяє уникнути можливих непорозумінь пов'язаних з раціональністю, мораллю та нормами [56; 103; 122].

- цінності призводять до руху людину, адже подібні до лінз, що фокусують життєву силу особистості;

- переживання цінності людиною відбувається лише тоді, коли вона особисто залучена у відношення зі світом і з собою [71].

Ми також спиралися на низку досліджень, відповідно до яких, екзистенційна орієнтація цінностей впливає на особливості темпорального розвитку особистості, а специфіка узгодженості етичних, особистісних та екзистенційних виборів формує категорію «час – життя», коли мотиваційні об'єкти не мають чіткого розділення у часі, а часова перспектива глибока та подовжена, з ресурсами в усіх модусах [108]. Темпоральність особистості

юнацького віку відображає динаміку векторів її ціннісно-сміслового становлення у часі різної тривалості. Становлення цих смислових тривалостей, їх взаємообмін та інтегральність на рівні розвитку екзистенційно-діяльнісного компонента часової перспективи формує єдине транстемпоральне поле особистості (екзистенційний вимір часу її життя) [99; 106].

**Перший етап** програми психологічного тренінгу «Психологічна робота з актуалізації потреби студентів в усвідомленні часу власного життя як особистісного ресурсу» передбачав ознайомлення студентів з особливостями власної часової перспективи та критеріями її балансу, актуалізацію мотивації до розвитку збалансованої часової перспективи, усвідомлення її як ресурсу суб'єктного відношення до часу життя.

**Перший тематичний модуль «Усвідомлення часу життя у вимірі власної часової перспективи (когнітивний компонент)» складався з трьох занять:** а) «Час життя як ціннісна екзистенційна категорія» (Тема 1); б) «Моя часова перспектива – ресурс моєї життєтворчості» (Тема 2); в) «Формуємо цілісність життєвого шляху – розвиваємо збалансовану часову перспективу» (Тема 3).

Розвиток когнітивного компонента часової перспективи на етапі першого тематичного модуля забезпечувався актуалізацією та розвитком механізмів внутрішньої мотивації, саморефлексії та системної рефлексії за допомогою вправ: «Хто ми? Звідки? Куди ми йдемо?», «М'який Годинник», «Колесо Життя», «Притчі про Час», «Лінія часу», «Чужа історія», «Хочу забути». Ці вправи активізували у студентів процеси осмислення минулого, теперішнього і майбутнього, спонукали до роботи зі смислового узгодження часових модусів на рівні цілісної часової перспективи.

Розвиток ціннісно-сміслового компонента часової перспективи на етапі першого тематичного модуля забезпечувався розвитком у особистості юнацького віку здатності відкривати приховані смисли минулого досвіду та актуалізовувати теперішні, механізмів суб'єктної залученості у теперішнє та здатності до ціннісно-сміслової часової інтеграції за допомогою вправ: «Ріка

часу», «Я – Вогонь», «Океан Вічності», «Чарівне люстерко», «Пам'ять та Відродження», «Неплинні цінності». Вправи розвивали у студентів творчо-емоційне ставлення до часу, уважність до моментів життя, переживання часу як цінності, спонукали до пошуку відповідей на смілові запити.

Розвиток екзистенційно-діяльнісного компонента часової перспективи на етапі першого тематичного модуля забезпечувався актуалізацією та формуванням цілісності різночасових «Я-концепцій», їх узгодженості з «Я-центром» у теперішньому; екзистенційних механізмів інтегральної життєстійкості та аутентичності (аутентичного переживання часу) за допомогою вправ: «Людина без якостей», «Пригоди героя» та відео вправи з переглядом художнього фільму «Портрет Доріана Грея». Ці вправи розвивали у студентів аутентичність, флективність особистісного часового центру, відчуття внутрішньої опори, відповідальність, суб'єктність, сприяли узгодженню власної часової перспективи з історичною та універсальними екзистенційними цінностями. Студенти залучалися до перегляду фільму «Портрет Доріана Грея», після чого виконували ряд завдань. Фільм дозволяє осмислити індивідуальний рух особистості у часі життя в контексті екзистенційних ділем: «скінченність – вічність», «молодість – старість», «самозакоханість – безумовна любов», «яскравого ілюзорного життя – сповненого болем життєвого досвіду», «вічних і плинних цінностей». Приклади вправ і завдань, що входять до програми тренінгу, представлено в додаткових матеріалах дисертації (Додаток А).

**Другий етап: «Корекційно-розвивальна робота з розвитку структурно-динамічних компонентів часової перспективи»** передбачав темпоральну роботу у трьох модусах часової перспективи молоді людини: минулого, теперішнього, майбутнього; актуалізацію у студентів процесів переосмислення їх суб'єктивного змісту (на відміну від відчуженої інформації про минулий досвід), доступ до справжніх емоцій, усвідомлення власних часових переживань, відкриття своїх суб'єктивних цінностей, смислів у кожному з модусів, флективне переключення між ними; розвиток суб'єктивного

й позитивного ставлення до часу, цілісного бачення життєвого шляху у часовій перспективі.

**Другий тематичний модуль «Мій час – моя цінність:** узгодження різночасового досвіду (мені подобається «тут і тепер»; будуємо майбутнє; розвиваємо баланс») охоплював п'ять наступних етапів програми психологічного тренінгу: а) «Моє минуле – Життєвий Літопис» (Тема 4); б) «Автонаратив. Автобіографічна творча реконструкція минулого» (Тема 5); в) «Моє теперішнє. Долаємо відчуження. Розвиваємо залученість: здатність бути «тут і тепер»» (Тема 6); г) «Моє Теперішнє. Цінуємо момент. Відкриваємо себе справжніх. Змінюємо світ» (Тема 7); д) «Вперед назустріч майбутньому! Подовжуємо часову перспективу» (Тема 8).

Розвиток когнітивного компонента часової перспективи на другому етапі забезпечувався актуалізацією та розвитком механізмів внутрішньої мотивації та системної рефлексії, за допомогою наступних вправ: «Стисла біографія», «Моя нагорода», «Лист до себе», «Мої ресурси», «Досягнення мети». Ці вправи не тільки розвивали процеси мета-рефлексивного відношення до різночасового досвіду, а й спонукали до встановлення актуальних зв'язків трьох модусів. Студенти мали можливість переглянути життєвий шлях з різних значущих часових точок, при цьому, залишаючись близькими до своєї теперішньої реальності, екзистенційної сутності.

Розвиток ціннісно-сміслового компонента часової перспективи супроводжувався актуалізацією та розвитком здатності до часової ціннісно-сміслової трансформації та організації, а також механізмів суб'єктної залученості, збалансованої орієнтації на процес і результат, екзистенційного механізму аутентичного переживання часу за допомогою вправ: «Минуле може бути іншим», «Життя без втрат», «Подорож Одиссея», «Життєвий шлях В. Франкла», «Якби мене не було на світі», «Сила бажань». Студенти також залучалися до перегляду художнього фільму «Це чудове життя!», герой якого страждає від екзистенційного вакууму та зрештою відкриває для себе нові смисли. Вправи спонукали до смислової інтеграції та трансформації



різночасового життєвого досвіду, збільшення ціннісно-сміслового масштабу часу життя.

Розвиток екзистенційно-діяльнісного компонента часової перспективи на етапі реалізації другого модуля супроводжувався актуалізацією та розвитком здатності до життєтворчої активності, авторської організації часу життя, а також таких екзистенційних механізмів саморегуляції у часі, як життєстійкість, толерантність до невизначеності, аутентичне переживання часу за допомогою вправ: «Пережити життя таким як воно є», «Як я змінюю світ!», «Запит до себе: як мені бути «тут і тепер»», «На терезах Долі», «Зерна від половини (А. Адлер)», «Слова матеріальні», «Історія ідеального життя», «Порада». Після виконання вправи «Подорож Одиссея», що складалася з кількох етапів, студенти залучалися до перегляду та обговорення художнього фільму «Одиссея», що сприяло розвитку трьох компонентів часової перспективи. Адже, кожна нова пригода веде Одиссея ближче до власної сутності. Він дізнається про себе все більше, особливо під час зустрічі з жіночими архетипами: Цирцеєю, Каліпсо та Навсікеєю. Завдяки символічній подорожі, герой, нарешті, здатен побачити свій життєвий шлях у перспективі часу, досягнути його цінність.

**Третій модуль корекційно-розвивального тренінгу «Життєтворчість: збільшення ціннісно-сміслового масштабу та авторська організація часу життя»** орієнтований на розвиток аутентичного переживання часу життя, життєстійкості та життєтворчості студентів, здатності ефективно організовувати час в умовах невизначеності, діяти гнучко і нешаблонно. Розвиток рефлексивної «мета-позиції» по відношенню до часу життя та наскрізного бачення власного становлення у ньому (самотрансценденції) на цьому етапі забезпечувалися розвитком екзистенційного часового центру особистості юнацького віку. Модуль складався з занять за наступною тематикою: а) «Розвиток аутентичного «Я». Відмова від масок. Аутентичне переживання часу» (Тема 9); б) «Розвиток суб'єктно-ціннісного ставлення до часу життя. Екзистенційна цінність

справжніх емоцій та почуттів» (Тема 10); в) «Людина в пошуках смислу. Смысл як запит життя до людини» (Тема 11); г) «Бути автором власного життя – не боятись тестувати реальність... Моя тривога – мій ресурс (як не долати тривогу). Організація часу в умовах невизначеності» (Тема 12); д) «Збалансована часова перспектива – режесуємо життя у часовому форматі «4D»» (Тема 13); є) «Розвиток часової саморегуляції. Подолання форм автоматичної захисної поведінки (копінгових реакцій). Життєстійкість» (Тема 14). Варто відзначити, що тренінгові вправи третього модулю були орієнтовані на одночасний розвиток всіх трьох компонентів часової перспективи на інтегральному рівні часової перспективи.

Розвиток автономного «екзистенційного «Я»-центру юнаків та дівчат передбачав цілісність та флективність різночасових «Я-концепцій», «мета-позицію» по відношенню до часу життя та його наскрізне бачення і забезпечувався розвитком системної рефлексії, а також таких екзистенційних механізмів, як аутентичне переживання часу, інтегральна життєстійкість та толерантність до невизначеності за допомогою вправ: «Хто Я?», «Світло – Тінь», «Боротьба з тінню», «Зустріч з тінню», «Маска і Справжнє Я», «Пробудження нового».

Розвиток суб'єктно-ціннісного ставлення до часу життя, суб'єктної залученості у теперішнє та усвідомлюваної присутності у ньому, а також актуалізація життєтворчих ресурсів до самоконструювання, самореалізації та самоздійснення (авторська діяльність у часі життя) здійснювалися за допомогою вправ: «Притчі про цінність часу», «Казка про втрачений час», «Незвичайні вчинки», «Двійник», «Риба», «Чотири віки», «Не втрачаємо часу. Живемо творчо!», «Моє Головне Питання», «Просвітлення», «Екзистенційні картини», «Чого прагне Віл Хантінг» (ця вправа супроводжувалась переглядом фільму «Умниця Віл Хантінг». Після перегляду фільму студенти виконували низку відповідних до тематики завдань.

Деякі вправи мали особливу орієнтацію на розвиток екзистенційних механізмів інтегральної життєстійкості та толерантності до невизначеності:

«Страхи в капелюсі», «Зустріч зі страхом», «У страху великі очі», «Непередбачуваний фінал», «Інопланетянин», «Послухаю свою тривогу», «Людина в футлярі», «Можу, але не знаю про це».

Слід відзначити, що автонаративна практика при роботі зі студентами застосовувалась нами на етапах реалізації вищезгаданих тематичних модулів за допомогою низки презентованих у їх структурі вправ (*див. додаток*). Автобіографічна пам'ять – найвища мнемічна функція, що є організованою за смисловим принципом та оперує особистісно-співвіднесеним досвідом, забезпечуючи формування індивідуальної історії життя й переживання себе як унікального подовженого у часі суб'єкта життєвого шляху. Під час підбору та включення матеріалів для роботи з автобіографічною пам'яттю студентів у структуру вищезазначених модулів, ми спиралися на фундаментальне дослідження В. В. Нуркової, відповідно до якого макроструктура автобіографічної пам'яті структурується за принципом цілісних уявлень про життєві періоди, життєві «теми», «особистісні етапи» [117; 118]. При цьому, автор виокремлює найвищий рівень одиниць культурно-історичної інтеграції картини життєвого шляху особистості, яку представлено переживанням інтегральної самоідентичності та усвідомленням концепту долі. Під час роботи з автобіографічною пам'яттю молоді ми також враховували її структурну специфіку. Макрорівень автобіографічної пам'яті структурується особливостями життєвого сценарію, історії життя, автопортретом, характерним спогадом, конфігурацією переломних спогадів, метафоричним образом долі, лінією життя, життєвою панорамою. Отже, цілий ряд вправ було присвячено усвідомленню та інтеграції життєвого досвіду (когнітивний та ціннісно-смысловий компонент); прийняттю критичних подій життя, їх переосмисленню; створенню метафори життєвого шляху та розвитку панорамного бачення часу (у вимірі часової перспективи). Розвиток екзистенційно-діяльнісного компонента забезпечувався актуалізацією операційного та діяльнісного механізмів автобіографічної пам'яті. В. В. Нурковою описано функціональний репертуар автобіографічної пам'яті

на операційному та діяльнісному рівнях. Доведено, що функціональний потенціал автобіографічної пам'яті проходить шлях розвитку від спільної з іншою людиною комунікативної дії зі створення розповіді про окрему ізольовану подію до інтеоризованих форм внутрішнього полілогу, завдяки співвіднесенню різночасових спогадів про себе (різних «Я» у часі життя) з метою осмислення картини життєвого шляху.

Виходячи з цього, нами було впроваджено низку вправ на часову інтеграцію особистості, зв'язок її різних «Я» у часі. За умови усвідомленого ставлення, невимушені історії вибудовують життєвий контекст, де здійснюється відповідальні вибори, приймаються життєво-важливі рішення [118; 160].

**На етапі фінального заняття корекційно-розвивального тренінгу,** студенти підсумовували свій життєвий досвід, набутий під час тренінгової взаємодії та вже з нової життєтворчої позиції створювали автонаратив за розробленою нами тематичною структурою.

**Тема: «Моя подорож у країну часу життя»** передбачає авторський наратив студента за наступною структурою: а) моє минуле – моє коріння або «раніше небачене – побачене!»; б) моє теперішнє та його горизонти – «ким я міг бути раніше», «ким я є наразі», «ким я можу стати» (чи маю я простір для нових звершень); в) моє майбутнє починається вже сьогодні – «від мрії до дії»; г) символи і метафори мого минулого, теперішнього і майбутнього; д) як я відчуваю свій час (природні стихії, літературні образи)? На що він схожий?; є) чи рухаюсь я із часом (чи він тече повз мене, крізь мене, стоїть?); ж) скільки в мене власного часу, чи вистачає? Що я можу зробити з цим?; з) Малюю час життя (у лініях і колах): якого кольору моя часова перспектива, об'єдную поворотні моменти життя (графічно з'єдную у єдиний масштаб); і) Підводимо підсумки: «Моя часова перспектива це...».

**Розглянемо приклад заняття 1:**

**Тема 1: «Час життя як ціннісна екзистенційна категорія»**

**Мета:** усвідомлення часу життя як цінності.

**Завдання:**

- 1) Знайомство і створення екологічної атмосфери (зняття емоційної напруги).
- 2) Ознайомлення студентів з екзистенційною категорією «час життя».
- 3) Активізація процесів екзистенційного та суб'єктного відношення до часу власного життя.
- 4) Актуалізація мотивації до розвитку цілісної та збалансованої часової перспективи (усвідомлення, переживання, осмислення різних часових модусів та їх зв'язку).

Ми запропонували студентам поміркувати над тим, як вони розуміють поняття «Час життя». Було організовано вступний інтерактивний семінар, на якому до уваги молоді було представлено категорію «Час життя» в контексті культурних досягнень людства, на прикладах художньої літератури та образотворчого мистецтва, класичного і сучасного.

**Вступна вправа 1: «Хто ми? Звідки? Куди ми йдемо?»**

**Мета:** активізувати процеси особистісного відношення до часу як цінності. Заняття розпочалось з демонстрації картини Ж.П. Гогена «Хто ми? Звідки? Куди ми йдемо?». Студентам пропонувалося ділитися своїми враженнями від картини, відчутти її атмосферу та письмово описати ті почуття які вона викликала. Пропонувалося осмислити цю картину крізь призму поняття часу життя та його цінності, в контексті історії людства, а потім, кожен студент сам собі мав відповісти на філософське питання автора картини і при бажанні – поділитися своїми роздумами з іншими.

**Вправа 2: «М'який Годинник».**

**Мета:** актуалізувати усвідомлення особистісних часових уявлень та процеси їх переосмислення. Студентам пропонувалося поміркувати над тим, як вони собі уявляють час та зобразити його у вигляді малюнку, геометричної фігури чи схеми. Після закінчення цієї вправи, студенти ділилися враженнями та намагалися інтерпретувати те, що зображено на їх малюнках. Після цього,

молоді пропонувалася картина Сальвадора Далі «М'який Годинник» з метою співставлення власних уявлень та уявлень художника у подальшій дискусії.

### **Вправа 3: «Колесо життя».**

**Мета:** спонукати студентів до нового осмислення та відчуття часу як цілісності, а не механічного ланцюга подій та активізувати рефлексивне ставлення до себе у часі. Молоді було представлено кілька художніх картин за тематикою «Колесо життя» та пропонувалося занотувати своє розуміння та відчуття від зображуваного. Після цього завдання, студенти отримали графічно зображені «колеса життя», на деяких спицях було відмічено універсальні життєвоважливі речі, деякі спиці були пусті, отже – завдання полягало в заповненні «оголених» спиць власним життєвоважливим змістом та сумісному обговоренні результатів.

### **Вправа 4: «Ріка Часу» (психосинтез)**

**Мета:** допомогти студентам відчувати живу тканину часу, його плинність та перебутність. Вправа апелює до розвитку відчуття часу. До уваги студентів пропонувалися художні фотографії давньої ріки Нил, яку древні єгиптяни називали рікою часу. Надавши можливість відчувати красу давньої ріки, студентам пропонувалося заплющити очі та під музичний супровід (гармонізуюча мелодія) відправитися у подорож по власній річці часу у човні (можна було взяти з собою когось із друзів або рідних). Студенти вчилися бути у моменті, відкинувши зайві думки, відчувати плин часу: просто насолоджуватися подорожжю, краєвидами та зміною суток, і нарешті, на світанку, вийти на берег оновленими, відкривши для себе інший час.

### **Вправа 5: «Притчі про Час»**

**Мета:** допомогти студентам усвідомити цілісність часу власного життя, побачити та відчувати різні його грані: мінливість, скінченність та вічність. При цьому, разом з героями притч, долучитися до досвіду предків та побачити помилки людства (невміння цінувати час) і співвіднести їх зі своїми. Назви притч наступні: «Час щоб поглянути на небо», «Немає часу», «Лист у кувшині», «Погоня за життям», «Притча про метелика». Після

прослуховування, на окремому папері студенти мали написати декілька порад людині, яка необачно витрачає час, а потім – собі.

### **Вправа 6: «Океан Вічності» (авторська)**

**Мета:** актуалізувати відчуття та переживання часу студентами як вічного і, водночас, рухливого, адже на підсвідомому рівні Океан Вічності може асоціюватися з Океаном Часу (вправа виконується під супровід релаксуючої музики). В процесі виконання вправи може активізовуватись тривога, пов'язана з усвідомленням скінченності буття, студентам було пояснено що тривога може бути хорошим ресурсом для руху вперед.

Інструкція: Уявіть собі безмежне нічне небо, космічний простір, що пливе у вічність. Міріади мерехтливих зірок плывуть у цьому океані вічності, народжуючись, розквітаючи та згасаючи, залишаючи яскравий світлий попіл. Ви бачили колись, як падають зірки? А чи замислювались Ви, скільки живе одна зірка? Навіть в океані вічності у кожної зірки є свій час, і у той момент, коли одні зірки завершують свій променистий шлях, залишаючи по собі яскравий шлейф, народжуються молоді зорі. Шлях падаючої зірки може тривати кількасот років у іншому вимірі Всесвіту, а нам здається, що це лише мить...Тепер уявіть себе зіркою, що рухається у безмежному просторі Вічності, ви давня зірка чи молода? Маленька чи велика? Гаряча, промениста чи холодна, сліпуча? Можливо, Ви – ціла планета, тоді уявіть життя вашої зірки у всіх деталях. Як ваша зірка відчуває своє часотривання: як мінливе і перебутне, пульсуюче та різнобарвне чи одноманітне та протяжне? Час для уявлення (4-5 хвилин). А тепер уявіть, що ваша зоря має згаснути, уявіть як вона летить, залишаючи по-собі яскравий слід, а, можливо, ваша зоря не залишає по собі шлейфу? Тоді замислитесь – чому? Що залишає ваша зірка в океані вічності? Можливо, з її зоряного попелу народяться нові зірки, яке послання Ваша зоря залишить зоряному небу?

Після завершення цієї творчої роботи, студенти отримують домашнє завдання написати казку свого життя від імені зірки про її відносини з іншими зірками та своє місце в Океані Часу (Вічності).

Таким чином, метою першого вступного семінару було ознайомлення студентської молоді з категорією ціннісного часу (не хронологічного), актуалізація потреби замислитись над своїми відносинами із часом, переглянути механістичне сприймання часу, що виступає необхідною передумовою початку планомірної роботи у напрямку розвитку збалансованої часової перспективи.

### **Приклад заняття 2:**

**Тема:** «Моя часова перспектива – ресурс моєї життєтворчості».

**Мета:** актуалізація життєтворчих ресурсів особистості, зумовлених сприйняттям часу власного життя.

### **Завдання:**

- 1) Встановлення позитивного психологічного клімату.
- 2) Презентація поняття «Збалансована часова перспектива» та її значення для розвитку аутентичного життєвого шляху особистості.
- 3) Ознайомлення студентів з особливостями власної часової перспективи.
- 4) Активізація цілісного пізнання власного життєвого шляху у вимірі власної часової перспективи.
- 5) Актуалізація темпоральної роботи: часових уявлень, переживань, цінностей та їх зв'язування у модусах минулого, теперішнього й майбутнього.
- 6) Розвиток продуктивної смислочасової рефлексії та флективного часового центру.

**Перший етап заняття** мав інформативно-консультативний характер. На прикладі літературних та філософських творів студентам було представлено презентацію розвитку індивідуальних екзистенційних часових уявлень людства, після чого, молодь було залучено до тематичної дискусії. Після обговорення культурно-історичних особливостей цього процесу, студенти брали участь в **інтерактивній міні-лекції** «Збалансована часова перспектива – ресурс життєтворчості особистості», метою якої було ознайомлення молоді з цим феноменом, як ресурсом суб'єктності, та актуалізація внутрішньої



мотивації до пізнання цілісності власного життєвого шляху у вимірі індивідуальної часової перспективи. Наприкінці міні-лекції студенти отримали результати емпіричних даних щодо особливостей власної часової перспективи, змогли співставити їх з критеріями балансу на спеціальних картках «Моя часова перспектива». Це активізувало їх мотивацію до розвитку гармонійної часової перспективи.

**Другий етап** передбачав практичну тренінгову роботу та складався з низки наступних вправ.

### **Вправа 1: «Лінія часу».**

Мета: розвивати системну рефлексію у студентів та здатність до темпоральної роботи: смислового зв'язування минулого, теперішнього і майбутнього у цілісну часову перспективу. Молодь отримала декілька життєвих історій сучасних видатних особистостей (художників, поетів, акторів, політиків). Життєві історії заздалегідь були поділені на відрізки минулого, теперішнього і майбутнього (плани, цілі, мрії). Кожен часовий відрізок (минуле, теперішнє та майбутнє) подавався на окремих картках так, щоб відразу не було ясно, якій людині належить той чи інший відрізок життя. Молодь поєднувала окремі частини «життя» особистостей у цілісну картину життєвого шляху. Під час фінального обговорення студенти мали обґрунтувати, за яким саме принципом поєднували смислові відрізки історій у «цілісні картини життя». Студенти отримали домашнє завдання створити наратив «Не моя життєва історія», метою якого став аналіз тих способів побудови життєвого шляху, які видавалися молодій людині найбільш відчуженими від її «Я».

Розвиток часової перспективи у молодій людині передбачає змінення та цілісність її часової «Я-концепції» (усвідомлення власних змінень у часі й їх зв'язку із теперішнім актуальним смисловим станом). Це пов'язане з усвідомленням власного часового центру, розвитком гнучкості ідентичності, без якої флективність часових орієнтацій є неможливою.

### **Вправа 2: «Людина без якостей».**

**Мета:** актуалізувати усвідомлення своїх справжніх різночасових переживань, потреб, прихованих бажань, мрій та розвивати системну рефлексію і флективність часової «Я-концепції», укріпляти «Я-центр» особистості (проективна вправа, орієнтована на творення нової автобіографії).

На першому етапі вправи студенти отримали завдання, на листах паперу, описати ті особисті якості, яких вони конче потребували в минулому та в парах поміркувати над тим, хто або що блокувало їх розвиток.

Другий етап вправи відбувався наступним чином: один учасник сідає на стілець перед всією групою студентів. Він заплющує очі, розслабляється та уявляє себе внутрішньо «пустим», «людиною без якостей», без історії. Коли він розплющує очі, група намагається зробити з нього «нову» особистість, використовуючи метод інтерв'ю. На всі питання доброволець має відповідати швидко, не замислюючись. Проте, йому потрібно запам'ятовувати свої відповіді й намагатися відчувати себе новою особистістю з власними особливими якостями та історією. «Ви будете не замислюючись відповідати на питання групи. Ви самі для себе вирішуєте, які якості та риси характеру вам притаманні, з якої ви родини, скільки вам років, чим займаєтесь». Час на інтерв'ю 4-5 хвилин. «Коли ви відчуєте що вже знаєте хто ви, просто скажіть: велике дякую за запитання, в мене вже є особистість». Група має відчувати контекст відповідей та відповідно поглиблювати питання.

