

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.1>

Льошенко О. А.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри експериментальної та прикладної психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка*

Кондратьєва В. І.

*кандидат філософських наук,
асистент кафедри експериментальної та прикладної психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка*

Кириленко Т. С.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УЯВЛЕННЯ ПРО ЧАСОВУ ПЕРСПЕКТИВУ У МОЛОДИХ ОСІБ ІЗ РІЗНИМИ ЖИТТЄВИМИ СМИСЛАМИ

PSYCHOLOGICAL PERCEPTION FEATURES OF TIME PERSPECTIVE FOR YOUNG PEOPLE WITH DIFFERENT LIFE MEANINGS

Стаття висвітлює результати дослідження усвідомленості часових перспектив у їх взаємозв'язку з різними смисложиттєвими орієнтаціями української молоді. Визначені базові підстави для осмислення поняття часової перспективи особистості, проаналізовані підходи до визначення змісту поняття «часова перспектива». Розглянута й обґрунтована актуальність дослідження проблеми чинників задоволеності життям у молодому віці та її зв'язку з усвідомленням часу та часової перспективи. Було проведено онлайн-дослідження особливостей зв'язку часової перспективи та смисложиттєвих орієнтацій у молодих людей віком від 18 до 27 років загальною кількістю 75 осіб. Для дослідження життєвих смислів особистості використовувався опитувальник смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтьєва. Використовуючи шкалу смисложиттєвих орієнтацій, ми виділили три групи випробуваних: із низьким рівнем життєвих смислів (11), із середнім (46) і високим (18). Для оцінки якості емоційних переживань особистості ми використали опитувальник суб'єктивного благополуччя в адаптації М.В. Соколової, що оцінює якість емоційних переживань досліджуваної особи у діапазоні від оптимізму, бадьорості та впевненості у собі до пригніченості, дратівливості та почуття самотності.

Для того, щоб визначити спрямованість на оцінку ставлення до часу, а через це – на оцінку ставлення особистості до навколишньої дійсності взагалі, а також до самого себе, свого досвіду і перспектив ми обрали методику часової перспективи Зімбардо. В адаптації опитувальник має 5 основних шкал: «негативне минуле», «гедоністичне сьогодні», «майбутнє», «позитивне минуле», «фаталістичне сьогодні».

Наведені результати емпіричного дослідження, згідно з якими переважна більшість молодих людей мають середні та високі рівні задоволеності. Визначені параметри часової перспективи та життєвих цінностей, які відповідають предмету дослідження, віковим характеристикам зазначених осіб.

Ключові слова: часова перспектива, особистість, цінності, світоглядні орієнтації, орієнтація на майбутнє.

This article presents the research results of time perspectives awareness in connection with different life-meaning orientations of Ukrainian youth. Reviewed and substantiated the relevance problem factors of satisfaction with life at a young age and connection with an awareness of time and time perspective. An online study was conducted on the relationship between time perspective and meaningful life orientations in young people aged 18 to 27, a total of 75 people participated in the study. A questionnaire of meaningful life orientations by D. Leontiev was used to study the life meanings of the individual. Using the scale of semantic life orientations, we identified three groups of subjects: low levels of life meanings (11), medium (46) and high (18). To assess the quality of emotional experiences of the individual, we used a questionnaire of subjective well-being adapted by M. Sokolova, which assesses the quality of emotional experiences of the subject in the range from optimism, cheerfulness and self-confidence to depression, irritability and loneliness.

In order to determine the focus on assessing the attitude to time, and therefore – to assess the attitude of the individual to the surrounding reality in general, as well as to himself, his experience and future prospects, we chose the method of Zimbardo's time perspective. In the adaptation, the questionnaire has 5 main scales: "negative past", "hedonistic present", "future", "positive past", "fatalistic present". The results of an empirical research are presented, according to the overwhelming majority of young people have average and high satisfaction. Determined features of the time perspective and the age characteristics of the studied persons corresponding to the subject.

Key words: time perspective, personality, values, world outlook orientations, future orientation.