Обговорення результатів вправи відбувалося за наступним зразком: «На розвиток кожної з нових та бажаних якостей потрібен час. Поміркуйте, скільки саме часу знадобиться для розвитку тієї чи іншої якості. Як саме плануєте її розвивати. А чи знаєте ви, що вся ці якості можна розвивати більш ефективно? Встановивши дружні стосунки з власним часом, вам буде легше творити своє теперішнє та майбутнє.

### **Вправа 3: «Чарівне люстерко»**

**Мета:** розвиток у студентів уважності до власного досвіду, його прихованих суб'єктивних значень, актуалізація процесів його трансформації. «Учасник – доброволець» малював на дошці красиву раму – чарівне люстерко.

Інші учасники копіювали цей малюнок на лист формату А-4 і створювали «дзеркальну раму». *Інструкція:* «Уявіть, що ви намалювали чарівне дзеркало, яке допоможе вам здійснити подорож у далеке або близьке минуле. Зазирніть у нього, нехай в ньому проявиться одна з ситуацій вашого досвіду. Коли її побачите, намалюйте все, що було значущим – місце, учасників, себе та все те, що пов'язано з цією ситуацією. Це немає бути картиною, просто зробіть декілька замальовок, які допоможуть вам розказати власну історію. (10 хвилин)...Тепер оберіть собі партнера, сядьте один напроти одного та розкажіть свої історії. Коли будете розповідати, уважно слідкуйте за тим, як саме ви будете це робити. Зверніть увагу на те, що можливо якість частини історії ви розкажете коротко, а щось – якомога яскравіше. Оберіть іншого партнера з яким, також, поділіться цією історією. За бажанням оберіть і третього та зробіть теж саме. Чи звернули ви увагу на те, скільки нових деталей ви додавали чи видаляли під час розповіді? Чому так відбувалося? Якого разу (першого, другого чи третього) вам вдалося повніше передати те, як все відбувалося насправді, смисл вашої історії. Який раз вам більше сподобався? Чи залишався смисл історії кожного разу незмінним, а якщо змінювався, чи допомогло це вам побачити нові грані досвіду?». Студентам також повідомлялося, що в залежності від власних проєкцій на партнера, міг змінюватися характер історії, що також допомагає усвідомити цінність досвіду в різних життєвих контекстах.

#### **Вправа 4: «Чужа історія».**

**Мета:** актуалізувати екзистенційні мотивації, допомогти студентам усвідомити, наскільки їх час життя цікавий, ціннісно-наповнений та аутентичний, а також працювати з відчуттям психологічної безпеки, виявити власні приховані мрії, бажання, страхи та побоювання (все що надихає та заважає бути автором власного життя). Молодь часто захоплюється історіями життя інших людей, гадаючи, що вони не мають нічого спільного з їхніми історіями, наступна вправа допомагає студентам побачити асоціації із власними історіями життя. *Інструкція:* «Вам необхідно підключити фантазію.

Уявіть себе в ролі Творця, який створює новий світ або місто. Протягом наступної хвилини запишіть три іменника, які спадають на думку. Оберіть найпростіші слова, наприклад: сонце, плащ, кувшин. Спробуйте описати ландшафт вашого світу. Зверніть уваги на те, що ви ніколи не були тут до цієї миті і коли описуєте цей ландшафт, там поки немає жодної людини (7 хв.). Тепер уявіть першу людину, наскільки гармонійно може вона почуватися у створеному вами світі, чи безпечно почувається (чому)? Опишіть внутрішній світ, зовнішність та характер цієї людини, її потреби та історію життя (7 хв.). Наостанок, Вам необхідно придумати дію. В цій дії мають бути присутніми три іменника, які прийшли вам на думку на початку вправи. Вигадайте історію, в якій будуть задіяні: ваш ландшафт, герой та три іменника (15 хв.).

Студенти за бажанням зачитували свої історії в групі. Під час обговорення підіймалися наступні питання: «Чи вважаєте Ви себе творчою людиною? Який заголовок підійде для вашої історії? Чим особисто для вас є ця історія з чужим героєм? Чи бачите ви щось спільного між ним і собою? Наскільки звичайним є ваше життя? Чого ви боїтеся та намагаєтесь уникати? Якби ви опинилися у вигаданому вами світі, чого у ньому для вас було б вдосталь й не вистачало?»

### **Вправа 5: «Пригоди героя».**

Мета: розвиток аутентичності, інтеграція минулого досвіду, актуалізація потреб та смислів теперішнього, розвиток збалансованого відношення до минулого, теперішнього і майбутнього.

Інструкція: «Пригадайте дитинство, коли казки та міфи вводили вас у країну фантазій. Що приваблювало вас у цих історіях? Чи домислювали ви що відбувалося поза лаштунками основного сюжету? Чи уявляли історії в яких герой бореться з підступними ворогами, силами? Чи були у нього друзі, помічники, чарівні покровителі, які підбадьорювали його та захищали? Чи вигравали ваші герої битви, зазнавали поразок, яка на них чекала винагорода наприкінці мандрів? Як складалося життя після повернення? Полинте думками у своє дитинство. Уявіть, що Ви – дитина, яка любить слухати

казки, розкажіть собі історію, яку бажає почути ваша внутрішня дитина. Звичайно – Ви реаліст, який вже знає про підводні камені життя, проте – дитина, яка живе всередині, продовжує вірити у дива шапки-невидимки й чарівну паличку, що обертає ворога на доброго звіра, вірить у нескінченність буття. Ваша дитина, перш за все, оптимістична. Вона впевнена, що історія закінчиться добре, а герой стане щасливіше й мудріше. Запишіть чарівну історію та уявіть всі події і пригоди з її позиції. Під час читання на групі, зробіть так, щоб Ваша дитина слухала її зачаровано! (30 хв.)».

Питання для заключної дискусії були наступними: Чи легко вам почуватися дитиною? Яка сама дитина живе у вашій душі: маленька чи підліток? Який заголовок підходить до вашої історії? Чи витримав Ваш герой випробування? Хто чи що йому допомагало? Чи отримав нагороду (яку)? У що Ви вірити та у чому сумніваєтесь в реальному житті? У яких ситуаціях Ви відчуваєте себе найближче до таїни буття, власної екзистенції?

Завдяки усвідомленню та прийняттю власних переживань, розвитку мета-часового ставлення (системної рефлексії), невимушені історії, в процесі психологічного тренінгу, вибудовували актуальний життєвий контекст молодій людині, в якому здійснювалися відповідальні вибори, у тому числі екзистенційні, приймалися життєво-важливі рішення [129]. Використання нарративу як дискурсивної практики відкрило студентам нові горизонти розуміння механізмів конструювання реальності. Розповідь про своє минуле, теперішнє й майбутнє відбувалася не як озвучування попереднього смислу, а як процес продукування та оформлення виникаючих нових смислів по мірі розповіді. Отже, використання нарративних інструментів дозволило молоді життєтворчо будувати нову реальність (оскільки нарратив функціонує як відкрита до змінень дослідницька структура, що дозволяє наблизитися до творчих границь її постійної змінюваності). У процесі тренінгової роботи, актуалізація автобіографічної пам'яті студентів та нарративні практики відігравали базисну роль для розвитку механізмів, які забезпечують самосвідомість особистості (екзистенційні функції АП: встановлення

інтервалів самоідентичності особистості, самопізнання, усвідомлення власної унікальності, історична та культурна співвіднесеність, часова інтеграція особистості). За Дж. Брунером, автобіографія є низкою практик «створення життя» [117].

Результатом цих практик у студентів під час психологічного тренінгу стало створення власної історії та її редагування під час мовної взаємодії. Молода людина досягала саморозуміння через безперервну нарративну самоінтерпретацію. Таким чином, актуалізація автобіографічної пам'яті значно підвищувала здатність молоді до наскрізного бачення минулого, теперішнього та майбутнього.

**Індивідуальне психологічне консультування** було спрямоване на психологічну підтримку процесу інтеграції життєвого досвіду та розвиток збалансованої часової перспективи. До участі у корекційно-розвивальній програмі було залучено студентів з розбалансованою часовою перспективою. З урахуванням принципу добровільності було створено дві експериментальні групи учасників, загальною кількістю 32 респонденти. Контрольна група включала таку ж кількість студентів. Апробація корекційно-розвивальної програми з оптимізації розвитку часової перспективи у студентської молоді відбувалася в процесі формульовального експерименту на базі Національного авіаційного університету.

### **3.2. Психологічні особливості розвитку структурно-динамічних компонентів збалансованої часової перспективи у студентської молоді**

Експериментальна апробація ефективності корекційно-розвивальної програми оптимізації процесу розвитку часової перспективи у студентів здійснювалася поетапно: на першому етапі проводилася корекційна робота (з кожним часовим модусом окремо), на другому – відбувався розвиток цілісної часової перспективи. У формульовальному експерименті взяли участь 64

студента. До експериментальної групи увійшло 32 особи (2 групи по 16 осіб), які, за результатами констатувального експерименту, були віднесені до групи осіб з розбалансованою часовою перспективою. Вони відзначалися порушенням сприйняття, переживання та планування часу власного життя, їх діяльність характеризувалася часовою дезорганізацією тощо. До контрольної групи були відібрані також 32 особи (2 групи по 16 осіб), які мали аналогічні проблеми. Результатом успішності реалізації корекційно-розвивальної програми ми вважали збалансовану часову перспективу особистості студента, зокрема ціннісно-сміслову інтегральність його минулого, теперішнього та майбутнього, флективність й часову цілісність «Я-концепції», продуктивність темпоральної інтерпретації, здатність до наскрізного бачення життєвого шляху з будь-якої значущої часової точки, збалансовану високу орієнтацію на теперішнє й майбутнє, зменшення гедоністичності й фаталістичності, підвищення внутрішньої мотивації та відповідальності у теперішньому.

Показниками ефективності програми ми також вважали підвищені показники наступних індивідуально-психологічних та екзистенційних механізмів: системної рефлексії, суб'єктної залученості й усвідомлюваної присутності у часі, аутентичного переживання часу життя, інтегральної життєстійкості та здатності до авторської діяльності, зокрема в умовах невизначеності. Результати математичної обробки відображені у Додатку Б.

### **3.2.1. Екзистенційні механізми розвитку збалансованої часової перспективи у студентській молоді**

Аналіз статистичних відмінностей між показниками екзистенційно-діяльнісного компонента часової перспективи у студентів до і після формування 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 компонента 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; високий показник прийняття ризиків, що в контексті аналізу інших характеристик свідчив про схильність до ескапізму (втечі від реальності, до пошуку «гострих відчуттів»).

Після завершення формувального експерименту було здійснено статистичний аналіз даних. Їх аналіз за методом Колмогорова-Смірнова показав (за незначним виключенням) 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. 3.3 відображена динаміка показників екзистенційно-діяльнісного компонента часової перспективи досліджуваних студентів.

Таблиця 3.3.

**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	0,000	
	Середнє значення	20,44	31,50
Контроль	Показник значущості	0,000	
	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 невизначеності	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	43,43	56,75
Відчуження від суспільства	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	33,25	20,75
Відчуження від навчання	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	42,68	24,00
Відчуження від міжособистісних взаємин	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	47,43	24,87
Відчуження від родини	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	41,31	22,31
Відчуження від себе	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	49,62	27,56
Інтегральний показник відчуження	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	24,50	8,50

У таблиці 3.3 відображено, що завдяки реалізації корекційно-розвивальної програми динаміка показників екзистенційно-діяльнісного компонента значно покращилася: завдяки інтеграції різночасових переживань та «Я-концепцій» відбулася актуалізація екзистенційного – «Я», переживання у юнаків та дівчат стали більш аутентичними, ставлення до часу набуло суб'єктності, стало осмисленим та ціннісним, підвищилася здатність до діяльності в умовах невизначеності (здатність приймати конфлікт та напруження, продуктивно рефлексувати у категоріях вирогідності, які виникають у ситуації амбівалентності; здатність зберігати рівновагу в умовах суперечливої інформації, сприймати змінювані стимули, уникати діхотомічності сприймання); відбулося подовження перспективи майбутнього, збільшилася її диференційованість та реалістичність.

Після проведеної корекційно-розвивальної роботи у досліджуваних значно підвищився рівень творчого ставлення до часу життя, суб'єктної

залученості, що засвідчує його ціннісну актуалізацію та смислову співвіднесеність з внутрішнім центром особистості, відбулося 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 показник життєстійкості («контроль життя») значуще збільшився завдяки розвитку у досліджуваних здатності до наскрізного бачення часу життя, то показник прийняття ризику, який свідчить про ескапізм молодшої людини, не зазнав значущих змінень.

На нашу думку, це не є негативним фактором, адже в контексті аналізу інших показників є свідченням, скоріше, юнацької потреби до оновлення та докорінних змінень. При цьому значуще 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 значуще покращення показників відчуження (у студентів значуще знизився рівень відчуження від себе, інших людей, родини, навчання, що вказує на підвищення рівня темпоральної автентичності; як результат - значуще знизився рівень інтегрального відчуження).

### **3.2.2. Результати корекційно-розвивальної роботи та аналіз темпоральних й екзистенційних особливостей розвитку структурно-динамічних компонентів збалансованої часової перспективи в особистості юнацького віку**

Аналіз статистичних відмінностей між показниками когнітивного компонента часової перспективи у студентської молоді до і після

формувального експерименту. З огляду на те, що розвиток збалансованої часової перспективи потребує актуалізації рефлексивної сфери молоді людини та розвитку мета-позиції по відношенню до часу життя, здатності до його наскрізного бачення, у фокусі нашої уваги під час впровадження психолого-педагогічної програми було зниження рівня непродуктивного самокопання (саморефлексії), що призводить до застрягання в минулому 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 самодистанційуватись та аналізувати себе і життєву ситуацію з трансцендентної позиції. Для виявлення статистичних відмінностей між кількісними показниками рефлексії досліджуваних до і після формувального експерименту, ми використали метод Ст'юдента (Т-критерій) (табл. 3.4).

Таблиця 3.4.

**Динаміка показників когнітивного компонента часової перспективи досліджуваних**

Показники когнітивного компонента часової перспективи		Статистичний аналіз за Т-критерієм Ст'юдента	
		До форм. експерименту	Після форм. експерименту
Системна рефлексія	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	24,50	33,43
Інтроекція	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	27,25	18,50
Фантазування	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	28,43	24,81

Як можна побачити у табл., завдяки корекційно-розвивальній роботі динаміка показників когнітивного компонента значно покращилася, зокрема знизилася рівні самокопання та квазірефлексії, значуще підвищилася здатність до системної рефлексії. Це дозволить молодій людині дивитися на себе і ситуацію життєдіяльності збоку у різних часових вимірах і сприятиме не лише

смісловій 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 та реалістично конструювати образ майбутнього.

**Аналіз статистичних відмінностей між показниками ціннісно-сміслового компонента часової перспективи у студентів до і після формувального експерименту.** В процесі констатувального експерименту у студентської молоді з розбалансованою часовою перспективою були виявлені порушення ціннісно-сміслової сфери, про що свідчила як неузгодженість часових модусів, так і низький рівень суб'єктного ставлення до часу.

Було також встановлено домінування орієнтації на результат, що може бути непогано з операціональної точки зору під час 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 компонента, особлива увага приділялася нами 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-сміслового компонента значно покращилася. Для виявлення статистичних відмінностей між кількісними показниками до і після формувального експерименту, ми використали метод Ст'юдента (Т-критерій) (табл. 3.5).

**Динаміка показників ціннісно-сміслового компонента часової перспективи досліджуваних**

Показники ціннісно-сміслового компонента часової перспективи		Статистичний аналіз за Т-критерієм Ст'юдента	
		До форм. експерименту	Після форм. експерименту
Здатність до цілепокладання	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	28,00	33,81
Орієнтація на процес	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	19,00	29,68
Орієнтація на результат	Показник значущості	0,492 (відмінності не значущі)	
	Середнє значення	27,75	26,93
Локус контролю «Я»	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	16,19	20,88
Локус контролю «життя»	Показник значущості	0,924 (відмінності не значущі)	
	Середнє значення	31,62	31,75
Суб'єктна залученість особистості у теперішнє (відображає значущі області життя суб'єкта)	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	20,44	31,50

Як свідчать дані, наведені у табл. 3.5, 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, значуще покращився показник локус контролю «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 розумінню власних можливостей, завдяки збільшенню ціннісно-сміслового масштабу часу життя. Водночас, майже не змінився рівень суб'єктивного відчуття контролю над власним життям (він був високим, проте не надто реалістичним, і залишився майже на цьому рівні). На нашу думку, враховуючи всі отримані дані, це свідчить про підвищення реалістичності часової перспективи та рівня

внутрішньої особистої опори досліджуваних, з іншого боку, не виключено, що у деяких студентів включилися захисні механізми, пов'язані з необхідністю переходу на новий рівень розвитку та переоцінки життєвого шляху.

**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 у 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 молодої людини, а також над здатністю знаходити для себе смисли навіть у нецікавих заняттях.

Завдяки проведеній корекційно-розвивальній роботі студенти навчилися дослухатися до своїх переживань та усвідомлювати ті речі, які є важливими особисто для них, визначати причини прокрастинації та запобігати їй. Завдяки корекційно-розвивальній роботі динаміка показників емоційних дезорганізаторів часу значно покращилася. Для виявлення статистичних відмінностей між кількісними показниками до і після формувального експерименту, ми використали метод Ст'юдента (Т-критерій) (результати відображено у табл. 3.6).

Як показано у таблиці, у студентів значно знизився рівень ціннісно-сміслових дезорганізаторів часу, що вказує на насиченість часової перспективи, на підвищення здатності молодої 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 особистості. Проте, своєю корекційно-розвивальною

роботою ми дали поштовх молодій людині на цьому шляху. Значуще знизився рівень емоційної апатії та прокрастинації, що вказує на підвищення суб'єктивного ставлення до часу життя.

Таблиця 3.6.

### Динаміка показників дезорганізації часу життя досліджуваних

Показники дезорганізації часу життя		Статистичний аналіз за Т-критерієм Ст'юдента	
		До форм. експерименту	Після форм. експерименту
Ціннісно-сміслові дезорганізатори часу	Показник значущості	0,051 (значущість на рівні $P \leq 0,05$ )	
	Середнє значення	14,81	10,75
Емоційна апатія як фактор дезорганізації часу	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	16,50	11,25
Емоційне напруження як фактор дезорганізації часу	Показник значущості	0,929 (відмінності не значущі)	
	Середнє значення	12,87	12,75

Варто зазначити, що, не зважаючи на позитивну динаміку більшості показників, 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 шкалою 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 й майбутнє; в) низький рівень фаталістичного теперішнього. 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 проведеної нами 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 формуального експерименту, ми використали метод Ст'юдента (Т-критерій) (табл. 3.7).

Експериментально доведено, що після проведення формуального експерименту у студентів покращилися майже усі показники. Зокрема, значуще 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». Водночас, майже не змінилися високі показники «гедоністичне теперішнє» та «позитивне майбутнє».

*Таблиця 3.7.*

**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	0,002	
	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	0,000	
	Середнє значення	23,12	33,93
Фаталістичне сприйняття теперішнього	Показник значущості	0,000	
	Середнє значення	26,50	18,56



Це говорить про те, що зазначені 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. Результати статистичної обробки даних засвідчили, що у досліджуваних відбувся баланс минулого, теперішнього і майбутнього за рахунок ціннісно-сислової узгодженості часових модусів. Отримані дані вказують на покращення темпоральних та екзистенційних характеристик студентів та їх наближення до оптимального рівня розвитку та балансу кожного компонента часової перспективи.

Після завершення формуального експерименту для підтвердження того, що динаміка розвитку часової перспективи досліджуваних не була результатом впливу певних соціально-психологічних чинників, ми провели повторне діагностування у контрольній групі. Це дало нам змогу засвідчити, що значущих змін у показниках когнітивного, ціннісно-сислового і екзистенційно-діяльнісного компонентів часової перспективи студентів з контрольної групи не відбулося. Проведений математичний аналіз результатів формуального експерименту свідчить про ефективність використання розробленої і запропонованої нами психолого-педагогічної програми, спрямованої на розвиток часової перспективи студентської молоді.

Отже, формувальний експеримент дав позитивні результати, головними з яких стали збалансована часова перспектива у студентської молоді та актуалізація екзистенційних механізмів її розвитку.

### **3.3. Методичні рекомендації кураторам та практикуючим психологам щодо розвитку часової перспективи у студентської молоді з проявами її розбалансування**

Студентський період життя є надзвичайно важливим для молодої людини, адже це час ціннісно-сміслового визначення, відкриття власної суб'єктивності, усвідомлення інтенціональності, наближення до себе (набуття автентичності) та накреслення свого життя у перспективі часу [65, 69, 204]. Розвиток індивідуальної часової перспективи як механізму саморегуляції набуває особливого значення, адже це час пошуку відповідей на ключові питання екзистенції: а) що для мене важливо в цьому житті; б) що приносить радість та біль; в) що впливає на хід життєвих подій та їх змінення і яка моя роль в цьому; г) як мені змінюватися, щоб знайти відповіді на свої питання, отримувати радість від того, що роблю в житті. Це період, коли смислова інтенціональність життєвого світу молодої людини стає підґрунтям розвитку часової перспективи. Результатом оптимального розвитку індивідуальної часової концепції виступає збалансована часова перспектива, що може досягатися при координованій взаємодії студентської молоді з практичними психологами ВНЗ.

#### **Методичні рекомендації для практичних психологів ВНЗ**

Успішність навчання студентської молоді, їх особистісний розвиток та проектування майбутнього залежить від ефективності діяльності психологічної служби ВНЗ. Завдання діяльності психологічної служби у ВНЗ передбачає психолого-педагогічний супровід навчально-виховного процесу, психологічну підтримку процесу особистісного розвитку студентської молоді, допомогу у розвитку особистісного потенціалу молодої людини, особливих ресурсів її саморегуляції. До основних видів діяльності психологічної служби ВНЗ відносять: психологічну діагностику, психологічне консультування та психокорекцію. Завдяки вдало підібраним діагностичним методам,

практичний психолог ВНЗ може виявити приховані особистісні проблеми молодій людині, побачити ознаки психологічної кризи та запобігти їй, надаючи дієву допомогу.

Психологічне консультування студентської молоді має бути орієнтовано не лише на адаптацію студента до навчальної діяльності, а і на актуалізацію ціннісно-сислової сфери студента, осмислення себе і своїх відносин зі світом в контексті персональних цінностей та смислів у часі життя. Психокорекція при роботі зі студентами спрямована на гармонізацію особистісного розвитку, корекцію неадаптивних форм життєвих взаємодій, інтеграцію життєвого досвіду минулого, відкриття особистих можливостей теперішнього, побудову реалістичного образу майбутнього. Всі форми психолого-педагогічного супроводу, так чи інакше, апелюють до динаміки розвитку молодій людині у часі, успішності її саморегуляції. Розвиток збалансованої часової перспективи молодій людині як механізму смислової саморегуляції набуває першочергової важливості в цьому процесі, адже вона являє собою динамічну цілісність реконструювання минулого, актуалізації теперішнього та конструювання майбутнього. Динамічна структура часової перспективи трансформується в процесі змінення смислової структури життєвого світу молодій людині.

Психологічне діагностування особливостей часової перспективи у студентської молоді сукупно з екзистенційними характеристиками є важливою складовою здійснення дієвої психологічної допомоги молоді у розвитку часової саморегуляції. Результати діагностичного дослідження озброюють психолога знаннями про особливості темпоральної та ціннісно-сислової сфери студентів, що дозволяє підібрати вірні засоби психологічної допомоги. При цьому психологу слід враховувати, що у модусі минулого оптимальний розвиток часової перспективи передбачає його поглиблення: інтеграцію минулого досвіду; конструювання нових смислів, відкриття ресурсів; панорамне бачення часу життя з будь-якої точки минулого; смислове узгодження минулого з теперішнім та майбутнім. У модусі теперішнього оптимальний розвиток часової перспективи характеризує її розширення:

ціннісно-сміслову насичення; суб'єктне залученням особистості у теперішнє; автентичне переживанням часу; флективний та збалансований часовий центр; здатність наскрізного бачення минулого та майбутнього з будь-якої точки теперішнього. У модусі майбутнього, оптимальний розвиток часової перспективи визначається подовженням: узгодженням з теперішнім і минулим, розташуванням короткострокових та довгострокових цілей, реалістичністю, проектами близького та далекого майбутнього, наскрізне бачення часу життя з будь-якої його точки.

Отже, діяльність психологічної служби у ВНЗ має сприяти розвитку збалансованої часової перспективи. Важливо актуалізувати у студента усвідомлення того, що часова перспектива здійснює вплив на його особистісний розвиток та життєдіяльність, а порушена часова перспектива може стати перепоною на шляху до само здійснення, стояти на заваді самопізнання та самопроекції на майбутнє. Збалансована часова перспектива конструює часовий гештальт в темпоральній роботі особистості, зумовлює ціннісно-сміслову цілісність суб'єктивної картини життєвого шляху, а така її характеристика як гнучкість дозволяє людині бути компетентним у часі, обирати відповідну часову орієнтацію для кожної конкретної ситуації, розширює спектр її особистих можливостей. Розроблена нами модель розвитку часової перспективи у студентської молоді передбачає одномоментну роботу з трьома її компонентами (когнітивним, ціннісно-смісловим та екзистенційно-діяльним) відповідно до критеріїв їх оптимального розвитку і орієнтована на інтегральний результат – збалансовану часову перспективу. Ця модель може слугувати концептуальною основою для психологічного супроводу розвитку часової перспективи у студентів в умовах ВНЗ.

**Оптимальний рівень** *когнітивного компонента часової перспективи* характеризується:

- високим рівнем часової перспективи «Позитивне Минуле»;
- нормативним та високим рівнем часової перспективи «Майбутнє»;

– нормативним та високим рівнем часової перспективи «Гедоністичне Теперішнє»;

– нормативним та високим рівнем показника «системна рефлексія».

**Оптимальний рівень ціннісно-сислового компонента часової перспективи** характеризується:

- нормативним та високим рівнем залученості у теперішнє;
- нормативним та високим рівнем орієнтації на процес;
- нормативним та високим рівнем орієнтації на результат;
- низьким рівнем ціннісно-сислових дезорганізаторів часу

**Оптимальний рівень екзистенційно-діяльнісного компонента часової перспективи** характеризується:

- низьким рівнем параметру «негативне минуле»;
- низьким рівнем параметру «фаталістичне теперішнє»;
- нормативним та високим рівнем «толерантності до невизначеності»;
- нормативним та високим рівнем «інтегральної життестійкості»;
- нормативним та високим рівнем системної рефлексії;
- розташуванням часового центру в модусі теперішнього.

При роботі у цьому напрямку психологу ВНЗ слід враховувати взаємозв'язок балансу часової перспективи з смисловою інтенціональністю особистості, її екзистенційними характеристиками на рівні трьох компонентів (когнітивного, ціннісно-сислового, екзистенційно-діяльнісного). Отже, важливим в цьому аспекті вбачається актуалізація екзистенційних механізмів її розвитку, таких як: системна рефлексія, аутентичне переживання (часу), суб'єктна залученість у теперішнє, інтегральна життестійкість та толерантність до невизначеності, збалансована орієнтація на процес і на результат. Психологічний супровід розвитку часової перспективи буде ефективним, якщо враховувати наступні етапи:

- етап усвідомлення часової перспективи як особистісного ресурсу;
- етап інтеграції минулого досвіду (робота з власною автобіографією);
- етап актуалізації ціннісно-сислової сфери молоді людини;

- етап конструювання реалістичного образу майбутнього;
- етап розвитку гнучкості часових орієнтацій та флективного часового центру.

Розвиток часової перспективи у студентів має спиратися на екзистенційні мотивації молодшої людини, її справжні потреби, отже – супроводжуватись розвитком екзистенційних вмінь. Адже часова перспектива має за своє підґрунтя смислово інтенціональність людини і як динамічне утворення потребує неklasичних підходів розвитку, зокрема тих, які враховують динаміку розвитку. Екзистенційно-аналітичний підхід, у цьому сенсі, виступає як більш продуктивний.

Отже, в контексті розвитку часової перспективи, психолог ВНЗ має актуалізувати у студента усвідомлення власних екзистенційних потреб, умови їх реалізації. Важливо також виявити ті потреби, що фрустровані, їх пов'язаність з певним часовим модусом, і розвивати екзистенційні вміння (див. таблицю нижче) (табл. 3.8).

Таблиця 3.8.

Найменування потреби	Умови реалізації потреби	Фрустрація потреби	Екзистенційні вміння
Потреба бути, зайняти місце в цьому світі	Опора, простір, захист	Тривога, невпевненістьс трах (ужас)	Витримувати: сила залишити все як є, те, що неможна змінити. Рішучість вийти у простір, дати себе захистити
Потреба бути у відносинах з життям, емоційно переживати життя (чи подобається мені це життя, наскільки яскраво я його переживаю)	Близкість, час, відносини з іншими	Туга, холод, депресія	Відкривати своє серце, утримувати себе у відносинах, здатність витримувати радість і страждання
Потреба у самоцінності, ідентичності, бути собою	Повага та увага, справедлива оцінка, визнання цінності, самоповага	Одинокість, сором, істерія	Повага до інших, самоповага, здатність відділяти своє від чужого, захищати власні границі, казати собі «так».

Потреба знайти смисл, потреба самоздійснення,	Поле реальних можливостей, розуміння структури, взаємозв'язку, надія на цінність майбутнього.	Пустота, відчай, залежність, невдоволеність	Самоздійснення, інтенціональність, феноменологічна позиція – дати ситуації зробити запит по відношенню до себе, чого життя хоче від мене
---	---	---	--

Робота психолога зі студентами має бути орієнтована на розвиток аутентичного переживання часу молодою людиною, усвідомлення та вербалізацію своїх справжніх потреб, бажань, мрій, проєктів та на відслідковування їх проявів на різних часових етапах. Період старшого юнацького віку пов'язаний з інтенсивним переписуванням власного життєвого сценарію. Якщо когнітивний ракурс допомагає чіткіше моделювати власну часову перспективу, то екзистенційний акцентує увагу на варіантах породження нових смислів, нового досвіду, його нових змістах, завтрашніх способах конструювання власної ідентичності. У молодій людини є потреба у створенні особистої історії, без якої немає ідентичності. Перший досвід закоханості, зради, перемоги запам'ятовується завдяки емоційній насиченості. Молода людина має знов і знов відповідати на питання «Який» «Я»? , базуючись на спогадах минулого, у відповіді на актуальні виклики теперішнього, проєктуючи себе у майбутнє. Психолог має бути готовим супроводжувати студента у розвитку часової перспективи в умовах його актуальної життєвої ситуації.

Працюючи з молодою людиною у напрямку розвитку її часової перспективи за посередництвом екзистенційних механізмів, психолог має пам'ятати про те, що тривога є відправною точкою будь-якого консультування і психотерапії. Екзистенційна тривога – це те базове занепокоєння, яке людина відчуваємо в момент усвідомлення себе, своєї вразливості та скінченності буття. Тривога є невід'ємною частиною досвіду і може заглушатися лише за допомогою механістичного способу життя, коли особистість перестає ставити питання. Як тільки людина усвідомлює

існування виборів та власних можливостей, тривога знову зростає. Вона визначає рівень свідомості особистоті. Саме тому, екзистенційний підхід до розвитку часової перспективи як механізму смислової саморегуляції не прагне вгамувати тривогу, а, скоріше, намагається її вивільнити: сміливо жити, творчо використовувати її. Адже життя з почуття обов'язку може бути схоже на уникання справжнього життя або втечу. Саме тому, психолог ВНЗ має допомогти студенту слідувати власному внутрішньому напрямку, не наслідувати чужі, нав'язані цілі.

Особливої уваги психологу слід приділяти розвитку здатності молодій людині дослухатися до своїх переживань, які ілюструють той образ буття у світі, до якого насправді вона прагне. Потрібно розвивати у молоді не лише здатність виражати емоції, а радше здатність їх розшифровувати, переходити від реактивної емоційності до активного переживання. Допомогти передивитися історію життя в аспекті часової перспективи, привнести в неї більше смислу, даючи молодій людині можливість відкрити або створити смисл там, де його в минулому не вистачало. Адже історії, які людина розповідає собі про світ, минуле, теперішнє і майбутнє, вказують на її можливості та бар'єри, що їх сама собі створює. Екзистенційність являє себе одразу, як тільки людина стає перед проблемою вибору. Оскільки молода людина перебуває на роздоріжжі життєвого шляху, використання психологом ВНЗ екзистенційного підходу до розвитку часової перспективи сприяє його оптимізації у студентів. Таким чином, орієнтація практичного психолога на динамічний аспект розвитку особистості, за посередництвом екзистенційних механізмів, стає важливою передумовою розвитку збалансованої часової перспективи у студентської молоді.

### **Рекомендації кураторам ВНЗ**

Куратор ВНЗ може спрямовувати культурно-виховний процес на розвиток балансу часових орієнтацій молодій людині та її продуктивної часової організації (як приклад, долання прокрастинації). Кураторам



рекомендовано обговорення зі студентами способів підсилення орієнтації на майбутнє, спонукаючи їх до наступного:

- скласти список реалістичних цілей, які б хотілося досягти вже сьогодні; декілька – завтра і протягом місяця (*студенти мають вписати їх у перелік справ і носити з собою, перевіряючи виконання*):

- носити годинник, навіть якщо він не робочий, як символ своїх дружніх відносин з майбутнім;

- рефлексувати свій прогрес на шляху досягнення цілей, вести щоденник;

- написати важливу майбутню дату на тильній стороні руки;

- тренувати мисленнєве уявлення, програвання ситуації та візуалізацію: від найближчого до віддаленого майбутнього;

- вчитися відкладати задоволення. («Приберіть вазу з апетитними горішками та фруктами. Скажіть собі: «Для мене, але пізніше». Визначте для себе момент, коли дозволити це з'їсти»);

- розвивати терпимість до неоднозначності, здатність бачити відтінки між чорним і білим (про можливості які є між двома крайнощами);

- не вживати алкоголю, комп'ютерні ігри, уникати втечі від реальності;

- вчитися працювати на довгострокові цілі, замість тих, що приносять короткострокове задоволення;

- розвивати уважність до теперішнього, адже витoki майбутнього знаходяться «тут і тепер».

Для підсилення орієнтації на теперішнє, під час консультативної роботи, рекомендуємо обговорення зі студентами наступних способів:

- розвивати спонтанність (інколи дозволяти нічого не планувати, при цьому довіряти собі, насолоджуватись моментом);

- не носити годинник;

- допомогти знайти ті хобі та заняття спортом, що потребують імпровізації;

- вчитися перебувати у гармонії з природою;

- розвивати сенсорні відчуття (насолоджуватись печивом, слухати живу музику, джаз, вдихати аромат фруктів, квітів, дощу);
- вчитися відчувати радість часу (запуск паперових зміїв, мильних бульбашок, гра з літаючою тарілкою, дозволяти собі «валяти дурня», кожного разу, коли відчуваєш, що стаєш занадто серйозним;
- вчитися виразити свої емоції відверто;
- тренувати стан «повноти свідомості» («Mindfulness» - сконцентрована, осмислена присутність у теперішньому).

З метою підсилення орієнтації на позитивне минуле, під час консультацій, куратор ВНЗ може пропонувати молодій людині наступні способи взаємодії з минулим:

- роздивлятися старі сімейні та шкільні альбоми, обговорювати позитивні моменти минулого;
- переосмислити вартість сімейних та культурних традицій;
- зробити альбом спогадів про минуле (розмістити там символи минулого: фотографії, листи, табелі з оцінками;
- працювати з відчуттям провини за минуле;
- вчитися бути вдячним життю, людям;
- дивитися та ділитися враженнями від старих фільмів;
- читати автобіографії цікавих особистостей;
- працювати над історією свого життя методом автонаративу.

Рекомендовано, щоб психологи та куратори ВНЗ об'єднували свої зусилля щодо розвитку часової перспективи у студентів, адже в умовах тих країн, які зазнали терористичних та інших війн, робота над індивідуальною часовою перспективою особистості вважається вкрай актуальною, оскільки вона орієнтована на побудову темпоральних ресурсів, пов'язаних з усвідомленням вразливості та скінченності людини, її незрівнянної цінності. При цьому, збалансовані індивідуальні часові перспективи молоді формують здорову національну часову перспективу, що у свою чергу, є елементом формування історичної часової перспективи людства.

## ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Реалізація екзистенційного підходу у процесі розвитку збалансованої часової перспективи здійснювалась під час проведення формувального експерименту з урахуванням принципів цілісності людини і світу, онтологічної невизначеності, універсальності екзистенційної тривоги, пріоритетності теперішнього та значущості минулого і майбутнього, феноменологічного принципу.

Розроблена корекційно-розвивальна програма побудована з урахуванням особливостей розвитку часової перспективи у студентської молоді і специфіки актуалізації тих психологічних екзистенційних механізмів, що мають забезпечувати збалансований розвиток когнітивного, ціннісно-сміслового та екзистенційно-діяльнісного компонентів часової перспективи. При усвідомленні власної часової перспективи, узгодженні різночасових модусів найактивнішими стають рефлексивні механізми, зокрема найбільш продуктивний вид рефлексії – системної, що передбачає самодистанціювання суб'єкта, його погляд «з боку» на час життя. Системна рефлексія виступає екзистенційним механізмом самодистанціювання та трансценденції. Отже, відповідний блок програми був спрямований на активізацію продуктивних рефлексивних ресурсів студентів, з урахуванням того, що надмірна саморефлексія та квазірефлексія можуть порушувати розвиток часової перспективи. У процесі смислової інтеграції минулого, насичення теперішнього та конструювання майбутнього активізувалися екзистенційні механізми суб'єктної залученості у теперішнє та збалансованої орієнтації на процес і результат, автентичного переживання часу, що значно оптимізувало розвиток ціннісно-сміслового компоненту часової перспективи.

На рівні екзистенційно-діяльнісного компонента відбувалося поглиблення часових переживань, розвиток гнучких часових орієнтацій, флективного часового центру, автентичності та балансу часових модусів за посередництвом екзистенційних механізмів інтегральної життєстійкості та

толерантності до невизначеності. У структурному плані психолого-педагогічна програма містить психологічний тренінг, спрямований на розвиток збалансованої (оптимально розвиненої) часової перспективи, психологічне консультування, спрямоване на підтримку студентів у процесі розвитку індивідуальної часової концепції та тематичний відео лекторій (три кінокартини), що сприяли поглибленню часових переживань студентів.

Оптимальний розвиток *когнітивного компонента* характеризується:

- високим рівнем часової перспективи «позитивне минуле»;
- нормативним та високим рівнем часової перспективи «майбутнє»;
- нормативним та високим рівнем часової перспективи «гедоністичне теперішнє»;
- нормативним та високим рівнем показника «системна рефлексія»

Оптимальний розвиток *ціннісно-сислового компонента* характеризується:

- нормативним та високим рівнем залученості у теперішнє;
- нормативним та високим рівнем орієнтації на процес;
- нормативним та високим рівнем орієнтації на результат;
- низьким рівнем ціннісно-сислових дезорганізаторів часу

Оптимальний розвиток *екзистенційно-діяльного компонента* характеризується:

- низьким рівнем параметру «негативне минуле»;
- низьким рівнем параметру «фаталістичне теперішнє»;
- нормативним та високим рівнем «толерантності до невизначеності»;
- нормативним та високим рівнем «інтегральної життестійкості»;
- нормативним та високим рівнем системної рефлексії;
- розташуванням часового центру в модусі теперішнього.

У результаті проведеного формувального експерименту з розвитку збалансованої часової перспективи у студентської молоді було зафіксовано позитивні зміни на рівні усіх компонентів часової перспективи. Кожен з компонентів досягнув оптимального розвитку відповідно до встановлених критеріїв, що призвело до збалансованості часової перспективи.

Порівняння діагностичних даних, отриманих до і після проведення формувального експерименту, засвідчило, що відбулися значні позитивні зрушення у часовій перспективі молоді людини. Відбулося ціннісно-смісловне узгодження модусів та становлення їх балансу, сформувалася гнучка часова орієнтація та флективний часовий центр. У цілому, часова перспектива досліджуваних набула ознак поглиблення, насичення, подовження, структурованості, цілісності, когерентності, а сприймання часу життя студентами стало ціннісним та екзистенційно-орієнтованим: час життя набув ознак збалансованості, суб'єктності, насиченості.

Отримані результати експериментальної апробації психолого-педагогічної програми розвитку збалансованої часової перспективи у студентської молоді засвідчили її ефективність. За результатами формувального експерименту були розроблені методичні рекомендації, в яких наголошується на необхідності розвитку часової перспективи за посередництвом екзистенційних механізмів, з урахуванням екзистенційних мотивацій молоді людини та динамічного аспекту розвитку цілісної особистості студента.

## ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення та експериментальне дослідження психологічних особливостей розвитку збалансованої часової перспективи у студентської молоді; обґрунтовано, розроблено і експериментально апробовано корекційно-розвивальну програму розвитку збалансованої часової перспективи у студентів та зроблено такі висновки:

1. Часова перспектива є інтегральною динамічною характеристикою особистості, що відображає індивідуальну часову концепцію її життя (взаємозв'язок й взаємозумовленість минулого, теперішнього і майбутнього часів у її свідомості, поведінці і діяльності) та виступає механізмом її смислової саморегуляції, пов'язаної із формуванням життєвого шляху. Розвиток часової перспективи відбувається в особливому вимірі психологічного часу особистості і проявляється в особливостях індивідуального усвідомлення та переживання часу життя й взаємодії із ним. *Специфіка побудови часової перспективи визначається динамічністю та багатовимірністю часових модусів її структури, у якій виокремлюються когнітивний, ціннісно-смисловий та екзистенційно-діяльнісний компоненти.*

*Динаміка розвитку часової перспективи особистості визначається специфікою набуття нею неповторного життєвого досвіду: в залежності від ступеню його осмисленості та інтегрованості, розвиток часової перспективи може бути оптимальним (збалансованим) чи (розбалансованим). Збалансованість часової перспективи у студентської молоді забезпечується:*

а) флективністю часового центру особистості юнацького віку, здатністю звертатися до минулого, теперішнього та майбутнього в процесі вирішення актуальних життєвих задач та з будь-якої часової точки бачити цілісну картину життя; б) процесами, які розгортаються не тільки у горизонтальній площині смислочасового узгодження життєвого досвіду («причина-наслідок», «ціль-причина»), а й у вертикальній, екзистенційній площині єдиного трансстемпорального (мета-смиислового) поля, в процесі розвитку її здатності до самодистанціювання по відношенню до часу власного життя.

2. Обґрунтування критеріїв збалансованої часової перспективи у студентської молоді відображає ознаки її оптимального розвитку (збалансованості) за кожним з структурно-динамічних компонентів. *Критерієм збалансованого розвитку когнітивного компонента* виступає збалансоване, цілісне й позитивне ставлення до часу; *ціннісно-сміслового компонента* – ціннісно-сміслова насиченість часу; *екзистенційно-діяльнісного компонента* – суб'єктне ставлення до часу життя, цілісність часової «Я-концепції» й аутентичне переживання часу (часова перспектива при цьому набуває ознак транстемпоральності, а суб'єкт – здатності до наскрізного бачення часу життя). Критерієм збалансованого розвитку всіх трьох компонентів виступає збалансованість часових модусів минулого, теперішнього і майбутнього. Виділення та операціоналізація критеріїв балансу дали змогу побудувати профіль збалансованої часової перспективи у кожному з часових модусів та на інтегральному рівні. У *модусі минулого* збалансований розвиток часової перспективи передбачає здатність юної особистості до інтеграції минулого досвіду, панорамного бачення часу власного життя зі значущих пунктів минулого, встановлення його часосміслових зв'язків з теперішнім та майбутнім; у *модусі теперішнього* – залученість у власне життя «тут-і-тепер», здатність до ціннісно-сміслового насичення та аутентичного переживання часу життя, цілісного бачення минулого й майбутнього з будь-якої точки теперішнього; у *модусі майбутнього* – здатність до подовження часової перспективи, до реалістичного й диференційованого проектування майбутнього, усвідомлення його причинно-сміслових та мета-зв'язків з теперішнім й минулим, до наскрізного бачення часу життя зі спроектованої точки майбутнього. На інтегральному рівні збалансована часова перспектива є ефективним механізмом саморегуляції особистості юнацького віку.

3. Емпіричне дослідження відображає темпоральні й екзистенційні особливості розвитку часової перспективи у студентської молоді через призму критеріїв її збалансованості та специфіку впливу на цей процес екзистенційних механізмів розвитку особистості. Експериментально доведено,

що *студенти зі збалансованою часовою перспективою* характеризуються здатністю до її усвідомлення, продуктивної темпоральної інтерпретації й ціннісно-сислової інтеграції минулого, теперішнього і майбутнього. Такі студенти суб'єктно залучені до теперішнього, здатні до усвідомлюваної присутності у ньому, вміють спиратися на ресурси минулого та мають достатній рівень його інтегрованості, мають збалансовану високу орієнтацію на теперішнє і майбутнє, гнучкі часові орієнтації та флективну й цілісну часову «Я-концепцію», здатні до аутентичного переживання часу життя. Їх часова перспектива поглиблена, насичена, подовжена та структурована, має ознаки реалістичності, сукцесивності та диференційованості. *Студенти з розбалансованою часовою перспективою* сприймають час механістично, як нав'язаний ззовні, їх часовій перспективі бракує цілісності, структурованості, глибини та подовженості, ціннісно-сислової насиченості; час переживається ними на полюсах крайнощів (гедоністично / фаталістично); їх минуле характеризується дезінтегрованістю, майбутнє – нереалістичністю й недиференційованістю, часова «Я»-концепція – фрагментарністю, а часовий центр – ригідним застряганням у певному часовому модусі, що призводить до пригнічення смислової інтенціональності, порушення здатності реагувати на актуальні виклики життя та відчуження від себе.

Експериментально визначено, що найбільш суттєвими для балансу часової перспективи у студентській молоді є такі *темпоральні психологічні особливості її розвитку*: зменшення гедоністичності та фаталістичності; підвищення осмисленості й відповідальності у теперішньому часі; продуктивність темпоральної інтерпретації; баланс високих орієнтацій на теперішнє та майбутнє; флективність часової «Я»-концепції; наскрізне бачення часу життя; *екзистенційні*: інтеграція минулого досвіду та баланс локусів смислу; розвиток усвідомлюваної присутності у часі; автономна діяльність у часопросторовому континуумі існуючого й можливого; розвиток екзистенційного часового центру. Експериментально засвідчено, що розвиток збалансованої часової перспективи у студентській молоді обумовлюється



актуалізацією екзистенційних ресурсів особистості, що дозволяє вважати їх екзистенційними механізмами розвитку часової перспективи. Теоретико-методологічно обґрунтовану концептуальну модель розвитку збалансованої часової перспективи у студентської молоді побудовано на основі результатів емпіричного дослідження. У ній відображено зміст процесу оптимального розвитку її структурно-динамічних компонентів. Категорія життєвого досвіду розглядається у моделі як відправна точка актуалізації онтологічних та екзистенційних механізмів розвитку часової перспективи особистості.

4. Методологічно обґрунтована корекційно-розвивальна програма розвитку збалансованої часової перспективи у студентів з проявами її розбалансування побудована на основі методологічно та експериментально обґрунтованої концептуальної моделі процесу її збалансованого розвитку. Програма складається з двох блоків: *корекційний блок* спрямований на корекцію часових деформацій шляхом інтеграції досвіду минулого та його творчої автобіографічної реконструкції, на розвиток у студентів здатності до ціннісно-сміслового наповнення теперішнього часу, реалістичну побудову майбутнього та усвідомлення власної часової перспективи як ресурсу; *розвивальний блок* спрямований на актуалізацію екзистенційних механізмів розвитку часової перспективи. Експериментально доведено, що корекційно-розвивальна робота оптимізує розвиток часової перспективи у студентів: сприяє формуванню в них суб'єктно-ціннісного ставлення до часу життя, збільшенню його ціннісно-сміслового масштабу, цілісності і балансу часових модусів, відновленню інтенції до авторської організації часопростору життя, цілісності часової «Я»-концепції, аутентичного переживання часу, здатності до часової саморегуляції в умовах невизначеності. Проведене дослідження не претендує на вичерпний виклад всіх аспектів проблеми розвитку часової перспективи у студентської молоді. Подальшого теоретичного осмислення та експериментального вивчення потребує проблема дисбалансу часової перспективи через призму характерних для багатьох студентів екзистенційних розладів.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Абульханова К.А. Время личности и время жизни / К. А. Абульханова, Т.Н. Березина [Научное издание]. – СПб:Алетейя, 2001.- 304 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Личностная регуляция времени // Психология личности в трудах отечественных психологов / Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. - СПб.: Питер, 2001. - С. 279-297.
3. Абульханова-Славская К.А. С.Л. Рубинштейн ретроспектива и перспектива // Проблема субъекта в психологической науке / Под ред. Ф.В. Брушлинского. - М.: Академический проект, 2000. - С. 172-198.
4. Ананьев Б.Г. Психологическая структура личности и ее становление в процессе индивидуального развития человека / Б. Г. Ананьев // Психология личности: отечественная психология. – М., 1999. – С.7-94.
5. Андреева Г. М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений. — М.: Аспект Пресс, 2003. — 364 с.
6. Антология мировой философии. В 4-х томах. – М., 1969.
7. Арутюнова Н. Д. Время: модели и метафоры / Н. Д. Арутюнова // Логический анализ языка. Язык и время. – М., 1997. – С. 51—61.
8. Ахмеров Р.А. Биографический тренинг при кризисах середины жизни // LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути / Сост. и общ. ред. А. А. Кроника.-М.: Прогресс-Культура, 1993.- С. 140-151.
9. Ахмеров Р.А. Опыт формирования будущей временной перспективы // Конфликт в конструктивной психологии. Красноярск, 1990. - С. 84-88.
10. Артемьева Е. Ю. Психология субъективной семантики // Е. Ю. Артемьева. — М.: МГУ, 1980. – 76 с.
11. Балл Г.А. Психологическое содержание личностной свободы: сущность и составляющие/ Г. А. Балл // Психологический журнал. – 1997. – Т. –18. – № 5. – С. 7-19.
12. Баранников А. С. Переживание и опыт / А. С. Баранников // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия.

[Международный русскоязычный журнал по экзистенциальному праксису] . – 2008. – № 2(13) . – С. 151-164.

13. Бахтин М. М. //Собрание сочинений: В 7 т. / М. М. Бахтин [Работы 1940-х- начала 1960-х гг]. - М.: Русские словари, 1996. – Т.5. – 731 с.

14. Бергсон А. Творческая эволюция / П. Бергсон. – М.: Кучково поле, 2006. – 384 с.

15. Березина Т. Н. Интрапсихический пространственно-временной образный континуум как субъективная реальность / Т. Н. Березина // Психология личности. Новые исследования. – М., 1998. – С. 192-209.

16. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович // (2-е изд.) [Под ред. Д. И. Фельдштейна]. – М.: «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 352 с.

17. Бинсвангер Л. Бытие в мире / Л. Бинсвангер. – М.: Рефл-бук; К.: Вакслер, 1999.

18. Бодалев А. А. О смысле жизни человека, его акме и взаимосвязи между ними / Алексей Алексеевич Бодалев // Мир психологии. – Москва – Воронеж, 2001. – № 2. – С. 54 – 58.

19. Бойко М.С. Особенности психологического возраста взрослых / М. С. Бойко. – Минск.: Белорусский государственный университет, 1999. – С. 57-64.

20. Болотова А. К. Психология организации времени: учебное пособие. . — М.: Аспект Пресс, 2006. —253с.

21. Бороздина Л. В. Спиридонова И. А. Возрастные изменения временной трасспективы суб'екта / Л. В. Бороздина, И. А. Спиридонова // Психологический Журнал. Сообщение 1. –Т. – 19, № 2, 1998 / Сообщение 2. – Т. – 19, № 2, 1998.