Сучасна реальність дуже часто має фруструючий вплив на людину, не дозволяючи в хаотичному життєвому просторі знайти стійке положення і передбачити подальший шлях розвитку. Пов'язано це з тим, що горизонт прогнозованості подій наблизився настільки близько, що людина змушена реагувати лише на миттєвість, а не дивитися у перспективу віддаленого майбутнього. Невизначеність сьогодення негативно впливає на особистість, дезорганізує її існування, не дозволяючи вбудуватися у динамічний мінливий світ і, тим більше, вплинути на його ефективне конструювання. Людина поступово проявляє тенденцію до відчуження й усамітнення. Повсякденними супутниками стають тривога та втома. Виходячи з цього, у стрімкому світі, що змінюється, дуже важливо вміти ефективно планувати власне життя, вибудовувати життєву перспективу, а не бути її пасивним спостерігачем. Особливої актуальності це питання набуває у молодому віці, оскільки молодість є періодом набуття самоідентифікації і самовизначення. Щоб стати творцем власного життя, молода людина повинна вміти вибудовувати часову перспективу, а саме прогнозувати майбутнє, своєчасно й ефективно планувати та здійснювати значущі події, вміти долати життєві труднощі. У сучасних наукових дослідженнях часової перспективи молоді значна увага приділяється вивченню її розвитку та зміни упродовж онтогенезу, а також основним складнощам її формування; вивчаються зв'язки часової перспективи із соціальною ситуацією життя індивіда й актуальною поведінкою, проте погіршення соціально-економічної ситуації у країні, постійна загроза пандемії певним чином нівелює духовне становлення, формування загальнонавчаних у світі світоглядних орієнтацій молоді, здійснюючи деформуючий вплив на її свідомість, що й зумовило вибір теми наших теоретичних та емпіричних пошуків, а саме дослідження особливостей побудови часової перспективи молоддю з різними смисложиттєвими орієнтаціями. Ми переконані у тому, що підвищення суб'єктності особистості через розбудову її ціннісно-смислових структур і рефлексії дозволить сформувати особистісну цілісність і стабільне, стійке сприйняття життя, що забезпечує успішне протидію зовнішнім негативним впливам.

Дослідження дозволяють нам зробити висновки щодо важливості вивчення часової перспективи в аспекті впливу на життя загалом: по-перше, допомагає ефективніше планувати власну діяльність для інтенсифікації темпів реалізації особистісного потенціалу (Е.І. Головаха, С. Мадді, А.А. Кронік) [4]; по-друге, впливає на мислення людини: релевантний пошук певних шляхів вирішення завдань, нових можливостей і флексибільності (Д.О. Леонтьєв) [6]; по-третє, визначає цілісне ставлення людини до власного життя: регулює мотиви, формує смисли та коригує подальші шляхи розвитку (Дж. Нюттен, В.Н. Мясіщев, С.Л. Рубінштейн).

Всі зазначені процеси об'єднує та систематизує феномен часової перспективи [7].

Часова перспектива – це сукупність уявлень індивіда про своє психологічне минуле і майбутнє, що одночасно існують у певний момент часу. Відмінності у часовій перспективі з'являються через те, що для людини час задається визначеними межами її особистого психологічного поля у певний момент. Вона бачить не тільки своє справжнє, а й має у своєму розпорядженні набір очікувань від майбутнього-найближчого до досить віддаленого [8].

Водночас часова перспектива включає в себе і психологічне минуле особистості: отриманий досвід завжди впливає на процес становлення самосвідомості. Саме тому часова перспектива грає важливу роль у визначенні характеру онтогенезу і формуванні почуття реальності щодо часу.

Поняття «майбутня часова перспектива» науково обгрунтували К. Левін і Л. Франк. На думку К. Левіна, майбутня часова перспектива є своєрідною самопроєкцією людини у майбутнє та відображає всю систему її мотивів, виходячи за межі наявної мотиваційної ієрархії. Схожої думки дотримується Б.В. Зейгарник, розуміючи під часовою перспективою «включення майбутнього, минулого, реального та ірреального планів життя у план даного моменту» [3], тоді як Л. Франк вказаний феномен пов'язує із ціннісним баченням людиною довкілля і вважає перспективу майбутнього детерміновану теперішнім особистості, де майбутнє контролює і спрямовує поведінку індивіда [1].