22. Босс М. Экзистенциальная психотерапия (Глава 17) [Психотерапия. Психологические модели. Под. Ред. Л. Ф. Бурлачука] . – СПб.: «Питер», 2009. – 488 с. – С. 311-317.

23. Братусь Б. С. Образ человека в гуманитарной, нравственной и христианской психологии / Б. Г. Братусь // Психология с человеческим лицом:

гуманистическая перспектива в постсоветской психологии [Под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур] . – М.: Смысл, 1997. – 336 с.

24. Браун Дж. Психология Фрейда и постфрейдисты / Дж. Браун. – Киев.: Ваклер, 1997. – 304 с.

25. Брунер Дж. Психология познания / Дж. Брунер. – М.: «Прогресс», 1977. – 91 с.

26. Бюдженталь Д. Наука быть живым. – М.: Класс, 1998.

27. Бюлер Ш. Психология юношеского возраста / Ш. Бюлер // [Под ред. И. С. Кона] . – М.: Рипол Классик, . –167 с. – С. 28 – 30.

28. Булах І.С. Методологічні аспекти обґрунтування предмету та мети консультативної психології / І.С. Булах // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. – Вип. 6 : збірник наукових праць. – Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. –С. 133-141.

29. Булах І. С., Гріненко Ю. А. Психологічний аналіз вивчення внутрішньоособистісних конфліктів у зарубіжних та вітчизняних джерелах / І. С. Булах, Ю. А. Гріненко // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. – Вип. 2. – Київ:Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – С. 108-118.

30. Булах І. С. Значущість цілісної психологічної теорії в консультуванні / І. С. Булах // Проблеми сучасної психології. – Вип. 26. – Київ:Вид-во Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені ГС Костюка, 2014. – С. 69-77.

31. Бушай І. М. Психологічні основи становлення образу світу дітей шкільного віку: дис. ... докт. психол. наук: 19.00.07 / І. М. Бушай, Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. – К., 2010. – 440 с.

32. Василенко Т.Д. Смысловая организация времени человеческого бытия как основание построения жизненного пути личности [Электронный ресурс] /

- Т. Д. Василенко // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2013. – № 5(22). – URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 24.09. 2014).
33. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М.: Изд-во Московского университета, 1984. – 112 с.
34. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психологический журнал. 1995. - Т. 16. — №3. -С. 90-101.
35. Вассерман Л. И. Семантический дифференциал времени как метод психологической диагностики личности при депрессивных расстройствах / Л. И. Вассерман, О.Н. Кузнецов, В.А. Ташлыков и др. [Пособие для психологов и врачей]. – СПб.: Санкт-Петербург, 2005. – С. 27.
36. Веккер Л. М., Ломов Б. Ф. О чувственном образе как изображении / Л. М. Веккер, Б. Ф. Ломов // Вопр. фил. – 1961.– № 4. – С. 47-59.
37. Вечканова Е. М. Специфика временной перспективы личности при различных уровнях переживания кризиса идентичности / Е. М. Вечканова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. –Т. 2. – № 4. – С. 117-122.
38. Вечканова Е.М. Особенности временной перспективы личности при различных типах актуального смыслового состояния / Е. М. Вечканова, Ю. Ю. Неяскина // Вестник КРАУНЦ [Серия Гуманитарные науки]. – № 2 (18): 2011. – С. 167-177.
39. Вудроу Г. Восприятие времени // Экспериментальная психология. – М.: Изд-во «Иностранная литература», 1963. – Т. 2. С. 859-875.
40. Выготский Л. С. Собрание сочинений в 6 томах / Л. С. Выготский – Том 4 [Под ред. Т. А. Власовой]. – М.: Педагогика, 1984. – Том 4. – 433 с. – С. 382-383.
41. Гайденко П.П. Время. Длительность. Вечность. Проблема времени в европейской философии и науке / П. П. Гайденко. – М.: Прогресс-Традиция, 2006. – 464 с.

42. Гамезо М.В. Возрастная психология: личность от молодости до старости / М. В. Гамезо, В. С. Герасимова, Г. Г. Горелова, Л. М. Орлова. – М.: Педагогическое общество России, Издательский дом «Ноосфера», 1999.
43. Ганжин В. Т. Смыслы в поисках человека / В. Т. Ганжин // Психологические, философские и религиозные аспекты смысла жизни: Материалы 3-5 симпозиумов [Психологический институт Российской Академии образования]. – М.: «Ось– 89», 2001. – 336 с. – С. 54-67.
44. Гинзбург М. Г. Психологическое содержание личностного определения / М. Г. Гинзбург // Вопросы психологии. – 1994. – С. 42-56.
45. Головаха Е. И. Жизненные перспективы и ценностные ориентации личности. // Психология личности в трудах отечественных психологов/ Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 256-269.
46. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности /Е.И. Головаха., А. А. Кроник. – Киев: Наукова думка, 1984. – 201 с.
47. Григоровская Н. Ю. Особенности осознаваемого и неосознаваемого компонентов личностной организации времени / Н. Ю. Григоровская // Автореф. дисс. канд. психол. наук. – М., 1999. – 167 с.
48. Голубев А. М. Академическая успешность, временная перспектива и личностные особенности / А. М. Голубев // Психология обучения. – № 5, 2011. –С. 80-93.
49. Горькая Ж. В. Ценностные ориентации и временная перспектива личности студентов разного профиля обучения / Ж. В. Горькая // Вестник Самарского государственного университета. –№ 5, 2013С. –179-183.
50. Гусев А. Н., Мамедова Ж. С. Ценностные ориентации делинкветных подростков в контексте временной перспективы / А. Н. Гусев, Ж. С. Мамедова // Вестник Тверского государственного университета. Педагогика и психология. – № 30, 2009. –С. 9-23.
51. Долинська Л. В. Методи дослідження особистості / Л. В. Долинська // Методичний посібник. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003.

52. Долинська Л. В. Підготовка молоді до сімейного життя: Соціально-психологічний тренінг / Л. В. Долинська, Т. А. Демидова. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова. – 74 с.
53. Денисова Т.Н. Отношение ко времени у лиц с сохранной и нарушенной трудоспособностью (сравнительный анализ) / Т. Н. Денисова // Дисс... канд. психол. наук. – М., 2002.
54. Дубровина И. В., Прихожан А. М., Зацепин В. Возрастная и педагогическая психология. Хрестоматия [2-е изд.] / И.В. Дубровина. – М.: «Академия», 2008. – 368 с.
55. Джендлин Ю. Фокусирование [Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями] / Ю. Джендлин [Пер. с англ.] . – М.: «Класс», 2000. – 448 с.
56. Дорцен Э. Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия / Э. ван Дорцен. – Ростов-на-Дону: Ассоциация экзистенциального консультирования, 2007. – 215 с.
57. Дементий Л. И., Карловская Н. Н. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным уровнем прокрастинации / Л. И. Дементий, Н. Н. Карловская // Психология обучения. – № 7, 2013. – С. 4-19.
58. Дубровина И. В. Психологическая культура личности как феномен / И. В. Дубровина [УДК 159.9]. – М.: Психологический институт РАО [интернет-линк: [www.miniuniver.ru](http://www.miniuniver.ru)], 2013. – 12 с.
59. Жане П. Эволюция памяти и понятие времени / П. Жане // Хрестоматия по общей психологии [Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова]. – М., 1979. – с. 85-92.
60. Зайверт Л. Ваше время в ваших руках / Л. Зайверт. – М.: Экономика, 1990. – 230 с.
61. Зейгарник Б. В. Патопсихология / Блюма Вульфовна Зейгарник // Издание 2-е, переработанное и дополненное. – М.: Изд-во Московского университета, 1986. – 287 с.

62. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс Времени / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд // Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. – СПб: Речь, 2010. – 349 с.
63. Знаков В. В. Психология понимания. Проблемы и перспективы / В. В. Знаков. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 448 с.
64. Иванов В. В. Категория времени в искусстве и культуре XX века / В. В. Иванов // Ритм, пространство и время в литературе и искусстве.– Л.: Наука, 1974.– с. 39—67.
65. Ильин Е. П. Психология творчества, креативности, одаренности [Серия «Мастера психологи»] / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 448 с.
66. Ипполитова Е. А. Особенности временной перспективы студентов с высоким уровнем учебной прокрастинации / Е. А. Ипполитова // Молодой ученый. – Казань: «Изд-во Молодой ученый». – 2013. – №11. – С. 762-765.
67. Каган В. Е. Искусство жить / В. Е. Каган. – М.: Смысл, 2010.
68. Каган В. Е. Одиночество и психотерапия / В. Е. Каган // 1 Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений [Под ред. Д. А. Леонтьева, Е. С. Мазур, А. И. Сосланда]. – М.:Смысл, 2001]. – С. 57-61.
69. Каган В. Е. Психотерапия: Миссия понимания и понимание миссии / В. Е. Каган // «Психотерапия». – №7, 2005, «Вопросы ментальной медицины и экологии». – №4, 2005.
70. Каган М. С. Время как философская проблема / М. С. Каган.– Вопр. философии, 1982.– № 10.– с. 117-124.
71. Калитеевская Е. Философия гештальт-подхода. Философия психотерапевтической практики // Философия гештальт-подхода / Д. Хломов, Е. Калитеевская [Библиотека гештальт-терапевта]. – М., 2008. – 82 с.– С. 21-32.
72. Карандашев Ю. Н. Психология развития: Учебное пособие / Ю. Н. Карандашев. – Минск, 1997.



73. Карась Д. В. Категориальное пространство интернализации личностного выбора / Д. В. Карась // Вестник Томского государственного университета. – № 331: 2010. – С. 177-180.
74. Карпов А. В., Скитяева И. М. Психология рефлексии / А. В. Карпов, И. М. Скитяева. – М.: ИП РАН, 2002.
75. Квасова О. Г. Трансформация Временной перспективы личности в экстремальной ситуации / О. Г. Квасова // Дисс. канд. психол. наук. – Москва, МГУ имени М. В. Ломоносова, 2013. – 170 с.
76. Келли Дж. Представления о личности в когнитивной психологии. Теория личностных конструктов Дж. Келли / С. К. Багадирова, А. А. Юрина [Материалы к курсу «Психология личности» (Раздел «Теории личности»)]. Учебное пособие в 2-х ч. Ч.1.] – М.: Директ-Медиа, 2014.– 164 с. – С. 55-58.
77. Киреева З. А. Развитие сознания, детерминированное временем [Монография] / З. А. Киреева. – Одесса, 2010. – 380 с.
78. Кіреєва З.О. Відображення часу в свідомості: від переживання до поняття / З. О. Кіреєва // «Вісник Одеського національного університету». – Т. 8. Випуск 10. «Психологія», 2003. – С. 37- 42.
79. Киреева З. А. Невербальные репрезентации времени / З. А. Киреева // «Теоретичні і прикладні проблеми психології». –№ 1(30). –Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, 2013. –С.150-159.
80. Кіреєва З.О. Осягнення часу як ресурсу / З. О. Кіреєва // «Соціальна психологія». – № 4 – 5(55-56). – Український центр політичного менеджменту, 2012. – С. 3-10.
81. Киреева З. А. Развитие личности в рамках пространственно-временной организации жизненного пути / З. А. Киреева // Вісник Одеського національного університету . – Т. 18.Випуск 22. «Психологія» Ч. 2 , 2013. –С. 68-73.
82. Ковалев В. И. Особенности личностной организации времени жизни / В. И. Ковалев // Гуманистические проблемы психологической теории. – М.: Наука, 1995.– С. 179-185.

83. Ковдра А. С. Временная перспектива как predisпозиция психологической безопасности личности / А. С. Ковдра // Дисс. канд. психол. наук. – Пятигорск, 2012. – 224 с.
84. Корнилова Т.В. Психология риска и принятия решений / Т. В. Корнилова. – М.: Аспект-Пресс, 2003.
85. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г. С. Костюк. – К.: Рад. школа, 1989. – 608 с.
86. Кочюнас С. Основы психологического консультирования / С. Кочюнас // Библиотека психологии, психоанализа и психотерапии.– М.: Академический Проект, 1999. – 239 с.
87. Крэйг Г. Психология развития / Г. Крэйг. –СПб.: Питер, 2000. – С. 533-537.
88. Кублицкине Л. Ю. Организация времени личности как показатель ее активности / Л. Ю. Кублицкине// Гуманистические проблемы психологической теории . – М.: Наука, 1995.– С. 185-192.
89. Кузнецов О. Н. Психология и психопатология одиночества / О. Н. Кузнецов, В. И. Лебедев. – М.: Медицина, 1972.
90. Кузьмина О. В. Личностные особенности организации времени деятельности / О. В. Кузьмина // Автореф. дисс. канд. психол. наук. – М., 1993.
91. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды / К. Левин. – М.: Смысл, 2001.
92. Левин К. Определение понятия «поле в данный момент» / К. Левин // Хрестоматия по истории психологии: Период открытого кризиса. Начало 10-х – середина 30-х годов XX в.– М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980– с. 131-145.
93. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции / Д. А. Леонтьев // Личностный потенциал: структура и диагностика. – М.: Смысл, 2011. – 680 с. – С. 107-130.
94. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. Леонтьев [3-е изд., доп.] М.: Смысл, 2007. – 511 с.

95. Леонтьев Д. А., Пилипко Н. В. Выбор как деятельность: личностные детерминанты и возможности формирования / Д. А. Леонтьев, Н. В. Пилипко // Вопросы психологии. – М.: 1995. – № 1. – С. 97-110.
96. Леонтьев Д. А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006.
97. Лидерс А. Г. Групповой психологический тренинг [со старшеклассниками и студентами]; [Современная психология] / А. Г. Лидерс. – М.: Этерна, 2009. – 416 с.
98. Личностный потенциал: структура и диагностика [Под ред. Д. А. Леонтьева]. – М.: Смысл, 2011. – 680 с.
99. Лукьянов О. В. Идентичность – элемент транстемпорального мира и фронт экзистенциального опыта / О. В. Лукьянов // Сибирский психологический журнал [федеральное агентство по образованию]. – № 26, 2007. – С. 31-35.
100. Лукьянов О. В. Смысловые детерминанты временной перспективы личности / О. В. Лукьянов, Ю. Ю. Неякина // Вестник Томского государственного университета. – № 360. – 2012. – С. 152-157.
101. Лэнг Р. Д. Расколотое «Я» / Р. Д. Лэнг. – СПб.: Белый Кролик, 1995. – 352 с.
102. Лэнглэ А. Дотянуться до жизни...Экзистенциальный анализ депрессии [Теория и практика экзистенциального анализа] / Альфред Лэнглэ [Пер. с нем]. – М.: Генезис, 2010. – 128 с.
103. Лэнглэ А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций [Теория и практика экзистенциального анализа]; [пер. с нем] – 2-е изд. / Альфред Лэнглэ. – М.: Генезис, 2009. – 235 с.
104. Луппо С.Є. Життєві відносини людини: роль у її розвитку і функціонуванні / С.Є. Луппо// Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць інс-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К.: 2006. – Т. 8, Вип. 5. – С. 177-184.

105. Луппо С.Е. Мировоззренческие особенности жизненных отношений людей с детским опытом психотравм семейного происхождения разных типов / С.Е. Луппо // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук: сб. научных трудов. – Москва, 2013. – № 4 (51). – С. 446-452.
106. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности / М. Ш. Магомед-Эминов. – М.: Психоаналитическая ассоциация, 1998.
107. Мадди С. Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / С. Р. Мадди, В. А. Кольцова, Ю. Н. Олейник // Психол. журнал: российская академия наук. – Т. 26. – № 6. – М.: Смысл, 2005. – С. 87-101.
108. Муздыбаев К. Социальная психология. Переживание времени в период кризисов / К. Муздыбаев // «Психологический журнал»: российская академия наук. – Т. 21.–№4.–М.: 2000. –С.5-21.
109. Максименко С.Д. Генетическая психология (методологическая рефлексия проблем развития в психологии) / С. Д. Максименко. – М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 2000. – 320 с.
110. Мамардашвили М. Введение в философию, или То же самое, но в связи с романом Б. Пруста «В поисках утраченного времени» / Мераб Мамардашвили // Искусство кино. – М.: 1993. – № 2. – С. 34-36.
111. Майнина И. Н. Экзистенциальная исполненность личности и ее связь с уровнем локуса контроля / И. Н. Майнина // IV съезд Российского психологического общества «Психология будущему России». –Т. 2. – Ростов-на-Дону.: 2007. – С. 321-322.
112. Мамедова Ж. С. Взаимосвязь ценностных ориентаций и временной перспективы личности (на примере делинквентных подростков) / Ж. С. Мамедова // Автореф.дисс.канд.психол. наук. –М.: 2007.
113. Мартиросян К. В. Суверенность личного пространства как предмет теоретического и эмпирического психологического исследования / К. В. Мартиросян // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ». –Выпуск 6., ноябрь – декабрь 2013. – Режим доступа: <http://naukovedenie.ru/PDF/07PVN215.pdf>.

114. Мандрикова Е. Ю. Расширение временной перспективы в ситуации личностного выбора / Е. Ю. Мандрикова // 2 Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии. – Материалы сообщений [Институт экзистенциальной психологии и жизнетворчества]. – М.: Смысл, 2004. – 222 с. – С. 107-110.
115. Мандрикова Е. Ю. Современные подходы к изучению временной перспективы личности / Е. Ю. Мандрикова // Психологический журнал. – Т. 29. – № 4: 2008. – С. 54-63.
116. Неяскина Ю. Ю. Объективные и субъективные факторы, определяющие характер временной перспективы личности: отчет о научно-исследовательской работе / Ю. Ю. Неяскина, Я. А. Сурикова, С. В. Кондрашенкова [и др.]. – Петропавловск-Камчатский, 2010. – 87 с.
117. Нуркова В. В. Планирование прошлого. Автобиографическая память клиента как объект психотерапевтического воздействия / В. В. Нуркова // 2 Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии. – Материалы сообщений [Институт экзистенциальной психологии и жизнетворчества]. – М.: Смысл, 2004. – 222 с. – С. 74-79.
118. Нуркова В.В. Совершенное продолжается: Психология автобиографической памяти личности / В. В. Нуркова. – М.: Издательство УРАО, 2000.
119. Нюттен Ж. Мотивация / Ж. Нюттен, П. Фресс, Ж. Пиаже // Экспериментальная психология. – М.: Прогресс, 1978. – Вып. V. – с. 15-110.
120. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен. – М.: Смысл, 2004.
121. Орлов А.Б. Развитие склонностей и «временная перспектива личности» / А. Б. Орлов // Основные проблемы общей, возрастной и педагогической психологии. – М.: НИИ общей педагогики АПН СССР, 1978. – С.6-9.
122. Осин Е. Н. Путь к аутентичности / Е. Н. Осин // 2 Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии. – Материалы

сообщений [Институт экзистенциальной психологии и жизнотворчества]. – М.: Смысл, 2004 . – 222 с. – С. 141-145.

123. Осин Е. Н. Смыслоутрата как переживание отчуждения: структура и диагностика / Е. Н. Осин // Дисс. канд. психол. наук. – М.: 2007. – 181 с.

124. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности / А. В. Петровский. –Ростов-на-Дону: «Феникс», 1996. – 512 с.

125. Петраш М. Д. Факторы профессионального выбора и отношение к профессиональному будущему в период ранней взрослости / М. Д. Петраш // 1 Международная конференция по Временной Перспективе. – Материалы конференции. – Португалия, 2012.

126. Петренко В. Ф. Психосемантика сознания / В. Ф. Петренко. – М.: Мос. ун-т, 1988. – 208 с.

127. Пиаже Ж. Избранные психологические труды / Ж. Пиаже.–М.: Просвещение, 1969.– 659 с.

128. Помиткін Є. О. Психологія духовного розвитку особистості [Монографія] / Є. О. Помиткін. – К.: Наш час, 2007. – 280 с.

129. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття студентами стратегічних життєвих рішень / Л. В. Помиткіна // Дисс... доктора психол. наук. – Київ, 2013. – 422 с.

130. Помиткіна Л. В. Психодинамічна неконгруентність особистості: діагностика, корекція та консультування: Монографія. –К.: Книжкове вид-во НАУ, 2007. – 180 с.

131. Помиткіна Л. В. Ковалькова Т. О. Проблема емоційного вигорання студентів / Л. В.Помиткіна // Соціальна психологія . – № 5 (43). – Полтава.: «Інтер Графіка», 2010. – С. 130-137.

132. Пыжикова Ж. В. Переживание времени как фактор структурирования планов субъектами экономической деятельности / Ж. В. Пыжикова // «Вестник Самарского муниципального института управления». – №1(20)., 2012. – С. 58-66.

133. Пыжикова Ж. В. Влияние ценностных ориентаций на переживание времени и особенности временной перспективы / Ж. В. Пыжикова // «Вестник Самарского государственного университета». – № 8. Ч. 1., 2012. – С. 216-221.
134. Прохоров А.О. «Экзистенциальный контекст детерминации психических состояний субъекта» / А. О. Прохоров // Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии. Материалы сообщений [Под ред. Д.А. Леонтьева]. – М.: Смысл, 2004. – 222 с.
135. Психология личности: Словарь-справочник [Под ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко]. – К.: «Рута», 2001. – 320 с.
136. Психология. Словарь [Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского]. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
137. Рубинштейн С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн // Проблемы общей психологии. – М.: Педагогика, 1973. – с. 255-385.
138. Рубинштейн С. Я. Использование времени (фактическое и желательное) как показатель направленности личности / С. Я. Рубинштейн. // Экспериментальные исследования в патопсихологии. – М.: НИИ психиатрии МЗ РСФСР, 1976. – с. 245-253.
139. Савлакова Н.М. Анализ профессиональных представлений в структуре временной перспективы учащихся системы ПТО / Н.М. Савлакова // Психологическое сопровождение образовательного процесса: сб. науч. ст. / Респ. ин-т проф. образования; редкол.: О.С. Попова (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – С. 199–205.
140. Савлакова Н.М. Особенности временных представлений в раннем юношеском возрасте / Н.М. Савлакова // Психологическое сопровождение образовательного процесса: сб. науч. ст. / Респ. ин-т проф. образования; редкол.: О.С. Попова (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2011. – С. 107–115.
141. Сайчук І. І. Психотемпоральна екологія особистості / І. І. Сайчук // «Актуальні проблеми психології». – збірник наукових праць. – №. 16. – Т. 7. – Житомир: 2008. – С.152 – 158.

142. Сапогова Е. Е. Игры с самим собой: Я-метафоры в содержании индивидуальных нарративов субъекта / Е. Е. Сапогова // 2 Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии. – Материалы сообщений [Институт экзистенциальной психологии и жизнетворчества]. – М.: Смысл, 2004. – 222 с. – С. 104-106.
143. Сартр Ж. Тошнота: Избранные произведения / Жан Поль Сартр. – М.: Республика, 1994.
144. Серенкова В.Ф. Типологические особенности планирования личностного времени / В. Ф. Серенкова // Автореф. дисс. канд. психол. наук. – М., 1991. – 210 с.
145. Серый А. В. Ценностно-смысловая парадигма как методологическая основа прогнозирования развития личности / А. В. Серый, М. С. Ясницкий // Личностное развитие: прогностические модели, факторы, вариативность. – ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет». – Томск: Изд-во Томского гос. педагог. ун-та, 2008. – С. 71-93.
146. Стрижицкая О.Ю. Самоотношение и временная транспектива личности в период поздней взрослости / О.Ю. Стрижицкая // Дисс. канд. психол. наук. – СПб, 2006. – 210 с.
147. Стрижицкая О.Ю. Субъективное переживание временной перспективы как основа формирования картины жизненного пути / О. Ю. Стрижицкая // Психология жизненного пути личности: методологические, теоретические, методические и прикладные проблемы [Сборник научных статей]. – ГрГУ им. Я.Купалы. – Гродно, Беларусь, 2012. – С.118-130.
148. Сырцова А. Возрастная динамика временной перспективы личности / А. Сырцова // Дисс... канд. психол. наук. – М, 2008. – 317 с.
149. Сырцова А., Митина О.В. Возрастная динамика временных ориентаций личности / А. Сырцова, О. В. Митина. –М.: Вопросы психологи, 2008. –№2. – С.41-54.
150. Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе // Психологическая диагностика, 2007, №1. С.85-106.



151. Смульсон М. Л. Дослідження ментальної моделі світу методом наративізації / М. Л. Смульсон // Актуальні проблеми психології : Психологічна герменевтика / за ред. Н. В. Чепелевої. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. – Т. 2. – Вип. 6. – С. 25-34.
152. Ташлыков В. А. Модели интеграции в психотерапии / В. А. Ташлыков // Российский психотерапевтический журнал. – № 1-2, [Рецензируемый научно-практический журнал] . – СПб.: «Скифия-принт», 2012. – С. 25-27.
153. Тернер В. Символ и ритуал / В. Тернер. – М.: Наука, 1983. – 277 с.
154. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Друга частина [Серія «Психол. інструментарій»] / Т. Титаренко. – К.: Главник, 2007. – 176 с.
155. Толстых Н. Н. Развитие временной перспективы личности: культурно-исторический подход / Н. Н. Толстых // Автореф. дисс. доктора психол. наук. – М.: 2010.
156. Толстых Н. Н. Роль временной перспективы в развитии личности и индивидуальности в юношеском возрасте / Н. Н. Толстых // Научные основы прикладной психологии. Тезисы докладов к VII съезду Общества психологов СССР. – М., 1989. – С. 151-152.
157. Тоффлер Э. Шок будущего [пер. с англ.] / Элвин Тоффлер. – М.: АСТ, 2008. – 558 с.
158. Федоров А.И. Временная перспектива в юношеском возрасте: типологический подход / А. И. Федоров // Автореф. дис. канд. психол. наук. – М., 1996.
159. Филосовский энциклопедический словарь, М.: Советская энциклопедия, 1983.
160. Фопель К. Мастерская историй / К. Фопель // Сочинение личных историй в групповой психологической работе. – М.: Генезис, 2013. – 215 с.
161. Франкл В. Человек в поисках смысла (сборник) [Пер. с англ.]; [ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева] / Виктор Франкл. – М.: МГУ, 1990. – 368 с.
162. Фресс П. Восприятие и оценка времени / П Фресс, Ж. Пиаже // Экспериментальная психология. – М.: Прогресс, 1978. – вып. 6. – с. 88-135.