Т. Гісме використовує термін «орієнтація на майбутнє» для відображення загальної здібності передбачувати, структурувати, висвітлювати когнітивну розробку планів і проєктів; міру зацікавленості, включеності та залученості у майбутнє.

Поряд із поняттям часової перспективи поширеними є поняття «життєвої перспективи», «психологічної перспективи», «перспективи майбутнього», «особистісної перспективи» та ін. Деякі науковці дотримуються думки, що наприклад, поняття часової та життєвої перспективи є тотожними [1]. Ми будемо оперувати поняттям часової перспективи як сукупності уявлень людини про власне майбутнє, як багатомірного образу майбутнього, зумовленого минулим і сьогоденням особистості.

Науковим колективом факультету психології КНУ імені Шевченка було проведено онлайн-дослідження особливостей зв'язку часової перспективи та смисложиттєвих орієнтацій молоді віком від 18 до 27 років загальною кількістю 75 осіб. Із них 52 особи жіночої статі та 22 – чоловічої.

Для дослідження життєвих смислів особистості був обраний опитувальник смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтьєва. Він дозволяє оцінити «джерело» сенсу життя, яке може бути знайдено людиною або у майбутньому (цілі), або у сьогоденні (процес), або у минулому (результат), або у всіх трьох складових частинах життя. Тест СЖО містить 20 пар протилежних тверджень, що відбивають уявлення про фактори свідомості життя особистості.

Для оцінки якості емоційних переживань особистості ми використали опитувальник суб'єктивного благополуччя в адаптації М.В. Соколової.

Шкала суб'єктивного благополуччя становить скринінговий психодіагностичний інструмент для вимірювання емоційного компонента суб'єктивного благополуччя. Методика оцінює якість емоційних переживань суб'єкта у діапазоні від оптимізму, бадьорості та впевненості у собі до пригніченості, драгівливості та почуття самотності.

Для того, щоб визначити спрямованість на оцінку ставлення до часу, а через це – на оцінку ставлення особистості до навколишньої дійсності взагалі, а також до самого себе, свого досвіду і перспектив, ми обрали методику часової перспективи Зімбардо. В адаптації опитувальник має 5 основних шкал: «негативне минуле», «гедоністичне сьогодення», «майбутнє», «позитивне минуле», «фаталістичне сьогодення».

Отже, згідно з результатами, представленими у таблиці 1, ми можемо побачити розподіл показників осмисленості життя у осіб віком від 18 до 27 років.

Таблиця 1

Рівні показників тесту СЖО

Субшкала	Рівні	Кількість осіб	Відсотки
Цілі	Високий	19	18,8%
	Середній	44	44,5%
	Низький	12	12,7%
Процес	Високий	16	16,6%
	Середній	39	39,4%
	Низький	20	20,6%
Результат	Високий	17	15,1%
	Середній	38	35,2%
	Низький	20	20,4%
Лкя	Високий	20	20,1%
	Середній	38	38,5%
	Низький	17	18,5%
ЛКж	Високий	22	22,5%
	Середній	39	36,6%
	Низький	14	14,5%
ОЖ	Високий	14	14%
	Середній	39	39,7%
	Низький	22	22,4%

Дані свідчать про те, що за усіма субшкалами тесту досліджувані мають середній рівень вираженості показників, а це свідчить про задовільний рівень осмисленості життя більшості представників молодого віку.

Усі респонденти мають більш занижений внутрішній локус контролю при вищому зовнішньому. Ймовірно, це зумовлено підвищеними вимогами, сучасними життєвими викликами до молодих людей зі сторони суспільства, найближчого оточення та низькою можливістю самостійно контролювати ситуацію. Таким чином, ми виявили «реалістичність» сенсу життя молодих людей, відповідність сенсу життя, з одного боку – об'єктивним умовам, з іншого – індивідуальним можливостям індивіда, а також конструктивність сенсу життя, тобто ступінь

його позитивного (або негативного) впливу на процес становлення особистості.

Використовуючи шкалу смисложиттєвих орієнтацій, ми виділили три групи випробуваних: із низьким рівнем життєвих смислів (11), із середнім (46) і високим (18). За результатами тесту смисложиттєвих орієнтацій Д.А. Леонтєва для юнаків і дівчат характерний середній рівень усвідомленості життя, їх цілі та плани не завжди мають реальну опору в сьогоденні та не завжди підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію.