163. Фресс П. Приспособление человека ко времени / П. Фресс // Вопросы психологии, 1961. – № 1. – С. 43-57.
164. Фромм Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. – М.: Прогресс, 1990.
165. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Роберт Фрейджер, Джеймс Фейдимен. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 704 с.
166. Холл К., Линдсей Г. Теории личности / Кэлли Холл, Гарднер Линдсей [пер. с англ. И. Б. Гриншпун] . – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1990. – 592 с.
167. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения / Хайнц Хекхаузен. – СПб: Речь, 2001. – 256 с.
168. Цуканов Б. И. Время в психике человека [Монография] / Б. И. Цуканов. – Одесса: Астропринт, 2000 . – 220 с.
169. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания [Пер. с англ] / Михай Чиксентмихайи. – М.: Смысл: Альпина нон-фикшн, 2011. – 461 с.
170. Чуприкова Н.И. Психология умственного развития: Принцип дифференциации / Н.И. Чуприкова. - СПб.: Питер, 2007. – 448 с.
171. Ширяева О. С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности / О. С. Ширяева // Дисс. канд. психол. наук. – Хабаровск, 2008. – 198 с.
172. Шмырёва О. И. Психологическая модель преодоления неблагоприятных эмоциональных состояний у подростков / О. И. Шмірева // Дисс. канд. психол. наук. – Воронежский гос. пед. ун-т. Воронеж : 2005. – 146 с.
173. Шмырёва О. И. Эмоции во временной перспективе личности / О. И. Шмырева
174. Элькин Д. Г. Восприятие времени / Д. Г. Элькин. – М.: АПН РСФСР, 1962. – 311 с.

175. Эльконин Б.Д. Введение в психологию развития (в традиции культурно-исторической психологии Л.С.Выготского) / Б. Д. Эльконин.– М.: Тривола, 1994. – 168 с.
176. Эпштейн М. Философия возможного / М. Эпштейн. – СПб.:Алетейя, 2001 . – 334 с.
177. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Эрик Эриксон. – М.: Прогресс, 1996.
178. Эткинд Е.Г. Осип Мандельштам – трилогия о веке / Е.Г. Эткинд // Слово и судьба. – М., 1991. – с. 240 - 270.
179. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Ирвинг Ялом. – М.: Класс, 1999. – 576 с.
180. Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності: теорія та експеримент: Монографія. – Одеса: ПНЦ АПН України – СВД Черкасов М. П., 2006.– 362 с.
181. Ямницкий М. С. Ценностные ориентации личности как динамическая система / Ямницкий М. С. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2000.– 204 с.
182. Baltes P. B. Baltes M. M. Psychological perspectives on successful aging. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences (pp. 1-34). Cambridge, England: Cambridge University Press, 1990.
183. Block R.A. Introduction // In R.A:Block (Ed.). Cognitive Models of Psychological Time. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1990.
184. Boniwell I., Zimbardo P.G. Balancing One's Time perspective in Pursuit of Optimal Functioning.// Linley, P.A. & Joseph, S. (Eds.), Positive Psychology in Practice (Chapter 10). Hoboken, NJ: Wiley, 2004.
185. Boyd J. N., Zimbardo P. G. (1995) The Affect of Cognitive Training on Attitude Change, Self-Esteem, and Time Perspective of Juvenile Delinquents. (Boyd, Marster's Thesis, Stanford University).

186. Boyd-Wilson, B.M., Walkey, F.H., McClure, J. Present and correct: We kid ourselves less when we live in the moment // *Personality and Individual Differences*, 33, 2002, P.691-702.
187. Budner S. Intolerance of ambiguity as a personality variable // *Journal of personality*. 1962. №30. P. 29-59.
188. Busseri M.A., Choma B.L., Sadava S.W. On the relation between the personal theory that "life gets better and better" and positive functioning: Exploring a temporal perspective for subjective well-being // in print 2007
189. Baumann, N., & Kuhl, J. (2003). Self-infiltration: Confusing assigned tasks as self-selected in memory/ N., Baumann, &J.Kuhl // «*Personality and Social Psychology Bulletin*», 29, P.487-497.
190. Brown, K. W., & Ryan, R. M. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, P. 822-848.
191. Cuhl, J. Being Someone: The Integrated Self as a Neuropsychological System / J. Kuhl // *Social and Personality Psychology Compass*, 2015. – P. 2-42.
192. Carstensen L. L. (2006). The influence of a Sense of Time on Human Development // *Science*. 312, 1913-1915.
193. Carstensen L.L., Isaacowitz D.M., Charles S.T. Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 1999. Vol.54. P. 165-181.
194. Carver C. S., Scheier M. F. Attention and self-regulation: a control-theory approach to human behavior. N.Y.: Springer-Verlag, 1981.
195. Cohen J., Hansel C.E.M., Sylvester J. An experimental study of comparative judgments of time // *British Journal of Psychology*, 1954. Vol.55, P.108-114.
196. Colarusso C.A. The development of time sense in young adulthood // *Psychoanal. Study Child*, 1991. №46. P.125-146.
197. Cottle T.J., Pleck J.H. Linear estimations of temporal extension: The effect of age, sex, and social class // *Journal of Projective Techniques and Personality Assessment*, 1969. Vol.33. P.81-93.

198. Cottle T.J. Perceiving time A Psychological Investigation with Men and Women. – N.Y.: 1976.
199. Chermissoni, Grosso // First International Conference on Time Perspective: Converging Paths in Psychology Time Theory and Research. - Book of Abstracts [M. P. Paixão, V. E. C. Ortuño, P. Cordeiro, R. David]. - University of Coimbra, Espaço Branco, 2012.
200. Deci E., Ryan R. A motivational approach to self: Integration in personality // Perspectives on motivation / Ed. R. Dienstbier. Lincoln: University of Nebraska Press, 1991. V. 38.
201. Deci E., Ryan R. The dynamics of self-determination in personality and development // Self-related cognitions in anxiety and motivation / Ed. R. Schwarzer. Hillsdale: Lawrence Erlbaum, 1986. P. 171-194.
202. DeVolder M., Lens W. Academic achievement and future time perspective as a cognitive-motivational concept // Journal of Personality and Social Psychology, 42, 1982, pp.566-571.
203. Drake L., Duncan E., Sutherland F., Abemethy C., Henry C. Time Perspective and Correlates of Wellbeing // Time & Society. 2008. Vol.17. №1. P.47-61.
204. Feather N.T., Bond M.J. Time structure and purposeful activity among employed and unemployed university graduates // Journal of Occupational Psychology, 1983. Vol.56. P.241-254.
205. First International Conference on Time Perspective: Converging Paths in Psychology Time Theory and Research. - Book of Abstracts [M. P. Paixão, V. E. C. Ortuño, P. Cordeiro, R. David]. - University of Coimbra, Espaço Branco, 2012. - p.150.
206. Fraisse P. Cognition of time in human activity. In G. d'Ydewalle & W. Lens (Eds.), Cognition in human motivation and learning. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1981. P. 233-259.
207. Gjesme T. Future-time orientation and motivation I I Gjesme T., Nygard R. (Eds.) Advances in motivation. Oslo Stockholm - Copenhagen - Oxford - Boston: Scandinavian University Press, 1996. P.210-222.

208. Goldberg J., Maslach C. Understanding time: Connections between the past and future. Paper presented at the annual convention of the Western Psychological Association, San Jose, CA, April 1996.
209. Heymans P. Developmental Tasks: A Cultural Analysis of Human Development // Developmental Tasks: Towards a Cultural Analysis of Human Development. – Dordrecht, Boston, London, 1994.
210. Horstmanshof, L., & Zimitat, C. Future time orientation predicts academic engagement among first-year university students // British Journal of Educational Psychology. – № 77, 2007. – P. 703-718.
211. Identity in adolescence: Processes and contents / Waterman A. S. (ed.) San Francisco-L.: Jossey-Bass, 1985.
212. Jonte Vowinckel Balanced Time Perspectives and Mindfulness / Universiteit Twente Faculty of Behavioral Sciences // Mental Health Promotion (Supervised by E. T. Bohlmeijer and G. J. Westerhof), 2012.
213. Jerissa de Bilde, Maarten Vansteenkiste, Willy Lens Understanding the association between future time perspective and self-regulated learning through the lens of self-determination theory // Learning and Instruction. – 21 (3), 2011. – P. 332-344.
214. Karver, M., Shirk, S., Hadelsman, J. B., Fields, S., Crisp, H., Gudmundsen, G., et. al. Relationship processes in youth psychotherapy: Measuring alliance, alliance-building behaviors, and client involvement. Journal of Emotional and Behavioral Disorders, 16 (1), 2008, p. 15-28.
215. Kazakina Elena The Uncharted Territory: Time Perspective Research Meets Clinical Practice. Temporal Focus in Psychotherapy Across Adulthood and Old Age / Time Perspective Theory; Review, Research and Application [M., Stolarski, N., Fieulaine, W., van Beek (editors)] . – London: Springer. – 2015 . – p. 545. – P. 499-517.
216. Kelly G. Clinical psychology and personality: the selected papers of George Kelly / Ed. B. Maher. N. Y.: Wiley, 1969.

217. Kelly H. H. The processes of causal attribution. — *Amer. Psychol.*, 1973, N 2, February, p. 107—128.
218. Keough K.A., Zimbardo P.G., Boyd J.N. Who's smoking, drinking and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use // *Basic and Applied Social Psychology*, 1999. Vol. 21. №2. P.149-164.
219. Klein D., Moore R., Reppert S. *Suprachiasmatic Nucleus: The Mind's Clock*. New York: Oxford University Press, 1991.
220. Knapp R. H., Gurbutt J. T. Time imagery and the achievement motive. — *J. Pers. Soc. Psychol.*, 1958, 28, p. 426—434.
221. Kobasa S.C. *Stressful Life Events, Personality and Health: an Inquiry into Hardiness* // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979. №37, P.1-11.
222. Kohlberg L. *My personal Search for Universal Morality*. Birmingham, 1991.
223. Lang F.R., Carstensen L.L. Time counts: Future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and Aging*, 2002. №17, P.125-139.
224. Lennings C.J. Profiles of time perspective and personality: Developmental considerations // *Journal of Psychology*, 1998. Vol.132, P.629-642.
225. Lens W. Future time perspective: A cognitive-motivational concept / D.R.Brown, J.Veroff (eds) *Frontiers of motivational psychology*. New York: Springer-Verlag, 1986. P.173-190.
226. Lewin K. *Field theory in social science*. — New York: Harper & Row, 1964. —346 p.
227. Livneh H., Marts E. (2007) Reactions to Diabetes and Their Relationships to Time Orientation // *International Journal of Rehabilitation Research*. 30, 127-136.
228. Maciej Stolarski, Nicolas Fieulaine, Wessel van Beek [editors] *Time Perspective Theory; Review, Research and Application* // *Essays in Honor of Philip G. Zimbardo*, Springer. – 2015, p. 545.
229. Maddi S. R. (2002). The story of hardiness: twenty years of theorizing, research, and practice. *Consult. Psychol. J.* 54, p:173—185.
230. Maddi S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *J Humanist. Psychol*, 44, 279–298.

231. May R. Man's search for himself. N. Y.: Signet book, 1953.
232. Melges F. T. Time and the Inner Future: A Temporal Approach to Psychiatric Disorders. New York: John Wiley and Sons, 1982, p. 177.
233. Melges F.T. Identity and Temporal Perspective // Cognitive Models of Psychological Time. Hillsdale, New Jersey: LEA Publishers, 1990. P. 255-266.
234. Nakamura J.Nagy J.F. Liminality and knowledge in Irish tradition // Studia Celtica. – Vol. 18-17, 1981.
235. Nolen-Noeksema S. Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes // Journal of Abnormal Psychology. 100, 1991, p. 569-582.
236. Rappaport H., Enrich K., Wilson A. Relation Between Ego Identity and Temporal Perspective // Journal of Personality and Social Psychology, 1985. Vol. 48, No.6, P.1609-1620.
237. Ryan R.M., Deci E.L. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being // Annu. Rev. Psychol, 2001, №52, P141-166
238. Second Time Perspective International Conference: Diversity of Approaches, Unity of Passion. – Book of Abstracts.- University of Warsaw, Faculty of Psychology, Poland. - John Paul II Catholic University of Lublin, 2014. – p. 199.
239. Shell, D. F., & Husman, J.The multivariate dimensionality of personal control and future time perspective beliefs in achievement and self-regulation // Contemporary Educational Psychology, 26. – P. 481-506.
240. Shayer, M. Cognitive acceleration through science education: i ts effects and scope, International Journal of Science Education, 21 (8), 1999, p. 883-902.
241. Shostrom E. L. (1968) Man. The manipulator: The inner journey from manipulation to actualization. New York.: Bantam books / Abingdon Press
242. Shostrom E.L. Manual for the Personal Orientation Inventory. -San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service, 1974.



243. Taylor S. E., Pham L. B., Rivkin I. D., Armor D. A. (1998) Harnessing the Imagination: Mental Simulation, Self-regulation, and Coping // *American Psychologist*. 53, 429-439.
244. Titchener E. B. Lectures on the experimental psychology of the thought process. New York: McMillan, 1909.
245. Ward A., Lyubomirsky S., Nolen-Noeksema S., Can't Quite Commit: Rumination and Uncertainty // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 29, 2003, p. 96-101.
246. Webster J. D. (2007). Measuring the character strength of wisdom. *International Journal of Aging and Human Development*, 65, 163-183.
247. Webster, J. D., Bohlmeijer, E. T., Westerhof, G. J. (2010). Mapping the future of reminiscence: A conceptual guide for research and practice. *Research on Aging*, 527-564. (link: [roa.sagepub.com](http://roa.sagepub.com))
248. Zaleski Z. (Ed.) Psychology of future orientation. Lublin, Poland: Scientific Society of ICUL, 1994.
249. Zaleski Z. Behavioral effects of self-set goals for different time rangers // *International Journal of Psychology*, 1987. Vol.22, P.17-38.
250. Zimbardo P.G., Boyd J.N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999. №77, P.1271-1288.

## ДОДАТОК –А

Таблиці статистичного аналізу отриманих даних за допомогою критерію  
Колмогорова-Смирнова

Таблиця 1

## Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова

	негативне минуле	теперішнє едоністичнє	майбутнє	позитивне минуле	теперішнє фаталістичнє	Системна рефлексія	
N	150	150	150	150	150	150	
Нормальные параметры <sup>a,b</sup>	Среднее	35,6200	66,3067	45,4067	29,9800	22,1600	32,6400
	Стд. отклонение	8,67278	8,31990	3,96985	8,34770	5,24063	8,30968
Разности экстремумов	Модуль	,123	,138	,128	,106	,078	,137
	Положительные	,123	,062	,051	,094	,078	,085
	Отрицательные	-,112	-,138	-,128	-,106	-,069	-,137
Статистика Z Колмогорова-Смирнова	1,505	1,685	1,570	1,304	,950	1,678	
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,022	,007	,014	,067	,327	,007	

Таблиця 2

## Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова

	інтроспекція	фантазування	ЦСД	ОД	МД	ЕА	ЕН	
N	150	150	150	150	150	150	150	
Нормальные параметры <sup>a,b</sup>	Среднее	23,3400	23,4067	12,4267	11,3600	10,5133	12,8800	12,9667
	Стд. отклонение	5,93910	5,86663	5,66319	4,01387	4,03797	5,08441	4,50565
Разности экстремумов	Модуль	,124	,154	,131	,136	,163	,144	,129
	Положительные	,070	,096	,109	,136	,163	,144	,129
	Отрицательные	-,124	-,154	-,131	-,053	-,073	-,112	-,096
Статистика Z Колмогорова-Смирнова	1,522	1,882	1,602	1,662	1,997	1,766	1,577	
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,019	,002	,012	,008	,001	,004	,014	

Таблиця 3

## Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова

	цілі	процес	результат	локус Я	локус життя	
N	150	150	150	150	150	
Нормальные параметры <sup>a,b</sup>	Среднее	29,7667	25,8867	27,8933	18,6200	31,5333
	Стд. отклонение	6,46873	7,53563	3,65114	3,94368	3,87327
Разности экстремумов	Модуль	,089	,157	,131	,089	,114
	Положительные	,089	,157	,131	,089	,114
	Отрицательные	-,072	-,121	-,067	-,071	-,085
Статистика Z Колмогорова-Смирнова	1,095	1,923	1,608	1,092	1,395	
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,182	,001	,011	,184	,041	

Таблица 4

**Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова**

		залученість	контроль	прийняття ризику	ІНТ Ж
N		150	150	150	150
Нормальные параметры <sup>a,b</sup>	Среднее	28,7133	26,4933	20,3267	75,5267
	Стд. отклонение	9,68867	7,33269	2,76482	17,05644
Разности экстремумов	Модуль	,129	,137	,120	,145
	Положительные	,129	,137	,120	,145
	Отрицательные	-,072	-,106	-,093	-,105
Статистика Z Колмогорова-Смирнова		1,582	1,674	1,474	1,773
Асимпт. знч. (двухсторонняя)		,013	,007	,026	,004

Таблица 5

**Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова**

		ВВС	ВВН	ВВВ	ВВР	ВВЯ	ІНТ В	ТН
N		150	150	150	150	150	150	150
Нормальные параметры <sup>a,b</sup>	Среднее	27,6067	36,0667	39,2867	34,5000	40,6800	178,7400	54,3600
	Стд. отклонение	8,96668	12,08231	13,23375	10,37469	12,13532	52,17593	12,17836
Разности экстремумов	Модуль	,071	,121	,147	,134	,192	,187	,078
	Положительные	,071	,121	,106	,085	,123	,187	,065
	Отрицательные	-,064	-,097	-,147	-,134	-,192	-,172	-,078
Статистика Z Колмогорова-Смирнова		,874	1,484	1,801	1,646	2,352	2,285	,955
Асимпт. знч. (двухсторонняя)		,430	,024	,003	,009	,000	,000	,321

## ДОДАТОК –Б

## Таблиці статистичного аналізу отриманих даних за допомогою критерію Стьюдента (порівняльний аналіз)

Таблиця 1

Групповые статистики					
	група	N	Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего
позитивне_минуле	1,00	68	38,0588	3,86288	,46844
	2,00	82	23,2805	3,95117	,43633
теперішнє_фаталістичне	1,00	68	17,4559	2,67344	,32420
	2,00	82	26,0610	3,25973	,35998
цілі	1,00	68	32,6471	5,53352	,67104
	2,00	82	27,3780	6,23736	,68880
локус_Я	1,00	68	21,5588	2,91359	,35333
	2,00	82	16,1829	2,88516	,31861
ВВС	1,00	68	20,4706	5,78849	,70196
	2,00	82	33,5244	6,47927	,71552
ТН	1,00	68	63,8824	7,75084	,93993
	2,00	82	46,4634	9,15868	1,01141

Таблиця 2

	Критерий рав. дисп. Ливиня	t-критерий равенства средних								
		F	Знч.	t	ст.св.	Значимост ь (2-сторонняя)	Разность средних	Стд. ошибка разности	95% доверительный интервал разности средних	
									Нижняя граница	Верхняя граница
позитивне_минуле	Предполагается равенство дисперсий	,471	,494	23,036	148	,000	14,77834	,64154	13,51058	16,04609
	Равенство дисперсий не предпол.			23,085	144,020	,000	14,77834	,64018	13,51298	16,04369
теперішнє_фаталістичне	Предполагается равенство дисперсий	3,354	,069	-17,439	148	,000	-8,60509	,49344	-9,58019	-7,62999
	Равенство дисперсий не предпол.			-17,763	147,986	,000	-8,60509	,48445	-9,56242	-7,64776
цілі	Предполагается равенство дисперсий	1,839	,177	5,418	148	,000	5,26901	,97246	3,34731	7,19071
	Равенство дисперсий не предпол.			5,479	147,303	,000	5,26901	,96163	3,36863	7,16939
локус_Я	Предполагается равенство дисперсий	,369	,544	11,310	148	,000	5,37590	,47533	4,43659	6,31520
	Равенство дисперсий не предпол.			11,299	142,388	,000	5,37590	,47577	4,43542	6,31637
ВВС	Предполагается равенство дисперсий	,033	,856	-12,887	148	,000	-13,05380	1,01298	-15,05557	-
	Равенство дисперсий не предпол.			-13,023	147,154	,000	-13,05380	1,00235	-15,03466	11,05203
ТН	Предполагается равенство дисперсий	6,829	,010	12,421	148	,000	17,41894	1,40235	14,64773	20,19015
	Равенство дисперсий не предпол.			12,616	147,931	,000	17,41894	1,38073	14,69044	20,14743

## ДОДАТОК –В

Таблиці статистичного аналізу отриманих даних за допомогою критерію  
Манна-Уїтні (порівняльний аналіз показників)

Таблиця 1

Ранги				
	група	N	Средний ранг	Сумма рангов
негативне_минуле	1,00	68	34,50	2346,00
	2,00	82	109,50	8979,00
	Всього	150		
теперішнє_гедоністичне	1,00	68	63,00	4284,00
	2,00	82	85,87	7041,00
	Всього	150		
майбутнє	1,00	68	68,72	4673,00
	2,00	82	81,12	6652,00
	Всього	150		
системна_рефлексія	1,00	68	115,63	7863,00
	2,00	82	42,22	3462,00
	Всього	150		
інтроспекція	1,00	68	36,76	2499,50
	2,00	82	107,63	8825,50
	Всього	150		
фантазування	1,00	68	35,79	2433,50
	2,00	82	108,43	8891,50
	Всього	150		
Ціннісно-смилові дезорганізатори часу	1,00	68	60,32	4102,00
	2,00	82	88,09	7223,00
	Всього	150		
Організаційні дезорганізатори часу	1,00	68	68,83	4680,50
	2,00	82	81,03	6644,50
	Всього	150		
Мотиваційні дезорганізатори часу	1,00	68	48,13	3273,00
	2,00	82	98,20	8052,00
	Всього	150		
Емоційна апатія	1,00	68	48,52	3299,50
	2,00	82	97,87	8025,50
	Всього	150		
Емоційна напруженість	1,00	68	72,92	4958,50
	2,00	82	77,64	6366,50
	Всього	150		
Орієнтація на процес	1,00	68	116,50	7922,00
	2,00	82	41,50	3403,00
	Всього	150		
Орієнтація на результат	1,00	68	72,71	4944,50
	2,00	82	77,81	6380,50
	Всього	150		
Локус контролю «життя»	1,00	68	72,69	4943,00
	2,00	82	77,83	6382,00
	Всього	150		
залученість	1,00	68	115,99	7887,50
	2,00	82	41,92	3437,50
	Всього	150		
контроль	1,00	68	116,04	7890,50
	2,00	82	41,88	3434,50
	Всього	150		
Прийняття невизначеності та ризику	1,00	68	83,91	5706,00
	2,00	82	68,52	5619,00
	Всього	150		
Інтегральний показник життєстійкості	1,00	68	116,40	7915,00
	2,00	82	41,59	3410,00
	Всього	150		
Відчуження від навчання	1,00	68	38,04	2586,50
	2,00	82	106,57	8738,50
	Всього	150		

Відчуження від взаємин з оточуючими	1,00	68	34,97	2378,00
	2,00	82	109,11	8947,00
	Всього	150		
Відчуження від родини	1,00	68	34,78	2365,00
	2,00	82	109,27	8960,00
	Всього	150		
Відчуження від власного «Я»	1,00	68	35,02	2381,50
	2,00	82	109,07	8943,50
	Всього	150		
Інтегральний показник відчуження	1,00	68	34,53	2348,00
	2,00	82	109,48	8977,00
	Всього	150		

Таблиця 2

Статистики критерія<sup>а</sup>

	негативне минуле	теперішнє_гедоні стичне	майбутнє	системна рефлексія	інтроспекція	фантазування
Статистика U Манна-Уитни	,000	1938,000	2327,000	59,000	153,500	87,500
Статистика W Уилкоксона	2346,000	4284,000	4673,000	3462,000	2499,500	2433,500
Z	-10,536	-3,215	-1,748	-10,314	-9,962	-10,217
Асимпт. знч. (двухстороння)	,000	,001	,080	,000	,000	,000

Таблиця 3

Статистики критерія<sup>а</sup>

	ЦСД	ОД	МД	ЕА	ЕН
Статистика U Манна-Уитни	1756,000	2334,500	927,000	953,500	2612,500
Статистика W Уилкоксона	4102,000	4680,500	3273,000	3299,500	4958,500
Z	-3,905	-1,720	-7,059	-6,946	-,664
Асимпт. знч. (двухстороння)	,000	,085	,000	,000	,506

**Примітки:** ЦСД - ціннісно-сміслові дезорганізатори часу; ОД - організаційні дезорганізатори; МД - мотиваційні дезорганізатори; ЕА – емоційна апатія; ЕН – емоційна напруженість.

Таблиця 4

Статистики критерія<sup>а</sup>

	результат	локус життя	залученість	контроль	прийняття ризику	ІНТ Ж
Статистика U Манна-Уитни	2598,500	2597,000	34,500	31,500	2216,000	7,000
Статистика W Уилкоксона	4944,500	4943,000	3437,500	3434,500	5619,000	3410,00
Z	-,720	-,724	-10,404	-10,420	-2,177	-10,505
Асимпт. знч. (двухстороння)	,472	,469	,000	,000	,029	,000

## ДОДАТОК – Г

### Зміст та психотехнічне забезпечення корекційно-розвивальної роботи зі студентами

**Тема: «Час життя як ціннісна екзистенційна категорія»**

**Мета:**

- 1) знайомство учасників.
- 2) створення атмосфери(зняття емоційної напруги).
- 3) ознайомлення студентів з категорією «час життя».
- 4) активізація процесів суб'єктного відношення до часу власного життя (усвідомлення, переживання, осмислення).

Ми запропонували студентам поміркувати над тим, як вони розуміють поняття «Час життя». Було організовано вступний інтерактивний семінар, на якому до уваги молоді було представлено категорію «Час життя» в контексті культурних досягнень людства, на прикладах художньої літератури та образотворчого мистецтва, класичного і сучасного.

**Вправа 1: «Хто ми? Звідки? Куди ми йдемо?»**

Мета вправи: активізувати процеси особистісного відношення до часу як цінності. Заняття розпочалось з демонстрації картини Ж.П. Гогена «Хто ми? Звідки? Куди ми йдемо?». Студентам пропонувалося ділитися своїми враженнями від картини, відчуття її атмосфери та письмово описати ті почуття які вона викликала. Пропонувалося осмислити цю картину крізь призму поняття Часу життя та його цінності, в контексті історії людства, а потім, кожен студент сам собі мав відповісти на філософське питання автора картини і при бажанні – поділитися своїми роздумами з іншими.

**Вправа 2: «М'який Годинник»**

Мета: актуалізувати усвідомлення особистісних часових уявлень та процеси їх переосмислення. Студентам пропонувалося поміркувати над тим, як вони собі уявляють час та зобразити його у вигляді малюнку, геометричної фігури чи схеми. Після закінчення цієї вправи, студенти ділилися враженнями та намагалися інтерпретувати те, що зображено на їх малюнках. Після цього, молоді пропонувалося картина Сальвадора Далі «М'який Годинник» з метою співставлення власних уявлень та уявлень художника у подальшій дискусії.

**Вправа 3: «Колесо життя»**

Мета: спонукати студентів до нового осмислення та відчуття часу як цілісності, а не механічного ланцюга подій та активізувати рефлексивне ставлення до себе у часі.

Молоді було представлено кілька художніх картин за тематикою «Колесо життя» та пропонувалося занотувати своє розуміння та відчуття від зображуваного. Після цього завдання, студенти отримали графічно зображені «колеса життя», на деяких спицях було відмічено універсальні життєвоважливі речі, деякі спиці були пусті, отже – завдання полягало в заповненні «оголених» спиць власним життєвоважливим змістом та сумісному обговоренні результатів.

**Вправа 4: «Ріка Часу» (психосинтез)**

Мета: допомогти студентам відчутти живу тканину часу, його плинність та перебутність. Вправа апелює до розвитку відчуття часу.

До уваги студентів пропонувалися художні фотографії давньої ріки Нил, яку древні єгиптяни називали рікою часу. Надавши можливість відчутти красу давньої ріки, студентам пропонувалося заплющити очі та під музичний супровід (гармонізуюча мелодія) відправитися у подорож по власній річці часу у човні (можна було взяти з собою когось із друзів або рідних). Студенти вчилися бути у моменті, відкинувши зайві думки, відчувати

плин часу: просто насолоджуватися подорожжю, краєвидами та зміною суток, і нарешті, на світанку, вийти на берег оновленими, відкривши для себе інший час.

#### **Вправа 5: «Притчі про Час»**

**Мета:** Усвідомлення часу. Допомогти студентам побачити та відчутти різні грані часу: його мінливість, скінченність та вічність. При цьому, разом з героями притч, долучитися до досвіду предків та побачити помилки людства (невміння цінувати час) і співвіднести їх зі своїми. Назви притч наступні: «Час щоб поглянути на небо», «Немає часу», «Лист у кувшині», «Погоня за життям», «Притча про метелика». Після прослуховування на окремому папері студенти мали написати декілька порад людині, яка необачно витрачає час.

#### **Вправа 6: «Океан Вічності»**

Вправа виконується під супровід релаксуючої музики.

**Мета:** актуалізувати відчуття та переживання часу студентами як вічного і водночас, рухливого, адже на підсвідомому рівні Океан Вічності може асоціюватися з Океаном Часу. В процесі виконання вправи може активізовуватись тривога, пов'язана з усвідомленням скінченності буття, студентам було пояснено що тривога може бути хорошим ресурсом для руху вперед.

**Інструкція:** Уявіть собі безмежне нічне небо, космічний простір, що пливе у вічність. Міриади мерехтливих зірок плывуть у цьому океані вічності, народжуючись, розквітаючи та згасаючи, залишаючи яскравий світлий попіл. Ви бачили колись як падають зірки? А чи замислювались, скільки живе одна зірка? Навіть в океані вічності, у кожній зірці є свій час, і у той момент коли одні зірки завершують свій променистий шлях, залишаючи по собі яскравий шлейф – народжуються інші молоді зорі. Шлях падаючої зірки може тривати кількасот років там, у іншому вимірі Всесвіту, а нам здається це лише мить...

Уявіть себе зіркою, що рухається у безмежному просторі Вічності, ви давня зірка чи молода? Маленька чи велика? Гаряча, промениста чи холодна, сліпуча? Можливо ви – ціла планета, тоді уявіть життя вашої зірки у всіх деталях. Як ваша зірка відчуває своє часотривання: як мінливе і перебутне, пульсуюче та різнобарвне чи одноманітне та протяжне? Час для уявлення (4-5 хвилин). А тепер уявіть що ваша зоря має згаснути, уявіть як вона летить, залишаючи по-собі яскравий слід, а можливо ваша зоря не залишає по собі шлейфу, чому? Що залишає ваша зірка в океані вічності? Можливо з її зоряного попелу народяться нові зірки, яке послання ваша зоря залишить зоряному небу? Час (3-4 хв.).

Після завершення цієї творчої роботи, студенти отримують домашнє завдання написати казку свого життя від імені зірки про її відносини з іншими зірками та своє місце у Океані Часу (Вічності).

Таким чином, метою першого вступного семінару було ознайомлення студентської молоді з категорією ціннісного часу (не хронологічного), актуалізація потреби замислитись над своїми відносинами із часом, переглянути механістичне сприймання часу, що виступає необхідною передумовою початку планомірної роботи у напрямку розвитку збалансованої часової перспективи.

### **Тема 2: «Моя часова перспектива – мій унікальний ресурс»**

#### **Мета:**

- 1) Ознайомлення студентів з феноменом «Часова перспектива» та критеріями її збалансованості.
- 2) Ознайомлення студентів з особливостями власної часової перспективи.
- 3) Актуалізація у молоді особистісного відношення до часу, його переживання та усвідомлення в контексті індивідуальної часової перспективи.
- 4) Розвиток рефлексивного та ціннісного відношення до часу.
- 5) Актуалізація продуктивного відношення до трьох часових модусів.



### б) Розвиток флективного часового центру.

Перший етап заняття мав інформативно-консультативний характер. На прикладі літературних та філософських творів студентській молоді було представлено процес розвитку індивідуальних часових уявлень людства. Після обговорення особливостей цього процесу, студенти брали участь в інтерактивній міні-лекції «Збалансована часова перспектива – ресурс особистості», метою якої було ознайомлення молоді з феноменом часової перспективи, її особливостей та критеріїв балансу. Наприкінці лекції студенти отримали результати емпіричних даних щодо особливостей власної часової перспективи, змогли співставити їх з критеріями балансу на спеціальних картках «Моя часова перспектива». Це активізувало їх мотивацію до розвитку гармонійної часової перспективи. Наступний етап передбачав практичну тренінгову роботу та складався з низки вправ.

#### **Вправа 1: «Лінія часу»**

Мета: актуалізувати у студентів здатність до смислового зв'язування минулого, теперішнього і майбутнього у цілісну часову перспективу. Молодь отримала декілька життєвих історій сучасних видатних особистостей (художників, поетів, акторів, політиків). Життєві історії заздалегідь були поділені на відрізки минулого, теперішнього і майбутнього (плани, цілі, мрії). Кожен часовий відрізок (минуле, теперішнє та майбутнє) подавався на окремих картках так, щоб відразу не було ясно, якій людині належить той чи інший відрізок життя. Молодь поєднувала окремі частини «життя» особистостей у цілісну картину життєвого шляху. Під час фінального обговорення студенти мали обґрунтувати, за яким саме принципом поєднували смислові відрізки історій у «цілісні картини життя». Розвиток часової перспективи у молоді людини передбачає змінення її часової «Я-концепції» (сприймання власних змінень у часі). Вона пов'язана з усвідомленням власного часового центру, тому, необхідно розвивати у студентів гнучкість ідентичності, без якої неможлива часова флективність.

#### **Вправа 2: «Людина без якостей»**

Проективна вправа, орієнтована на творення нової автобіографії.

Мета: актуалізувати усвідомлення своїх справжніх потреб, прихованих бажань, мрій та розвивати гнучкість ідентичності. Один доброволець сідає на стілець перед всією групою студентів. Він заплющує очі, розслабляється та уявляє себе внутрішньо «пустим», «людиною без якостей», без історії. Коли він розплющує очі, група намагається зробити з нього «нову» особистість, використовуючи метод інтерв'ю. На всі питання доброволець має відповідати швидко, не замислюючись. Проте, йому потрібно запам'ятовувати свої відповіді та намагатися відчувати себе новою особистістю з власними особливими якостями та історією. «Ви будете не замислюючись відповідати на питання групи. Ви самі для себе вирішуєте, які якості та риси характеру вам притаманні, з якої ви родини, скільки вам років, чим займаєтесь». Час на інтерв'ю 4-5 хвилин. «Коли ви відчуєте що вже знаєте хто ви, просто скажіть: велике дякую за запитання, в мене вже є особистість». Група має відчувати контекст відповідей та відповідно поглиблювати питання.

Обговорення результатів вправи відбувалося за наступним зразком: «На розвиток кожної з нових та бажаних якостей потрібен час. Поміркуйте, скільки саме часу знадобиться для розвитку тієї чи іншої якості. Як саме плануєте її розвивати. А чи знаєте ви, що вся ці якості можна розвивати одночасно у часі, в цьому і полягає цінність розвитку часової перспективи. Встановивши дружні стосунки з власним часом, вам буде легше творити своє теперішнє та майбутнє.

#### **Вправа 3: «Чарівне люстерко»**

Мета: розвиток у студентів уважності до власного досвіду, спонукання до його осмислення. Доброволець малював на дошці красиву раму - чарівне люстерко. Інші учасники копіювали цей малюнок на лист формату А4, створивши раму. Інструкція: «Уявіть що ви намалювали чарівне дзеркало, яке допоможе вам здійснити подорож у далеке або близьке минуле. Зазирніть у нього, нехай в ньому проявиться одна з ситуацій вашого

досвіду. Коли її побачите, намалюйте все, що було значущим – місце, учасників, себе та все те, що пов'язано з цією ситуацією. Це немає бути картиною, просто зробіть декілька замальовок, які допоможуть вам розказати власну історію. (10 хвилин)». «Тепер оберіть собі партнера, сядьте один напроти одного та розкажіть свої історії. Коли будете розповідати, уважно сліdkуйте за тим, як саме ви будете це робити. Зверніть увагу на те, що можливо якість частини історії ви розкажете коротко, а щось – якомога яскравіше. Оберіть іншого партнера з яким, також, поділіться цією історією. За бажанням оберіть і третього та зробіть теж саме. Чи звернули ви увагу на те, скільки нових деталей ви додавали чи видаляли під час розповіді? Чому так відбувалося? Якого разу (першого, другого чи третього) вам вдалося повніше передати те, як все відбувалося насправді, смисл вашої історії. Який раз вам більше сподобався? Чи залишався смисл історії кожного разу незмінним, а якщо змінювався, чи допомогло це вам побачити нові грані досвіду?». Студентам також повідомлялося, що в залежності від власних проєкцій на партнера, міг змінюватися характер історії, що також допомагає усвідомити цінність досвіду в різних життєвих контекстах.

#### **Вправа 4: «Чужа історія»**

Молодь часто захоплюється історіями життя інших людей, гадаючи, що вони не мають нічого спільного з їхніми історіями, наступна вправа допомагає студентам побачити асоціації із власними історіями життя.

Мета: допомогти студентам усвідомити, наскільки їх життя цікаве, а також, виявити власні приховані мрії, бажання, страхи та побоювання (все що надихає та заважає рухатися по життю). Інструкція: «Вам необхідно підключити фантазію. Уявіть себе в ролі Творця, який створює новий світ або місто. Протягом наступної хвилини запишіть три іменника, які спадуть на думку. Оберіть найпростіші слова, наприклад: сонце, плащ, кувшин. Спробуйте описати ландшафт вашого світу. Зверніть уваги на те, що ви ніколи не були тут до цієї миті і коли описуєте цей ландшафт, там поки немає жодної людини(7 хв.). Тепер, уявіть першу людину, наскільки гармонійно може вона почуватися у створеному вами «світі». Опишіть внутрішній світ, зовнішність та характер цієї людини, історію її життя (7 хв.). Наостанок, вам необхідно придумати дію. В цій дії мають бути присутніми три іменника, які прийшли вам на думку на початку вправи. Вигадайте історію, в якій будуть задіяні: ваш ландшафт, герой та три іменника (15 хв.).

Студенти за бажанням зачитували свої історії в групі. Під час обговорення підіймалися наступні питання: «Чи вважаєте ви себе творчою людиною? Який заголовок підійде для вашої історії? Чим особисто для вас є ця історія з чужим героєм? Чи бачите ви щось спільного між ним і собою? Наскільки звичайним є ваше життя? Чого ви боїтеся та чого намагаєтесь уникати? Якби ви опинилися у вигаданому вами світі, чого у ньому для вас було б вдосталь, чого не вистачало?»

#### **Вправа 5: «Пригоди героя»**

Мета: розвиток автентичності, інтеграція досвіду, актуалізація потреб та смислів теперішнього, розвиток збалансованого позитивного відношення до минулого, теперішнього і майбутнього. Інструкція: «Пригадайте дитинство, коли казки та міфи уводили вас в країну фантазій. Що приваблювало вас в цих історіях? Чи домислювали ви що відбувалося поза лаштунками основного сюжету? Чи уявляли ви історії в яких герой бореться з підступними ворогами, силами? Чи були у нього друзі, помічники, чарівні покровителі, що підбадьорювали його та захищали? Чи вигравали ваші герої битви, чи зазнавали поразок, яка на них чекала винагорода наприкінці мандрів? Як вони жили після повернення? Поверніться думками у своє дитинство. Уявіть, що ви дитина, яка полюбляє слухати казки, розкажіть собі самому історію, яку бажає почути ваша внутрішня дитина. Звичайно – ви реаліст, який вже знає про підводні камені життя, проте – дитина всередині вас продовжує вірити в чудеса і може уявити, що шапка-невидимка робить вас невидимим, чарівна паличка обертає ворога на доброго звіра, а скінченність буття можна просто відмінити. Ваша внутрішня дитина, перш за все, оптимістична. Вона впевнена, що історія

закінчиться добре, що герой стане щасливіше і мудріше. Запишіть чарівну історію та уявіть всі події і пригоди в ній з позиції внутрішньої дитини. А коли будите читати її перед групою, робіть це так, щоб ваша дитина слухала її зачаровано! (30 хв.).

Питання для заключної дискусії були наступними: Чи легко вам почуватися дитиною? Яка сама дитина живе в вашій душі: маленька чи підліток? Який заголовок підходить до вашої історії? Як ваш герой витримав випробування? Хто чи що йому допомагало? Якою була нагорода? У що ви вірити та в чому сумніваєтесь в реальному житті? В яких ситуаціях ви відчуваєте себе найближче до таїни буття?

### **Тема 3: «Неперервність життєвого шляху – збалансована часова перспектива»**

#### **Мета:**

- 1) Актуалізація у студентів мотивації на розвиток збалансованої часової перспективи.
- 2) Формування (відкриття) ціннісних ресурсів розвитку збалансованої часової перспективи.
- 3) Розвиток здатності бачити час життя у перспективі.

#### **Вправа 1: «Хочу забути»**

Мета: актуалізувати в студентської молоді здатність до смислового часового зв'язування (минулого, теперішнього і майбутнього) у цілісну часову перспективу. Показати як дисбаланс часової перспективи впливає на панорамність бачення людиною свого життя.

Студентам було зачитано фантастичну історію про людину, що захотіла позбавитись минулого, випивши чарівний напій, вона позбулася пам'яті. Закінчення історії студенти мали домислити самі, відповідаючи на питання: як саме змінилося життя людини після цього, як це вплинуло на її переживання теперішнього, стосунки зі світом, людьми та собою. Чи сприятиме «відмова від минулого» досвіду подальшому її особистісному зростанню? Що вона втратила? Як відсутність «минулого» може вплинути на «майбутнє»?

#### **Вправа 2: «Пам'ять та Відродження»**

Мета: розвивати в студентів бачення цілісності часу та ціннісно-смислової зв'язаності всіх трьох модусів часової перспективи. Актуалізувати мотивацію студентів на розвиток балансу минулого, теперішнього та майбутнього.

Студентам було представлено декілька справжніх історій з життя людей, що втратили пам'ять, побувавши в екстремальній ситуації. Завдання полягало в тому, щоб надати їм якомога більше конструктивних порад 1) щоб допомогти пригадати минуле; 2) як віднайти смисли в тому, що відбулося, якщо не вдасться повернути пам'ять; 3) як відкрити нові ресурси в теперішньому та будувати своє майбутнє. Під час обговорення увагу було заакцентовано на ресурсах, які мають місце в минулому, теперішньому та майбутньому.

#### **Вправа 3: «Неплинні цінності»**

Мета: розвивати в студентів бачення часу життя крізь призму екзистенційних категорій скінченності та вічності. Показати, що застрягання в теперішньому є дисбалансом часової перспективи та призводить до обмеження панорами життя та духовної стагнації. Інструкція: «Протягом історії багато людей мріяли віднайти еліксир молодості, деякі еліксир вічного життя. Як ви вважаєте, чи вдалося це людству, чи вдасться у майбутньому? Чи буде з цього користь людям? Чи може людина жити вічно без всіляких еліксирів? Як і чому? Скільки років людство пам'ятає про Шекспіра, Аристотеля, Платона? Як пов'язані між собою Духовність і Вічність? Напишіть, будь-ласка декілька своїх думок з цього приводу. Чи вважаєте ви Духовність великою цінністю?».

«Як ви розумієте поняття Вічність? Що, на вашу думку є цінності? Складіть список тих цінностей, що у вас є на даний момент життя. Це можуть бути цінності: відносин з людьми, з родиною, цінність кохання та дружби, цінність самопізнання, тощо. Намалюйте два полюси, на одному з них Кінцевість на іншому Вічність, розташуйте ваші цінності на двох полюсах у порядку їх наближення до того чи іншого полюсу, або ж на якомусь з полюсів.

Чому ви вирішили що деякі ваша цінності вічні, чи можна визначити критерії таких цінностей, які саме? Чи є ваша цінності вашим ресурсом? Як вони допомагають вам у житті? А зараз пропоную до вашої уваги перегляд художнього фільму: «Портрет Доріана Грея». Головний герой виборов собі вічну молодість, та чи став він після цього щасливішим та яку ціну довелося йому заплатити, щоб оминати скінченність буття? Та чи можна ототожнювати молодість і вічність?»

#### **Тема 4: «Моє Минуле – життєвий літопис»**

##### **Мета:**

- 1) Розвиток у студентської молоді рефлексивного ставлення до минулого.
- 2) Актуалізація у студентів процесів переосмислення минулого.
- 3) Розвиток цілісного бачення власного минулого в перспективі з теперішнім та майбутнім

##### **Вправа 1: «Минуле може бути іншим»**

Мета: переоцінка минулого досвіду та можливість побачити життєву історію з нового ракурсу, іншої позиції. Розвиток гнучкості бачення життєвої ситуації в залежності від контексту.

Інструкція: Об'єднайтеся у групи по три особи. Та знайдіть для своєї трійці комфортне місце в аудиторії на відстані від інших «трійок». Один з учасників групи розповідає історію з минулого, яка тим чи іншим чином пов'язана із теперішнім або ж хвилює чи надихає людину. Розкажіть історію максимально деталізовано, щоб інші могли яскраво її уявити, немов би вони при цьому були присутні (10-13 хв.).

Тепер група сідає півколом, а кожний учасник трійці по-черзі розповідає цю історію від свого лица так, немов вона відбулася з ним самим. Однак лише ви розповідаєте свою історію такою, якою вона була насправді. Учасники групи мають вгадати чия історія правдива та з ким вона насправді трапилася. Під час обговорення вправи увага фокусується на тому, як різні життєві контексти можуть змінювати смисли індивідуальної історії та можливість іншого бачення себе у часі життя.

##### **Вправа 2: «Стисла біографія»**

Мета: актуалізувати в студентів потребу в переосмисленні власного минулого в контексті сьогодення. Відкрити для себе нову цінність досвіду минулого.

Інструкція: « В усіх історіях життя є одне спільне: ми не можемо розповісти історію повністю, адже частина життєвого шляху лежить в майбутньому. Вам доведеться порушити це правило – розкажіть історію власного життя по-новому, уявіть, що ви знаходитесь наприкінці життєвого шляху. Спонтанно, без довгих роздумів, Чи є у вас відчуття, що в цьому короткому описі ви торкнулися більш глибоких пластів вашого життя? Після прочитання своєї біографії, чи не виникло у вас відчуття того, що вам у житті потрібні зміни? Як би ви назвали свою біографію?

##### **Вправа 3: «Моя нагорода»**

Мета: актуалізувати в студентів усвідомлення особистісного відношення до часу життя та унікальність свого простору в ньому. Інструкція: « До цього моменту вашого життя, ви вже пройшли певний шлях, сповнений численних подій та особистих історій, відкриттів та розчарувань, поразок і перемог. Уявіть що за все те, що ви пережили на вас чекає нагорода – медаль, на якій у кількох строках написано квінтесенцію вашого життя до цього моменту, в цих рядках має вміститися ваша сутність, вони мають виразити саме вас, сказати щось особливе, на кшталт напису на камені славетного українського мандрівного

філософа Григорія Сковороди: «Світ ловив мене – та не спіймав!». Що саме буде вигравійовано на вашій медалі?».

#### **Вправа 4: «Життя без втрат»**

**Мета:** розвивати свідоме та позитивне ставлення до часу життя, зокрема до минулого та теперішнього. Ця вправа торкається емоційно значущих речей для студентської молоді, саме тому необхідно створити атмосферу інтимності та довіри в групі.

**Інструкція:** «Іноді ми відчуваємо, що певні сумні або драматичні події роблять наше життя гіршим. Нам буває болісно від втрат, непорозуміння чи самотності. Буває нам не вистачає підтримки чи дружнього слова. Під час цієї вправи, ви можете написати історію свого життя так, щоб воно було «достатньо легким та красивим». Погляньте на своє життя: якби воно складалося в інших умовах, чи було б ваше життя краще або гірше. Напевно ви б теж були дещо або ж зовсім іншим, що б це вам принесло, в чому б допомогло або ж завадило, які б шанси ви упустили, а якими б скористалися? Чи розкрилися б ваші таланти яскравіше? Чи відчуваєте ви, що внаслідок певної події в вашому житті, вам чогось не вистачає від початку? Напишіть історію, розкриваючи все те, що ви втратили, що завдало вам болю (30 хв.) А тепер вигадайте чудесну подію або персонажа, який би міг з'явитися з вами в цей важкий період, допомогти подолати його так, щоб це змінило все ваше життя. Наприкінці вправи, учасники, з метою обговорення, поділилися на групи та зачитали один одному свої історії. Після цього відбувся шеарінг, коли учасники за бажанням ділилися своїми почуттями та піднімалися питання: які втрати чи травми частіше зустрічаються в переживаннях учасників групи, що між ними спільного, що особливого? Які ви бачите ресурси для подолання цього негативного досвіду? Як ви подивитесь на всі ці події з певної точки у вашому майбутньому?»

#### **Вправа 5: «Подорож Одиссея»**

**Мета:** Розвивати позитивне ставлення до минулого, теперішнього і майбутнього; розвивати рефлексивне та ціннісно-смісловне ставлення до часу; розвивати збалансованість часової перспективи та здатність наскрізного бачення часу життя.

Славетний давньогрецький міф «Одиссея» розпочинається з зустрічі з богинею Афінною, що пройшла путь розвитку від архаїчної покровительниці війни до богині мудрості, культури та цивілізації. Афіна покровительниця героїв, що володіють великим потенціалом і чий пригоди виходять за межі звичайних історій. Отже, на раді богів вона вихваляє Одиссея, його кмітливість та сміливість, його жертвовність та прагнення до перемоги. Майже 20 років Одиссей не бачив батьківщину, багато настраждався і настав час для нього повернутися додому. Заступництво Афінни викликає співчуття богів, що дозволяють йому повернутися додому. Афіна добре знає свого Одиссея, вона розуміє, що він змужнів, став мудріше і достойний повернення на батьківщину.

**Інструкція:** У кожного з нас є певна сила, сутність, голос якої ми відчуваємо, сила, що надихає нас, додає сміливості, супроводжує нас по життю. Для когось ця сила – Бог, хтось називає її внутрішньою мудрістю. Ця силу можна порівняти з Афінною, адже вона допомагає нам в тому, в чому Афіна допомагала Одиссею. Допомагає зрозуміти наші сильні та слабкі сторони, вказує на необхідність змінень, на речі з якими нам належить розстатися, на нові можливості для реалізації. Це уособлення мудрості дивиться на наше життя з інших висот, цінує наші зусилля та готовність стати більш зрілими та відповідальними.

Уявіть, що у вас також є такий внутрішній могутній друг, якого Одиссей знайшов в Афінні. Ви можете відчувати його розуміння та підтримку. Тепер уявіть, що цей друг прийшов на раду грецьких богів та виступає в ролі заступника, аналізуючи ваше життя. Він описує теперішні обставини вашого життя, ваші сильні та слабкі сторони, ваші можливості та побоювання. Ваш заступник знає звідки ви і куди ви йдете, і знає він про ваш символічний особливий острів, на якому вас, як і Одиссея тримають в заручниках, знає все про ваші внутрішні конфлікти. Він роз'яснює щоб допомогло вам дістатися вашої «Ітаки». Ваш внутрішній друг – це завжди голос допомоги та сили. Якщо ви до себе відноситеся

занадто критично, ваш друг не розділяє такої вашої думки; якщо ви пригнічені – ваш друг не розділяє цього стану. Його завдання – коментувати ваше життя прихильно, допомагаючи вам віднайти свій внутрішній компас.