Таблиця 2

Рівні показників опитувальника часової перспективи Зімбардо

Субшкала	Рівні осмислення	Кількість осіб	Відсотки
Негативне минуле	Високий	15	15,8%
	Середній	36	36,5%
	Низький	24	24,7%
Майбутнє	Високий	16	16,6%
	Середній	39	39,4%
	Низький	20	20,6%
Позитивне минуле	Високий	19	19,1%
	Середній	35	35,2%
	Низький	21	21,4%
Фаталістичне теперішнє	Високий	12	12,1%
	Середній	36	36,5%
Гедоністичне теперішнє	Високий	17	17,5%
	Середній	34	34,6%
	Низький	24	24,5%

За всіма наведеними субшкалами найбільш значущими є середній рівень осмислення. Субшкала «Негативне минуле» відображає загальне негативне, неприємне сприйняття власного минулого. Завдяки реконструктивній природі минулого таке негативне ставлення може бути зумовлене як справжнім досвідом неприємних чи травмуючих моментів, так і негативною реконструкцією не вкрай складних ситуацій або ж поєднанням обох варіантів. Субшкала «Майбутнє» вимірює загальну майбутню орієнтацію. Ця шкала передбачає, що у поведінці домінує докладання зусиль заради поставлених цілей і можливих винагород у майбутньому. Субшкала «Позитивне минуле». На відміну від першої шкали, яка передбачає травму, біль і жаль, ця шкала відображає добре, сентиментальне ставлення до власного минулого, коли минулий досвід і часи згадуються приємними, «Фаталістичне теперішнє» виявляє фаталістичне, безпомічне відношення до життя, особи з такою часовою орієнтацією вірять у долю і впевнені, що не можуть впливати ні на теперішні, ні на майбутні події свого життя. Субшкала «Гедоністичне теперішнє» відображає гедоністичне, ризиковане ставлення до власного часу життя і передбачає насолоду моментом, незважаючи на наслідки своєї поведінки [9].

Емпіричним шляхом встановлено, що у студентів із низьким рівнем осмисленості життя провідною

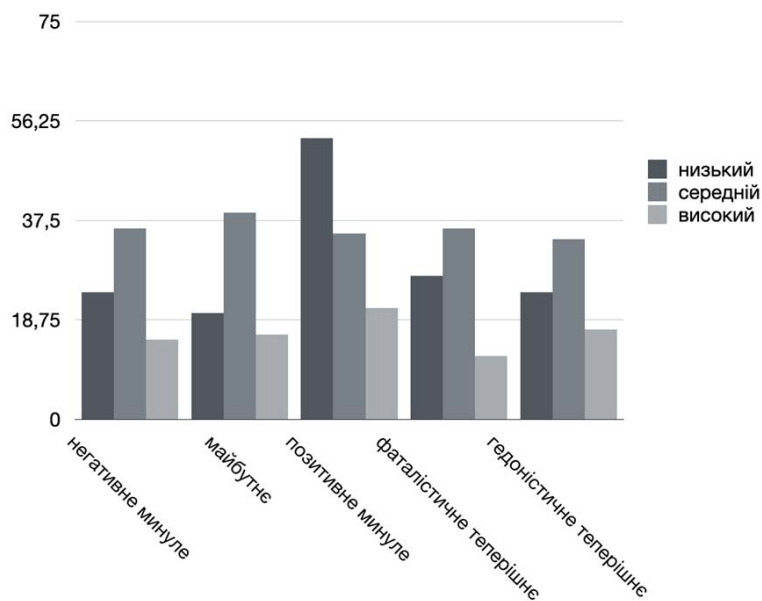


Рис. 1. Співвіднесення життєвих смислів і часової перспективи

часовою перспективою є позитивне минуле, привертають увагу помірні показники негативного минулого, фаталістичного і гедоністичного сьогодення і порівняно низькі показники перспективи майбутнього. Подібну тимчасову перспективу можна позначити як слабо орієнтовану на майбутнє (рис. 1).