Отже, напишіть промову, що її вимовляє ваш заступник на раді грецьких богів. Дозвольте йому використовувати ті образи і символи, які заманеться. Наприклад розпочніть так: « Я хотів би повідати про мого підопічного – Назара. Він чудова людина, з багатьма талантами.» - 30 хвилин.

На наступному етапі вправи студенти поділилися на невеличкі групи по 5 осіб. Кожна група символічно представляла раду богів. По черзі, учасники зачитували промови від лица своїх покровителів, а «рада богів» підтримувала промову своїми думками та порадами. Заключна дискусія передбачала обговорення наступних питань: як почувалися коли писали промову, чи важко було оглядати своє життя з позиція «бога», що найтрудніше у вашій теперішній ситуації, яка головна ваша ціль та що можна назвати вашою особистою «Ітакою».

### **Вправа 6: Перегляд фільму «Одіссея»**

**Мета:** Розвиток перспективного бачення часу життя та його цінності. Актуалізація трьох компонентів часової перспективи (когнітивного, ціннісно-смислового та екзистенційно-діяльнісного). **Вступне слово:** Одіссею можна читати та переглядати як славетну історію життя. В своїх мандрах Одісей зустрічається з різними архетипічними силами, починаючи з печерних циклопів та закінчуючи німфою Навсікаєю з острова фраків. Одіссею допомагає його життєва сила, вміння долати труднощі та адаптуватися до найтяжчих обставин. Жага пізнання веде його вперед та він творчо обходить з власними помилками. Кожна нова пригода веде Одісея ближче до себе. Він дізнається про себе все більше, особливо під час зустрічі з жіночими архетипами: Цирцеєю, Каліпсо та Насикією. Саме так народжується його вміння панорамного бачення своєї особистості та розуміння цінності часу. **Інструкція:** переглядаючи фільм, будьте уважні до своїх почуттів та думок, щоб потім поділитися ними зі своїми товаришами.

## **Тема 5. «Моє Теперішнє: долаємо відчуження, розвиваємо здатність бути тут і тепер»**

### **Мета:**

- 1) Розвиток у студентів рефлексивного ставлення до теперішнього.
- 2) Формування ціннісно-смислового відношення до теперішнього.
- 3) Актуалізація суб'єктного ставлення до теперішнього

### **Вправа 1: «Життєвий шлях Віктора Франкла»**

**Мета:** актуалізувати у студентській молоді розвиток ціннісно-смислового осмисленого ставлення до часу; розуміння його мінливості, а отже – важливості цінувати кожну мить. Студенти слухали життєву історію славетного вченого і психолога – Віктора Франкла. Унікальна історія життя про людину, що переживши досвід концтабору та декілька разів опиняючись на «межі життя і смерті» змогла не лише вижити, а і побачити смисл у всіх тих жахливих випробуваннях, що випали на його долю. Слайди та відео промови В. Франкла талановитого вченого довершили образ талановитого вченого, як людини, що цінувала кожну мить життя. Екзистенційна розповідь доповнювалася цитатами та уривками з його спогадів про концтабір «Сказати життю ДА! Психолог в концтаборі», які виносилися на обговорення. Наприклад, студентам пропонувалося поміркувати над цитатами В Франкла: «Людина не повинна запитувати в чому полягає смисл її життя, скоріше вона і є тим, на кого звернене це питання» або ж «Якщо людина знаю «Для Чого», вона витримає будь-яке «Як»!». На завершення, студенти обговорювали питання: чи ціную я кожен момент життя, , чому ні? Що в мені чи оточуючому світі заважає сприймати життя як подарунок та чи можна поміняти своє ставлення до нього.

### **Вправа 2: «Пережити життя таким як воно є»**

Мета: розвивати в студентів рефлексивне, ціннісно-смісловне ставлення до часу, зокрема здатність відчувати теперішнє та вміння бути включеним в нього. Актуалізувати пошук особистих ресурсів, що допоможуть гнучко поставитись до викликів життя.

Перший етап (час виконання 30 хвилин)

Інструкція: «Ми можемо дізнатися про себе багато нового, опинившись в екстремальній ситуації, про наші слабкості і силу, наші ресурси. А головне, переживши подібне, відчуваємо момент життя з новою силою. Уявіть, що вас приговорили до того, щоб провести невідомо скільки часу в одиночній камері. Вам невідомо коли саме ви опинитесь на свободі. Уявіть собі один день проведений в такому ізоляторі. Спробуйте подивитися на своє життя крізь полосу світла, що пробивається крізь решітку віконця. Що допомагає вам вижити? Що дає надію? Чи є щось або хтось, заради кого ви ладні пройти всі найтяжчі випробування та вижити? Нам не завжди відомо ким ми насправді є і можемо бути. І лише коли у нас віднімають звичайні речі, комфорт, позбавляючи нас всього зовнішнього, ми здатні задавати собі питання: «Що для мене найважливіше за все?». Складіть список того, що дійсно для вас цінно та важливо. Зверніть особливу увагу, що багато речей, які ми любимо і вважаємо важливими, але насправді ми не вболіваємо за них всією душею, а справді цінних – не так багато.»

Другий етап (час виконання 20 хв.): «Тільки що ви змогли відсіяти все поверхове та штучне та усвідомили ті речі, життєві моменти що для вас є особисто значущі. Зараз, спираючись на ці моменти, створіть портрет людини, чие життя відбувається під знаком цих цінностей». Обговорення відбувалося в «трійках» та «двійках», оскільки вправа є емоційно насиченою та торкається інтимних моментів. Під час обговорення в групі у фокусі уваги були наступні питання: як мінялися ваші почуття в процесі роботи? Що допомогло вижити та що цінуєте в житті найбільше; наскільки ці цінності проявлялися в вашому житті до цього моменту? Що з цієї вправи ви візьмете собі на майбутнє?

### **Вправа 3: «Якби мене не було на світі»**

Мета: розвиток особистісного (суб'єктного) відношення до життя та вміння цінувати себе і бачити свій розвиток у часі. Інструкція: «багатьом людям здається, що їх життя буденне та невиразне. Вони не вважають себе особливо цікавими та захоплюються своїми видатними сучасниками. Проте кожна людина може змінити світ. Спробуйте усвідомити, яким чином ваше життя допомогло / допомагає окремим людям і який вклад ви внесли або плануєте внести в розвиток суспільства. Оберіть трьох людей в житті яких ви відіграли чи відіграєте особливу роль. Опишіть (не більше однієї сторінки) як склалося б їх життя, якби вас не було на світі. Фокусуйте увагу лише на позитивному вашому впливі та намагайтеся висвітлити наступні питання: чим ви особливо пишаєтесь; в які миті життя ви недостатньо себе проявляєте, нехтуючи своїми талантами; за що ви себе особливо критикуєте., за що цінуєте». Студенти зачитували та обговорювали свої думки в групі, описували свої почуття та намагалися усвідомити, опис життя якої людини вам особливо допоміг.

**Вправа 4: Перегляд фільму «Це чудове життя» («It's a Wonderful Life»)** с Джеймсом Стюартом в головній ролі. Мета: актуалізація та розвиток у студентів суб'єктного відношення до життя та можливість бачення наслідків теперішнього у майбутньому, минулого – у теперішньому, а отже – розвиток панорамного баченню часу життя. Вступне слово: «Зараз ви переглянете фільм про чоловіка, який вважав своє життя пустим і намагався покінчити з ним. Янгол-охоронець спасає його і показує, як би пройшло життя багатьох людей з його минулого, теперішнього і майбутнього, якби він ніколи не жив. Поступово герой усвідомлює цінність життя та власну значущість. Після перегляду, студенти отримали домашнє завдання описати як складалось би життя людей з їх майбутнього, можливо яких вони ніколи не зустрічали, якби їх не було на світі».

## Тема 6. «Цінувати теперішнє – жити наповну!»

### Мета:

- 1) Розвиток рефлексивного відношення до часу.
- 2) Розвиток ціннісно-сміслових механізмів відношення до часу, бачення теперішнього у часовій перспективі
- 3) Розвиток орієнтування не лише на результат, а на процес
- 4) Розвиток здатності бути включеним у теперішнє, подолання відчуження.

### Вправа 1: «Як я зміню світ»

Мета: розвивати суб'єктне відношення до часу життя, особисту відповідальність. Студенти зачитували письмові домашні завдання які отримали на минулому занятті за темою «Як складалося б життя людей в майбутньому, якщо мене б у ньому не було» та обговорювали свої враження і почуття. Це сприяло актуалізації позитивного ставлення до майбутнього та формуванню готовності брати на себе відповідальність за майбутнє вже у теперішньому.

### Вправа 2: «Питання до себе: як мені бути тут і тепер»

Мета: актуалізувати у студентів мотивацію «займати свій простір» - «бути тут і тепер» в гармонії з собою, пошук власної автентичності та суб'єктного ставлення до часу життя. Спираючись на положення першої фундаментальної мотивації особистості «Займати життя як простір» з теорії екзистенційних мотивацій А. Ленгле, ми запропонували студентам поміркувати над наступними екзистенційними питаннями, які б допомогли їм краще усвідомити свій власний життєвий простір, а отже і свій «особистий» час:

- 1) Я живу тут, проте – чи я це відчуваю? Чи є в мене відчуття, що Я дійсно є в цьому світі, чи відчуваю я в ньому певну опору?
- 2) Чи повністю я тут? Якщо я тут (в своїй родині, з друзями) чи проживаю я ці миті повністю у теперішньому, можливо я почуттями і думками насправді десь далеко, відсутній / відсутня.
- 3) Чи радів я колись чи дивувався з приводу того що я живу, я є саме в цьому світі? Саме в цей час, не в минулому віці чи в майбутньому?
- 4) Я тут є, у мене є простір на вулиці, вдома, в університеті – та чи заповнюю я його повністю? Чи є у мене власний простір в професійній сфері, у відносинах з одногрупниками, на відпочинку чи вдома? Чи можу я звільнювати та знаходити простір для того, що вважаю важливим для себе? Чи, на жаль, заповнюю його тим, що роблю за звичкою, а для важливого не вистачає часу?
- 5) Чи захищаю я простір своєї любові, мрій, думок, своєї правди?
- 6) Де мені дають цей простір? Де я відчуваю захищеним? Чи можу я давати собі просто бути: своїм почуттям, страхам, радощам та веселощам? Чи я маю з собою боротися, приховувати щось від себе, знецінювати, відштовхувати?
- 7) Який мій Час і Простір?

На ці питання не легко віднайти відповідь одразу, адже вони відносяться до тієї глибокої сери мотивації, де людина вкорінена онтологічно.

Студенти мали достатньо часу для розмірковування над цими питаннями. Під час процедури «шеарінгу» увага тренера зверталася на те, який резонанс викликали ці питання: спротив, здивування, потрясіння, насмішку, проблеми з диханням, відчуття звільнення? Студентам пояснювалося, що саме їх специфічні реакції сигналізували про напрямок їх особистої проблематики щодо проживання у теперішньому, «тут і тепер».

### Вправа 3: «Лист до себе»

Мета: розвиток усвідомлення себе у теперішньому, своїх проблем та успіхів, актуальних потреб; розвиток здатності приймати свої обмеження, визнаючи їх.



Вправа «Лист до себе» складалася з трьох етапів. На першому етапі молоді було запропоновано написати послання до себе «теперішнього», на двох сторінках: на одній - співчуття з приводу певних подій та переживань у своєму житті та слова підтримки і допомоги, на іншій – привітати себе з тими успіхами, що роблять теперішнє життя цікавим та щасливим. Якщо деякі студенти почувалися нещасливими у моменті теперішнього, пропонувалося прописати те, чого їм бракує для щастя. На другому етапі вправи, після написання листів, молоді пропонувалося стати у коло та по-черзі, обираючи кілька людей з кола на свій розсуд, підійти до цієї людини і дивлячись їй в обличчя зізнатися в чомусь (страхах, мріях, комплексах, переживаннях), що впливають на теперішнє свого, на кшталт: «Ти знаєш, я буваю нестерпною з батьками!» або ж «Я дуже боюся самотності!», «Я не хочу осуду від інших!», «Я обожаю хард рок!». Вправа сприяє встановленню більш відвертої атмосфери в групі та знижує блокуючі захисні тенденції учасників тренінгу, сприяє розвитку емпатії та рефлексії. Після виконання, учасники, до яких зверталася молода людина, мали поділитися тими почуттями, які викликали в них ці відверті зізнання, а ті, хто ділився секретами теперішнього - розповідали про почуття, які зазнали в момент одкровення.

На третьому етапі, студентам пропонувалося за бажанням: 1) зачитати листа на групі; зачитати цього листа певному учаснику групи, з тим щоб отримати усну відповідь на нього на наступному тренінговому занятті; 2) зачитати листа ведучому тренінга, якщо є бажання попрацювати з листом індивідуально; 3) залишити його собі. Рішення студентів розділилися, по реакціях студентів можна було спостерігати наскільки молодь готова приймати свої слабкі сторони та працювати з ними для особистості. Ті, що зачитували листи вголос отримували відклик від учасників групи, при цьому ми слідкували за тим, щоб молодь уникала оціночних суджень, а ділилася справжніми почуттями, без раціоналізацій.

#### **Вправа 4: « На терезах Долі»**

Мета: усвідомлення умов «теперішнього» які дійсно заважають людині просуватися вперед, а які лише такими видаються. Розвиток здатності до прийняття актуальних умов теперішнього та їх конструктивної інтеграції у життєдіяльність, формування суб'єктного відношення до часу життя.

Інструкція: «Уявіть, що якимось дивним чином вам довелося побачити власну Долю. Вона явилася вам в образі мудрої жінки з терезами у руках. На одній чаші терезів розсип білого піску: це все те, що вам допомагає творити власну судьбу, на іншій чаші – розсип чорного пилу, все те, що блокує ваш рух вперед, заважає реалізовувати свої плани та мрії. Спробуйте уявити чого на терезах більше: білого розсипу чи пилу? Тепер заплющити очі та уявіть, що ваша Доля в образі жінки показала ваш життєвий шлях таким, яким він може стати, якщо у вас вистачить снаги зрости над самим собою (3 хв.). Уявіть тепер, як Доля на ваших очах зачинає свої білосніжні ворота та відмовляє пускати вас далі, поки ви не виконаєте її завдання. Завдання наступні: 1) напишіть, які ваші здобутки сповнюють «білу» чашу, які страхи, перепони - «сіру» (8-10 хв.). 2) Оберіть з білої чаші ті «перемоги» які в минулому були на іншій чаші терезів та розкажіть вашій Долі, що вам допомогло змінити ситуації минулого? (5 -7 хв).

3) Тепер оберіть з «чорної чаші невдач» ті перепони, про які ви можете сказати наступне, вийшовши до вашої Долі: «Ці обставини я можу змінити, ці – мені не сила змінити. Поясніть чому. (15 хв.) 4) З тих перепон, що їх, на вашу думку, не можна змінити оберіть ті, до яких ви можете поміняти своє відношення та скажіть Долі: «Цього змінити не можу, проте можу по іншому до цього відноситись, побачити їх в іншому світлі, а мій досвід минулого та уявлення майбутнього допоможуть мені в цьому.» Як саме плануєте це робити? (10-13 хв.). 5) Підведіть підсумки: Чи можете ви змінити себе так, щоб ці перешкоди не видавалися вам такими болісними або складними? Що вам потрібно в собі змінити? Чого змінити в собі не можете?

На останньому етапі вправи, тренер виходить перед студентами уособлюючи собою і Долю, і промовляє такі слова: «Ваш Час Життя - це ріка, що постійно змінюється та

оновлюється. Щойно ви побудували якісь мости чи греблі, посадили врожай, а течія вже змінилася, і вам доводиться будувати наново мости та береги свого щастя. Змінюючись тут і тепер ви задаєте напрям вашій річці, проте, на кожному новому етапі, вічний закон оновлення потребує від вас змінень. Час життя людини, що боїться оновлень, схожий на річку під панцирем криги. І коли ріка часу прориває цей панцир, не дочекавшись від вас руху, величезні льодові криги можуть знести все на своєму шляху і ріка часу потече далі без вас, уносячи вас за течією. Не бійтесь змінень, і якщо у вас перед очима завжди будуть терези вашої Долі, біла і чорна, ви завжди знатимете що треба щось робити із цим і самі будете творцем Долі, якщо ж уникатимете зустрічі з чорною чашею (своєю слабкою стороною), не визнаючи її – Доля від вас відвернеться. Отже – робіть свій вибір самі...». Під час фінального обговорення, студенти ділилися враженнями та обговорювали ті перешкоди, які вони нарешті можуть змінити або прийняти (5 хв.).

### **Тема 7. «Подовжуємо перспективу майбутнього»**

#### **Мета:**

- 1) Розвиток когнітивного, ціннісно-сміслового та екзистенційно-діяльнісного компоненту часової перспективи, зокрема модусу Майбутнього.
- 2) Розвиток позитивного та суб'єктного відношення до власного Майбутнього.
- 3) Подовження та насичення перспективи Майбутнього.

Розвиток в студентів уявлень про своє майбутнє є важливим етапом тренінгу з розвитку часової перспективи.

#### **Вправа 1: «Сила бажань»**

Мета: допомогти студентам відчутти реалістичність та дієвість образу власного «майбутнього», що у свою чергу підсилить мотиваційні рушійні сили.

Ми запропонували студентам написати свої найбільш сильні бажання (ті що прагнуть реалізувати найбільше) у стовбчик надавши стільки вільного часу для цього, скільки потрібно. Після цієї роботи, оглянути список наново (свіжим оком) та, можливо, викреслити деякі бажання чи залишити все як є. За домовленістю зі студентами, ми могли обговорювати не всі з зазначених бажань, обов'язково залишаючи приватний простір для омріяного бажання, надаючи молодій людині досвід права на «особисте». Під час аналізу змісту «скриньки бажань», до уваги бралось наступне: порядок розташування бажань у списку, бажанням, що було викреслено зі списку, бажанням про які було забуто.

На другому етапі завдання студентам пропонувався список «від тренера», що містив великий перелік бажань. Молодь мала обрати не більше 3 бажань та додати їх до свого списку, з можливістю їх авторської модифікації. «Ви можете обрати не більше 3 бажань – підтримувати фізичну форму та красу, бути стильними, виховувати чудових дітей, допомогти батькам вирішити якусь проблему, побудувати сімю де пануватиме любов та злагода, стати супер професіоналом, бути творчої особистістю, стати новатором в чомусь, бути незалежним, зрозуміти якесь явище, тощо...». Після остаточного складання списку бажань, починається основна частина тренінгової роботи – робота з рефлексією особистості. На цьому етапі студенту пропонується визначитися з ядром власної «перспективи майбутнього», з декількома бажаннями (2-3) які найбільш мотивують на досягнення та подолання труднощів на шляху до їх реалізації. Саме ці бажання підпорядковують собі інші наміри та прагнення.

#### **Вправа 2: «Зерна від половини» (за А. Адлером)**

Вправа допомогла студентам визначити ядро перспективи майбутнього.

#### **Інструкція:**

Крок № 1. Напишіть свої цілі на найближчі 3 - 4 роки, уточніть їх конкретність (для порівняння «отримати освіту» та «оволодіти спеціальністю»), екологічність (відносно інших людей) – чи завжди наші прагнення не порушують границі свободи інших; визначеність у

часі - чи можливо чітко визначитись з проміжком часу, що знадобиться для реалізації цього бажання.

Крок № 2. Оберіть найважливіші цілі на найближчі два роки. Запишіть чому ви вважаєте, що саме це вам треба, адже ми можемо досягти чого-завгодно лише коли маємо серйозні підстави, щодо важливості того, що нам дійсно потрібно.

Крок № 3. Ознайомтеся з наступними правилами ціле покладання та уточніть, чи співпадають ваші записи з цими правилами:

1) формулюйте мрії в позитивних термінах, не пишіть чого б ви хотіли, лише те, до чого прагнете.

2) Будьте максимально конкретними, намагайтеся чітко собі уявити як це виглядає, пахне, звучить, чим яскравіше ваш опис - тим більше включається ваш мозок на досягнення мети.

3) Чітко уявіть собі результат: що саме з вами відбудеться, коли ви досягнете своєї мети, ваші почуття, життя.

4) Важливо формулювати ті цілі, які залежать лише від вас. Не треба сподіватись на часом ілюзорну допомогу інших.

5) Поміркуйте над наслідками, чи не завдадуть вони шкоди вам чи іншим людям?»

Крок № 4. Студентам пропонується розказ української письменниці Ірен Роздобудько «Все що я хотіла сьогодні», після цього студентам пропонується стати на місце героїні та записати ті бажання, які б вони хотіли виконати, як вона, незважаючи на обмаль та скінченність часу життя. Після виконання завдань студенти переглядали свої бажання на предмет співпадання на кожному з цих етапів. Найважливішими визначалися ті бажання, що було зафіксовано на останньому етапі (третій крок) та не було зазначено у перших 2 «кроках». Саме ці бажання вважалися найголовнішими, важливість яких, можливо, до цього ховалася за плином повсякденності, страхів, невпевненості, комплексів та побоювань.

### **Вправа 3: «Слова матеріальні»**

Мета: розвиток у студентів навичок цілепокладання, розвиток суб'єктного позитивного відношення до Майбутнього, формування його причинно-цільову зв'язаності.

Студентам пропонувалося відповісти на питання: « Чи є в мене самі головні бажання, що дають мені сили йти вперед, допомагають мені досягати мети?» та «Наскільки наповненим може бути моє життя в майбутньому?». Для цього студентам було потрібно підрахувати скільки бажань вони внесли до списку самих сильних, якщо у списку було більш ніж 12 бажань, виникали труднощі з обранням найбільш значущих бажань. Наявність в списку не більше 5 бажань свідчило про жорстку орієнтацію молоді на певні соціальні стандарти. В цьому випадку існує загроза того, що юна особистість нехтує екзистенційними аспектами власного життя, ігноруючи свій особистісний зріст, роблячи ставку, наприклад, на зовнішній успіх, чи надаючи пріоритет матеріальним благам, втрачаючи духовний зміст часу життя. Оптимальна кількість бажань – 6-10, важливо щоб ці бажання охоплювали різні сфери життя. Якщо список охоплював 12 бажань, пропонувалося скоротити його до 8, якщо надто мало – розширити перелік. Зважаючи на специфіку «скриньки бажань» кожного студента, ми визначили характер «перспективи майбутнього» студента – «тунельний» (зосереджений на 2-3 бажаннях) чи хаотичний (багато різних бажань).

На наступному етапі аналізувався зміст бажань та обговорювалося питання, до чого призведе зосередженість на цих бажаннях. Особливої уваги потребувала робота з «негативними» (негативно-сформульованими) бажаннями («не хочу бути лузером», «залишитися самотнім», «не залежати від інших»). Адже коли мотиви досягнень підмінюються мотивами уникання, студент сам задає собі негативну перспективу, до того ж іноді, саме соціальне оточення спонукає молоду людину до такої установки, позбавляючи її мотиваційних сил.

Роботу з бажаннями, що починаються з «не...», ми пропонували розпочати з переформулювання їх у стверджувальні речення. Так, наприклад, працюючи над бажанням

«не бути самотнім», студенту пропонувалося уточнити для себе, що означає для нього «бути самотнім», з бажанням «не бути залежним від інших» - що означає для людини «бути залежною». Крок №2: визначалися витoki цього «не бажання», звідки воно привнесено в життя молоді людини: з родини, з соціуму (стереотипне відношення до проблеми) чи з власного досвіду; важливим тут було з'ясувати справжні почуття особистості у відношенні до цього бажання, які мотивують молодь на досягнення. Крок №3: молоді пропонувалося визначити наскільки реалізація цього бажання залежатиме від самої особистості та в якій ступені від зовнішніх факторів. Пропонувалося намалювати графічне коло, де зафіксувалися ці «фактори впливу» у вигляді сегментів. Крок №4: Від цього кола студенти виокремлювали ті сегменти з «факторами власного впливу», з якими виникають проблеми та описували, що саме заважає їм здійснювати ці впливи з метою реалізації поставленого бажання. Потім молодь аналізувала ті ресурси, що можуть допомогти в досягненні цілей. Після з'ясування комплексу «плюсів та мінусів», пропонувалося наступна вправа.

#### **Вправа 4: «Мої ресурси»**

Мета: актуалізувати особисті ресурси студентів на досягнення цілей. Студенти складали список ресурсів якими вони володіють (риси характеру, знання, вміння, люди, які можуть допомогти, а головне часовий ресурс (скільки часу потрібно для досягнення мети та наскільки можуть володіти власним часом).

#### **Вправа 5: «Досягнення мети»**

Мета: усвідомлення своїх слабких сторін, що заважають рухатися вперед. Студенти описували якою людиною вони мали б бути, щоб досягнути омріяного. Деякому бракувало дисциплінованості, знань, іншим – спонтанності.

#### **Вправа 6: «Історія ідеального життя»**

Мета: корегувати слабкість далеких цілей. Студенти мали створити подієвий ряд майбутнього життя у вигляді «ідеальної історії» про своє життя, що має починатися з віку людини на даний момент. Закінчити своє оповідання можна було на будь-якій події, єдина умова – охопити відрізок часу на 10-12 років життя, без обмежень у виборі зовнішніх та внутрішніх умов. На наступному етапі студентам пропонувалося виписати важливі події життя та вказати вік цього етапу на окремих картках. Після цього картки розміщувалися в хронологічному порядку, а молоді надавалися можливість ще раз переглянути «ідеальну історію», можливо доповнивши її певними подіями та уточнивши хронологію. У випадку певних труднощів з осмисленням майбутніх подій, ми пропонували набір карток з власними подіями. Студенти ділилися своїми цілями і планами у п'ятірках; під час обговорення у групі увагу було сфокусовано навколо дієвості та реалістичності власних бажань і цілей у структурі часової перспективи.

#### **Вправа 7: «Порада»**

Мета: розвиток гнучкості та готовності корегувати власну поведінку в залежності від життєвого контексту (обставин). Інструкція: в своїй уяві змодельуйте якусь відому вам людину, що вже досягла того, до чого ви прагнете. Це можуть бути 5-6 осіб, запишіть їх імена та в декількох словах опишіть ті їх якості, що привели до успіху. Після цього заплющити очі та уявіть одного цих людей, кожна з них прагне надати вам пораду, як краще досягти успіху. Спробуйте почути їх та запишіть основну ідею того, що почули. Поділіться ідеями у групі (в «п'ятірках»).

### **Тема 8. «Усвідомлення себе у часі життя. Розвиток аутентичного «Я». Відмова від масок»**

#### **Мета:**

- 1) Розвиток когнітивного компонента часової перспективи.
- 2) Розвиток ціннісно-сміслового компонента часової перспективи.
- 3) Розвиток екзистенційно-діяльнісного компонента часової перспективи.

Часова перспектива особистості становить індивідуальний, психологічний час людини, а отже – передбачає суб'єктне, особистісне ставлення людини до часу життя. Збалансована часова перспектива має також баланс часового центру особистості, яка має докладати певних зусиль для того, щоб вибороти змогу наскрізного та осмисленого бачення свого життєвого шляху у часовій перспективі минулого, теперішнього та майбутнього. Неаутентична особистість живе зовні детермінованим життям з мінімальним залученням суб'єктного аспекту та приречена страждати від дисбалансу часової перспективи, адже ціннісно-сміслова жива тканина часу залишається поза її увагою.

На нашу думку, суб'єктне ставлення до часу неможливо розвивати без актуалізації аутентичного «Я» у студентської молоді.

### **Вправа 1: «Хто Я?»**

Мета: розвиток гнучкості ідентичностей, автентичності. Інструкція: «Деякі люди страждають від того, що їм бракує ресурсів змінюватися разом зплинністю часу. Так, деякі жінки, втрачаючи молодість та красу, втрачають смак життя та впадають в депресію, замість того щоб радіти життю, адже на кожному його етапі можна відкривати для себе багато нового. Деякі люди асоціюють себе лише з професійною роллю та здобутками і тому, часто страждають від синдрому вихідного дня, не знаючи як скоротати час. Проте важливо завжди пам'ятати, що ви жінка / чоловік, та не лише; Ви спортсмен, красуня – та це не все; ви крутий футболіст / найкраща учениця – ти все ж це не ви. Напишіть будь-ласка, хто ви, вживаючи тільки іменники (10 хв.). Тепер, погляньте на ваш список уважно та починайте викреслювати кожне ваше найменування за принципом «від легко викреслити до найважчого», уважно дослухайтеся до власних почуттів. Коли ви все викреслили, хто ви тепер? Чи відчуваєте себе «тут і тепер»? Якщо ні, що заважає відчувати свій простір?». Під час обговорення в групі студенти ділилися почуттями та обговорювали питання «Наскільки міцний мій особистісний центр?», «Як я можу стати впевненішим та більш природнім, не залежати від ролей та ідентичностей?».

### **Вправа 2: «Світло і Тінь»**

Мета: допомогти студентам усвідомити ті переконання та стилі поведінки інших людей, що видаються їм чужими та усвідомити власні способи уникання та захисту від неприйнятних реалій. Актуалізувати в студентів процес самоаналізу з метою конфронтації з власними страхами та слабостями, деякі з них молодь може заперечувати. Конфронтація з власною тінню може допомогти студентам прийняти власні слабкі сторони, а отже працювати над цим, адже допоки не бачиш ворога – важко перемагати. Інструкція: «Якщо ви бажаєте познайомитися з власною тінню, потрібно почати з питання де саме знаходиться ваша тінь? Які якості та особливості інших людей здаються вам чужими, тому що ви не знаходите їх у собі? Описуючи їх, намагайтеся уникати осуду. Виражайте думки спонтанно та інтуїтивно. Позначте, перш за все, ті якості, які ви вважаєте чужими, людей з якими в житті ви намагаєтесь уникати. Це були якості інших. Тепер уявіть, що ваша душа поділена на дві держави: в одній царює добро та значущі для вас цінності, в іншій – зло та небезпека. Складіть невеличку історію про боротьбу цих держав та поділіться нею у парах. Наступні питання допоможуть вам зробити історію більш реалістичною: як ви вважаєте, чи є люди, які вас ненавидять; яка з ваших забобон найбільш стійкі; яка соціальна група вам не подобається більш за все; які люди вас дратують; яких ви зневажаєте; що для вас абсолютно неприйнятно; що засмучує вас найбільше; які слова ви не зможете вимовити за будь-яких обставин; який вчинок ви б ніколи собі не пробачили? (20 хв.)

### **Вправа 3: «Боротьба з тінню»**

Мета: допомогти студентам усвідомити свої упередження та табу. Інструкція: «Пригадайте такий епізод свого життя, коли ви гостро відчували неприйняття. Можливо це була ненависть до людини, яка робила чи говорила щось цілком для вас неприйнятне. Можливо це був ваш особистий страх чи відріза. Кожна людина реагує по-різному, коли зіштовхується з тим, що їй важко перенести. Ми реагуємо цілою гаммою відчуттів: ненавистю, болем, втрачаємо контроль. Напишіть невеличкий монолог, який би виражав

ваші почуття і думки в таких обставинах. Опишіть емоційні бар'єри, які ви вибудовуєте між собою і світом в тих ситуаціях, коли відбувається щось неприйнятне для вас, те що ранило ваше відчуття справедливості, моралі та всього, що для вас – свято (15 хв.).

#### **Вправа 4: «Зустріч з тінню»**

Мета: допомогти студентам прийняти свої страхи, забобони, комплекси та актуалізувати процес звільнення від них.

Інструкція: Вигадайте персонажа, що уособлює собою те, що ви відштовхуєте. Дайте йому ім'я, опишіть його характер, історію. Нехай цей персонаж проявиться. Продумайте деталі його життя: де він живе, як виглядає, про що думає, що знає, чого бажає та боїться. Напишіть історію про вмашу з ним зустріч. Як розвивалися ваші відносини? Чи вдалося вам порозумітися чи потоваришувати, чи ви залишитесь чужими назавжди? Під час написання, дослухайтесь уважно до ваших почуттів, інтуїції (30 хв.). Під час фінального обговорення підіймалися наступні питання: наскільки вам вдалося виявити та проаналізувати власні упередження та табу; чи розумієте ви витоки цих упереджень; яку соціальну та психологічну функцію виконують упередження; як змінилося б ваше життя, якби ви змогли відмовитися від того чи іншого упередження.

#### **Вправа 5: «Маска і Справжнє Я»**

Мета: актуалізація мотивації відкривати свою автентичність, позбавлятися зайвих масок.

Інструкція : «К. Г. Юнг стверджував, що наші соціальні ролі в повсякденному житті подібні до масок античних акторів, що вказують їх носіям ті ролі, які вони повинні грати в п'єсі. Проте, з віком у людини з'являється нагальна потреба відділитися від масок та бути самими собою, відкриваючи своє вразливе та спонтанне «Я». Послухайте будь ласка казку японську народну казку «Чарівна Хустина» про жінку якій вдалося відмовитися від маски свекрухи та відкрити в собі своє зворушливе «Я». Можливо під час прослуховування у вас виникали певні асоціації зі своїм життям. Адже кожен з вас має два обличчя: одне – те, що ми показуємо, інше – це те, що відомо лише нам. Почніть з обличчя, яке ви показуєте іншим. Яким вас мають бачити інші люди: чесним, сміливим, компетентним, мудрим, наївним, з почуттям гідності? Тепер, опишіть те обличчя, яке відоме лише вам, яке ви бачите у дзеркалі. Як воно виглядає: втомленим, вразливим, самотнім, розгубленим. Чи потребує воно любові та тепла? Чи, можливо, відчувається пригніченим або жадаючим, сповненим бажання володіти чимось? Можливо воно агресивне та мстиве? Опишіть ваше таємне обличчя, яке виражає ваші найкращі та найгірші якості (20 хв.). Тепер працюйте у парах та поділіться характеристиками свого портрета (10 хв.). Далі продовжуйте працювати самостійно. Вигадайте біографію свого героя чи героїні. Нехай в першій половині життя у нього \ неї доміную одна або декілька з масок: користоловство, любов до слави або влади, маска переможця, тощо. Вигадайте якісь події, що розіб'ють цю маску. Пошліть вашому герою страждання чи випробування, які його очистять від всього «зайвого». Опишіть як в другій половині життя герой змінюється та поступово відкриває свої інші сторони: щирість, співчуття, любов до інших (20 хв.). Студенти за бажанням зачитували історії в групі та в парах. Під час фінального обговорення у центрі уваги були наступні питання: чому ми відчуваємо потребу приховувати деякі сторони нашого «Я»? Чого ми боїмося? Як би змінилося наше життя якби ми більше відкрилися собі та світові?

#### **Вправа 6: «Пробудження нового»**

Ця вправа являє собою комплекс невеличких вправ, спрямованих на розвиток у студентів здатності бачити світ по-новому та відкривати в собі нове. Назви вправ: «Як пахне місячне сяйво», «Доторкнися до веселки», «Еліксири відчуттів», «Смак сонячного світла», «Метелик», «Корабель», «Небо», «Народження квітки», «Пісня дерева». Мета вищезазначених вправ: розвиток емоційної сфери студентів, творчого відношення до життя та автентичності.

## **Тема 9. Розвиток фундаментальної цінності часу життя. Екзистенційна цінність емоцій та почуттів.**

### **Мета:**

- 1) Розвиток уважного ставлення до власних почуттів як до індикаторів автентичних потреб студентів.
- 2) Формування ціннісного відношення до минулого, теперішнього і майбутнього через розкриття своєї автентичності та цінності почуттів.
- 3) Актуалізація екзистенційного відношення до часу життя.

Часова перспектива особистості як інтегративна детермінанта що зумовлює особливості регуляції часу життя розглядається в роботах Л. Франка, К. Левіна, Ж.Нютгена, Ф. Зімбардо, Дж. Бойда. Дослідники акцентують увагу на тому, що цілісне формування людиною свого майбутнього, теперішнього і минулого залежить від багатьох факторів пов'язаних з процесом соціалізації (культурні цінності, релігійна орієнтація, вид та широта освіти, сімейні моделі), а часові установки, орієнтацію та переживання можна вважати сталими особистісними рисами (Б.С. Горман, А.Є. Весман, Ф. Зімбардо, Дж. Бойд). Часова перспектива розглядається вченими як відображення індивідуальної системи особистісних цінностей та смислів, що задає систему координат для руху у часі життя. Ж.В. Пижикова. Дослідниця виявила особливості взаємозв'язку ціннісних орієнтацій з особливостями переживання часової перспективи особистістю. Результатом її емпіричного дослідження став розподіл респондентів на чотири смислові групи: 1) переживання часу як руху; 2) переживання часу як ресурсу, коли переважає просторове сприйняття руху у часі: від минулого до майбутнього, тут найбільш представлена категорії «активність людини у часі»; 3) переживання часу як неіснуючого (демонструє утилітарне відношення до часу, заперечення його існування); 4) «час це життя» у семантичному відношенні час визначається як пульсація життя, що швидко минає і потребує діяльнісного наповнення. Було виявлено вплив співвіднесеності ціннісних орієнтацій на особливості переживання часу та сруктурування часової перспективи. Зважаючи на вищезгадане, вбачаємо доцільним розвиток у студентів ціннісного відношення до часу через актуалізацію сфери почуттів та автентичності юної особистості.

### **Вправа 1: «Притчі про Цінність Часу»**

Мета: усвідомлення ціннісно-смислового аспекту відношення до часу. Допомогти студентам побачити та відчувати різні грані часу: його мінливість, пербутиність, кінцевість та відчність. При цьому на прикладах героїв притч ознайомитися з досвідом предків та побачити помилки людства по відношенню до часу життя і співвіднести їх зі своїми. Назви притч: «Час щоб поглянути на небо», «Немає часу», «Лист у майбутнє», «Погоня за життям», «Притча про метелика», «Годинкар». Після прослуховування та обговорення притч, студенти мали написати декілька порад людині, що необачно витрачає час, не цінуючи його.

### **Вправа 2: «Казка про втрачений час»**

Мета: активізувати в студентській молоді процеси рефлексії, асоціації та осмислення життєвих подій, власних помилок та вчинків, необачність у витрачанні часу через проєктивне та емпатичне приєднання до життєвих колізій героїв казки.

Завдання 1: Після читання казки, студентам пропонується письмово проаналізувати свої почуття, уточнюючи які саме моменти визвали почуття: радощів, болю, туги, суму чи щастя та розповісти про власні моменти втраченого часу.

Завдання 2: Придумати продовження казки, спробувати уявити як склалося життя героїв надалі та їх відносини з часом.

Завдання 3: Звернутися до молоді з питанням, як ми можемо назвати особливий орган сприймання людини, що дозволяє їй бачити свої зв'язки з часом життя, свій рух у часі, на кшталт того, «як ви побачили лінію часу героїв казки»? (відповідь – часова перспектива особистості).

### **Вправа 3: «Незвичайні вчинки»**

Мета: актуалізує процеси осмислення власного життя та розвиває відкритість до нового досвіду та його цінності. Студентам пропонувалося пригадати якийсь незвичайний, можливо ірраціональний власний вчинок, який для них залишається досі незбагненим з точки зору логіки за останні кілька місяців / рік (2 хв.) та коротко розповідаючи про нього у підгрупах, прокоментувати: в чому саме вони вбачають незвичайність вчинку, що могло спонукати їх до цих дій; як вони оцінюють ці дії з огляду теперішнього, чи варто повторити? Під час обговорення у групі підіймалися наступні питання: як незвичайні вчинки, дії, події впливають на наше життя: чи роблять його яскравішим, допомагають відкрити нове, чи навпаки; Чи хотілося їм останнім часом вчинити щось несподіване або незвичайно та що їх утримує від цього? Які наслідки це матиме; які з вчинків учасників групи сподобалися і хотілось би повторити?

### **Вправа 4: «Двійник»**

Мета: актуалізувати усвідомлення власної цінності та почуттів; осмислити унікальність власного життєвого досвіду та ресурсів. Інструкція: «Уявіть що у вас з'явився унікальний двійник, зовні цілком ваша копія та ще й добре наслідує вашу поведінку. Допоможіть людям розібратися, хто з вас справжній? Що саме унікального є у вас, що він не зможе скопіювати? Які саме питання вам потрібно задати, щоб стало зрозуміло, що це саме Ви, а не будь-хто інший? Чого йому несила повторити? На фінальне обговорення виносилося таке питання: як саме усвідомлення власної неповторності впливає на баченні цінності та неповторності життя свого та інших людей в минулому, тепер та в майбутньому?»

### **Вправа 5: «Рибка»**

Мета: розвиток осмисленого відношення до особистих та життєвих цінностей. Усвідомлення важливості творчого стилю життя. Інструкція: «Сядьте зручніше, розслабтесь та заплющіть очі. Уявіть, що переселення душі – реальність і вам в наступному житті дісталось тіло акваріумної рибки. Весь ваш світ – це акваріум в якому ви живете. Що ви за рибка, як виглядаєте? Який у вас акваріум та що в ньому є? Чи вам комфортно в ньому? Що вас оточує та що ви бачите через скло? Залишіться на деякий час в ньому, відчуйте це життя, що ви відчуваєте? ... Тепер, повертайтеся до нормального життя, відкривайте очі. Намалюйте свій акваріум (7-10 хв.) та все, що уявили в ньому та прокоментуйте у групі. Під час обговорення увага фокусувалася навколо наступних питань: як ви вважаєте, чому у вас виник саме такий образ? Наскільки схоже уявлене вами життя на ваше теперішнє? Чи можна стверджувати, що «життя в акваріумі» - це приклад буденного, нетворчого життя, якому бракує справжніх почуттів та цінностей? Адже вам все відомо задалегідь? Де тут ваша свобода і в чому? Чи може рибка навіть за цих умов формувати творчий стиль життя, як саме? Для чого їй це потрібно? Наскільки важливо проживати життя творчо, формувати творчий стиль життя, адже те що вам цікаво і де ви виявляєте себе завжди становить цінність і робить ваш час неповторним.

### **Вправа 6: «Чотири віка»**

Мета: актуалізує процес усвідомленого та осмисленого відношення до власного життєвого шляху., його цінностей. Студенти малювали чотири невеличких рисунка людей різного віку: дитину, підлітка, дорослого та літню людину (10-12 хв.). Потім, у «п'ятірках» молодь демонструвала свої малюнки та пояснювала їх смисл (7-10 хв.). На наступному етапі, студентам було запропоновано спільно сформуванати характеристику кожного віку, охоплюючи питання: що в цьому віці найбільш важливо? Які в кожному віці є унікальні можливості? Що саме робить людей в кожному віці щасливими? (10-15 хв.). Потім, представник від кожної підгрупи озвучує розроблені характеристики та студенти обговорюють унікальні ресурси кожного етапу життєвого шляху.

### **Вправа 7: «Не втрачаємо часу. Живемо творчо!»**

Мета: усвідомлення згубності відношення до часу як до порожнього та одноманітного; розвиток ресурсів творчого відношення до часу життя, усвідомлення його



цінності та неповторності. Студенти об'єдналися у групи по п'ять осіб та отримали завдання сформулювати перелік рекомендацій, що дозволять цінувати час, проживати його наповну та допоможе зробити своє життя більш насиченим. Рекомендації фіксувалися на листі формату А3- А2 та мали бути достатньо реальними для реалізації. Листи вивішувалися для загального огляду всіх учасників. Представники кожної команди мали озвучити свої рекомендації та пояснити, яким саме чином наслідування кожної з них дозволить зробити час життя більш насиченим.

Наостанок, студентів було ознайомлено з наступними рекомендаціями від психологів, які вони занотували у свій тренінговий щоденник:

- Займайтеся своєю фізичною формою (видом спорту чи гімнастики, що найбільш вам імпонує.
- Слідкуйте за збалансованістю та різноманітністю дієти.
- Оволодівайте технікою релаксації та вчіться відчувати пульсацію моменту життя.
- Вдосконалюйтесь духовно.
- Ведіть щоденник, пишіть вірші, короткі оповідання, пісні, робіть замальовки.
- Читайте художню літературу, що розвиває уяву та допомагає осмислювати життя.
- Замислюйтесь над альтернативними засобами вирішення проблем, використання предметів, з якими зіштовхуетесь в повсякденності.
- Замислюйтесь про спільність не схожих на одне одного речей.
- Займайтеся музикою, танцями, живописом, скульптурою.
- Відвідуйте місця, що вас надихають: виставки, театри, концерти, зустрічі.
- Почніть займатися речами, про які раніше навіть не мріяли.
- Дивіться смислове кіно та обговорюйте з друзями.
- Дивіться комедії та формуйте власний гумористичний стиль. Гумор рятує у ситуаціях розгубленості.
- Слухайте класичну музику.
- Регулярно шукайте засоби вирватися з вашої «зони комфорту».
- Розширюйте коло спілкування.
- Думайте про себе як про творчу особистість.
- Замислюйтесь над цінністю кожного моменту життя.
- Розвивайте бунтарські риси характеру.
- Привчайтеся задавати собі питання: «А що буде якщо...?»
- Не засиджуйтеся на дивані перед телевізором. Втрачаєте час.
- Дозвольте собі мріяти.
- Не бійтеся бути неправими та робити помилки.
- Не робіть квапливих висновків.
- Цікавтесь абсолютно всім.

Під час обговорення цих рекомендацій, студенти дали собі обіцянку наслідувати їх та про свої успіхи доповідати «щоденнику».

## **Тема 10. Людина в пошуках смислу: робимо час життя осмисленим. Смысл як запит життя до людини**

### **Мета:**

- 1) Розвиток ціннісно-смыслових механізмів часової перспективи.
- 2) Розвиток екзистенційного відношення до часу життя.

### **Вправа 1: «Моє Головне Питання»**

Форма – нарративна. Мета: актуалізація ціннісно-смыслового аспекту відношення до часу життя. Розвиток ресурсів переосмислення та смыслотворення. Інструкція: «Коли нас просять написати історію на маловідому тему – ми відчуваємося розгубленими. Проте, ми маємо пам'ятати, що цінним є сам процес творення розповіді, адже не так важливо компетентно відповідати, скільки вміти ставити важливі та цікаві питання. Якщо поглянути

на твори відомих письменників, то можна побачити, що їх хвилювало лише декілька важливих питань. Хемінгуей шукав відповідь на питання: як проявитися герою в нашому часі, Лермонтов: як герой перетворюється на звичайну слабку людину; Маргарет Дюрас досліджувала питання в якій мірі страждання та пристрасті зумовлюють наше життя, а Джека Лондона хвилювала можливість втрати смислу життя навіть коли досягнув всіляких успіхів. Замислитесь над питаннями які хвилюють вас в теперішній момент життя. Що ви наразі намагаєтесь зрозуміти? Які питання видаються вам вкрай суттєвими? Яке ваше головне питання, те що спонукає вас до глибоких роздумів.

Напишіть вашу історію, мова в якій йтиметься про ваше головне питання, ваш запит до життя. Опишіть героя, життя якого зумовлене цим питанням. Створіть розповідь, в якій все життя героя буде присвячене пошуку відповіді на це питання. Не бійтеся перебільшень: нехай ваш герой буде невтомним дослідником, любителем пригод, який шукає відповідь на питання, на яке немає остаточної відповіді (30 хв.)). Студенти зачитували свої наративи у «п'ятірках».

Під час завершальної дискусії в групі підіймалися наступні питання: які питання були актуальні для вас в дитинстві, які зараз; яким питанням можна проілюструвати ваше життя; наскільки легко ви відноситеся до відкритих питань, без однозначних відповідей; як би виглядав світ з усіма відповідями на всі запитання; яке питання ви ще жодного разу собі не задавали.

### **Вправа 2: «Просвітлення»**

Мета: розвиток ціннісно-смиислового відношення до часу життя. До уваги студентів було представлено японську народну казку «Шість статуй». В ній мова йде про літнє подружжя, не дивлячись на злидні, чоловік і жінка досягли мудрості: вони зберегли доброту, здатність співпереживання, щиросердя, дитячу щирість та безпосередність. Бідний старик, незважаючи на лютий холод та голод віддав статуям богів – покровителів дітей останні солом'яні капелюхи, що ніс на продаж, щоб спастися від голоду. Ця дитяча спонтанність, співчуття та здатність одушевляти речі, не залишилась непоміченою богами. До того ж, казка проливає світло на ті незвичайні можливості, що відкриваються людині з віком і часом. Казка не завершується повністю, отже студенти мали можливість завершити її, придумавши кінцівку та намагаючись зберегти стилістику викладення казки. Потім студенти зачитували свою кінцівку у групі, далі – студентам було представлено оригінальну версію. Під час фінального обговорення підіймалися питання про мудрість, смисл та просвітлення, а також унікальні ресурси, які має людина, що навіть за важких умов можуть допомагати їй.

### **Вправа 3: «Екзистенційні картини»**

Форма: проєктивний наратив.

Мета: розвиток екзистенційного відношення до проблем самотності, пошуків себе, смислу. Актуалізація екзистенційної тривоги як ресурсу до пошуків смислу.

До уваги студентів пропонувався перегляд відео художньої енциклопедії, зокрема серію картин українського художника Олександра Лірнера під супровід скрипкової музики. Картини художника являють собою екзистенційні городські пейзажі, часто з головним самотнім героєм. Обговоривши свої почуття та враження, студентська молодь складала розповідь про героя, доля якого навіювалася побаченими картинками, висвітлюючи наступні питання: самотність героя, його почуття, відношення до людей та здатність любити, пошуки героя себе та смисл його життя, з чим доводиться боротися герою та що перемагати, чи знайде він те, чого йому так бракує.

### **Вправа 4: «Чого прагне Віл Хантінг»**

Форма – перегляд фільму «Умниця Віл Хантінг».

Мета: актуалізувати ціннісно-смисловий аспект відношення до часу життя. Розвиток уважності до власних почуттів та почуттів інших як до екзистенційної цінності. Герой фільму пережив числені дитячі травми, живе інколи девіантним життям, при цьому володіє унікальними розумовими здібностями. Шлях героя протягом фільму непростий: герою

доводиться зустрітися з самим собою, своїми справжніми почуттями та страхами і комплексами; зустріти своє кохання та майже втратити його через страх бути собою; і нарешті, отримавши можливість досягти успіху завдяки своїм унікальним здібностям, він опиняється на роздоріжжі екзистенційного вибору: самоствердження та грандіозний успіх чи справжнє життя, з незабутністю кожної хвилини. Зрештою герой обирає кохання! Після перегляду фільму студенти обговорювали своє відношення до головних героїв, зокрема Віла та осмислювали його життєвий шлях, цінності та смисли, намагаючись проводити паралелі з власним життям.

**Тема 11. «Збалансована часова перспектива – самодетермінований рух у часі життя»**

**Мета:** усвідомлення студентами змінення всього відношення до часової перспективи за допомогою творення автонарративу.

**Тема автонарративу:** «Моя часова перспектива – мій особистий ресурс!»

**План автонарративу:** а) моє минуле – «небачене побачене», моє коріння; б) моє теперішнє – «ким я міг бути», «ким я є», «ким я можу стати», простір для змінень і дій; в) моє майбутнє починається вже сьогодні – від мрії до дії; г) якого кольору моя часова перспектива, поворотні моменти життя; д) символи і метафори мого минулого, теперішнього і майбутнього; є) як я відчуваю свій час (природні стихії, літературні образи)? На що він схожий?; ж) чи рухаюсь я із часом (чи він тече повз мене, крізь мене, стоїть)?; з) скільки в мене власного часу, чи вистачає? Що я можу зробити з цим?; і) «моя часова перспектива це...».

Студенти зачитували свої автонарративи в групі за бажанням та обмінювались думками та враженнями. На завершення тренінгу, студенти отримали символічні подарунки - «пісочні годинники» як нагадування про цінність кожної хвилини життя.