У респондентів, які володіють середнім рівнем осмисленості життя, часовою перспективою є позитивне минуле, вони мають досить високі показники перспективи майбутнього, помірні показники гедоністичного сьогодення і порівняно низькі показники по негативному минулому і фаталістичним теперішньому. Подібне поєднання відповідає збалансованій і гармонійній часовій перспективі, яка дозволяє вчитися на минулому, черпати енергію і бажання із цим, будувати плани на майбутнє.

Респонденти, котрі мають високий рівень осмисленості життя, демонструють порівняно високі показники позитивного минулого, помірні показники гедоністичного справжнього, низькі показники негативного минулого і фаталістичного справжнього, а також досить високі показники перспективи майбутнього. Така часова перспектива є зверхорієнтованою на майбутнє.

Встановлено, що респонденти зі слабо орієнтованою на майбутнє часовою перспективою порівняно зі студентами, які мають збалансовану і зверхорієнтовану на майбутнє часову перспективу, мають низький рівень осмисленості життя, негативно ставляться до прожитої частини життя, мають фаталістичне ставлення до цього, сприймають власне життя як нудне

й одноманітне. Ця група випробовуваних не має чітких життєвих цілей, «живуть одним днем», мотивована на розваги й отримання задоволення, володіє екстернальним локусом контролю, не вважає себе здатними впливати на власне життя, сприймає майбутнє як ригідне і заздалегідь визначене.

Для респондентів із гармонійно-часовою перспективою характерним є володіння середнім рівнем осмисленості життя, досить позитивне ставлення до минулого, помірний рівень залученості у процес життя і задоволеності справжнім, наявність довгострокових цілей у житті, мотиваційна спрямованість не тільки на розваги й отримання задоволення, але і на самореалізацію і турботу про близьких, помірний рівень суб'єктивного контролю, а також здатності долати життєві труднощі.

Респонденти, зверхорієнтовані на майбутнє, мають високий рівень осмисленості життя, позитивно ставляться до минулого, залучені у процес життя, сприймають власне сьогодення як цікаве й емоційно насичене, а майбутнє – як мінливе і таке, що залежить від активності особистості.

Молоді люди, котрі входять у цю групу, легко визначають цілі в житті та досить наполегливі в їх досягненні, мають інтернальний локус контролю і досить виражену мотиваційну спрямованість на самореалізацію, отримання визнання з боку соціального оточення, створення сім'ї та турботу про близьких.

Таким чином, нами встановлено, що часова перспектива досліджуваних студентів характеризується незбалансованістю часових модусів: переважає орієнтація на позитивне минуле та гедоністичне теперішнє. Це свідчить про неузгодженість між змістом минулого досвіду та пов'язаних із ним переживань, баченням майбутнього та бажаннями теперішнього. У досліджуваних студентів переважає орієнтація на задоволення, які швидко змінюються, розмита реалістичність і недеференційованість майбутнього; час сприймається механістично, як нав'язаний ззовні; не розвинута цілісність сприйняття себе в часі.

Для часової перспективи молоді характерні: ціннісна та смислова ненасиченість часу (вони слабо усвідомлюють власні цілі, прагнення та наміри); сприйняття та переживання часу на полюсах крайнощів (негативне минуле – фаталістичне теперішнє); фрагментарно сприймають себе у часі; у них недостатньо сформована система ставлень особистості до власного Я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. *Время личности и время жизни* : монографія. Санкт-Петербург : Алетей, 2001. 304 с.
2. Асмолов А. О предмете психологии личности. *Вопросы психологии*. 1983. № 3. С. 118–167.
3. Зейгарник Б.В. *Теория личности Курта Левина* : монографія. Москва : Книга по требованию, 2014. 119 с.
4. Головаха Е.И., Кроник А.А. *Психологическое время личности* : монографія. Москва : Смысл, 2008. 207 с.
5. Гусев С.А. Факторная структура переживания событий : *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2010. Т. 7. № 1. С. 104–113.

6. Леонтьев Д.А Проблема смысла в современной зарубежной психологии. *Современный человек: цели, ценности, идеалы*. 1998. № 1. С. 73–100.
7. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 508 с.
8. Zimbardo, P.G. Balancing One's Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning : Positive psychology in practice, Hoboken. NJ: Wiley, 2004. P. 165–178.
9. Zimbardo P.G. Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 77. № 6. P. 1271–1288.